گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

43

ماہنامہ عبقری ® لاہور

جنوری 2010 بمطابق محرم الحرام 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ: 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج امراض ختم
* کلامِ الٰہی کے معجزے کا یادگار واقعہ
* چہرے کی چھائیوں کیلئے کامیاب ٹوٹکے
* شاہ عبدالغنی پھولپوریؒ کے آزمودہ وظائف
* گڑمار بوٹی ذیابیطس کا علاج
* تنگدستی اور مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبی ماں
* دورِ حاضر کا خوفناک مرض بواسیر
* مسلمان ہار گئے اسلام جیت گیا
* صدقے نے آفت ٹال دی
* تھکاوٹ سے نجات' خوشگوار احساس
* ملک کوڑے کے جن کی ناراضگی
* طلاق کی بڑھتی ہوئی شرح کے اسباب
* گھریلو اتفاق کا آزمودہ عمل

عَبۡقَرِيِّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ مفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 7 جلد نمبر 4 جنوری 2010ء بمطابق محرم الحرام 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

جنوری 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے
بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بر وقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک شال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے؛ بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560، 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.org
E-mail:ubqari@hotmail.com

0322-4688313 ، 042-37552384

محمد طارق محمود نے ... سے چھپوا کر دفتر ماہنامہ عبقری ... لاہور سے شائع کیا

ترک خواہش انسان کو امیر بنا دیتی ہے

خواجہ ابراہیم خواص رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں میں نے ایک دن سنا کہ روم کا ایک راہب ساٹھ برس سے رہبانیت کے طریقہ پر قائم ہے۔ مجھ کو تعجب ہوا کہ رہبانیت کی شرط تو چالیس سال سے زیادہ نہیں ہے وہ کس مقصد کو لے کر اتنی دیر (گرجا) میں ٹھہرا ہوا ہے۔ میں نے اس سے ملنے کا ارادہ کیا جب اس کے پاس پہنچا تو اس نے کھڑکی کھولی اور کہا ''اے ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ! تم جس کام کیلئے آئے ہو میں جانتا ہوں۔ میں یہاں رہبانی کیلئے نہیں بیٹھا ہوں بلکہ میرے پاس شوریدہ (بری) خواہشات رکھنے والا ایک کتا ہے اس کو یہاں بند کر کے اس کی نگہبانی کر رہا ہوں تا کہ اس کی شرارت مخلوق تک نہ پہنچے ورنہ میں وہ نہیں جیسا تم نے مجھے سمجھا ہے'' (یہ نفس کا فرسخت نافرمان ہے اس کا مار ڈالنا کوئی آسان کام نہیں ہے) خواجہ ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ اس کی یہ باتیں سن کر میں نے کہا ''خداوند! تو ایسا قادر مطلق ہے کہ عین گمراہی میں بندے کو سیدھا راستہ دکھاتا ہے اور یہ درجہ عنایت فرماتا ہے۔'' اس نے مجھ سے کہا: ''اے ابراہیم! تو کب تک آدمیوں کو ڈھونڈا کرے گا۔ جا...... اپنے آپ کو تلاش کر اور جب پا جائے تو خود اپنا نگہبان بن جا'' یہی ہوائے (خواہش) نفس روزانہ الوہیت کے 360 لباس پہن کر سامنے آتی ہے اور بندوں کو گمراہی کی طرف بلاتی ہے۔

(اَفَرَءَیْتَ مَنِ اتَّخَذَاِلٰهَهٗ هَوَاهُ)(سورہ جاثیہ: آیت ۲۳)

ترجمہ: ''کیا تم نے ان لوگوں کو دیکھا جو اپنی خواہشات کو اپنا معبود بنا لیتے ہیں؟''

یہی راز ہے کہ عزیزوں کے دل اس میں خون ہو کر رہ گئے ہیں۔ ہزاروں دل اس غم سے کشتہ ہو گئے مگر یہ کافر نفس ایک ساعت بھی نہ مرا۔ ترک خواہش بندے کو امیر بنا دیتی ہے اور خواہش کی پیروی امیر کو اسیر بنا دیتی ہے جس طرح زلیخا نے خواہش کی پیروی کی وہ امیر تھی لیکن اسیر ہو گئی اور حضرت یوسف علیہ السلام نے خواہش کو ترک کیا اسیر تھے امیر ہو گئے۔ (مکتوبات صدی: ۴۹۷)

بولوں سے تقدیر بنتی ہے

ایک قریبی دوست نے ایک شخص سے دوران سفر اس کے ڈیرے پر ملاقات کرائی' زمیندار بڑے شوق اور کروفر سے بیٹھا تھا' نوکر چاکر چائے پانی کی فکر میں لگ گئے۔ انداز اور بار بار کی بدلتی حالت بتا رہی تھی کہ انگ انگ میں دولت' مالداری اور جاگیرداری کا فخر اندر سے بول رہا ہے' ملاقات ہو گئی' موصوف اور میں کچھ قریب آ گئے' پھر چند ملاقاتیں اور ہوئیں تو بات واضح اور پکی ہو گئی۔

کچھ عرصہ جانا نہ ہوا' ایک بار جانا ہوا تو بہت غمزدہ اور پریشان حال پایا۔ میں نے پوچھا کیا ہوا؟ کہنے لگے بڑے بول میری تقدیر سے کھیل گئے اور میری حالت ہارے ہوئے جواری کی طرح جس کا سب کچھ بک اور داؤ پر لگ گیا ہو اور اب واپسی کا کوئی راستہ نہ رہا ہو' میری حالت ویسی ہو گئی ہے۔ میں دن رات ہر شخص پر اعتراض ہی کرتا' اب احساس ہوا غلطی تو ہر انسان میں ہوتی ہی ہے لیکن مجھے ہر انسان کی خامیاں نظر آتی تھیں' خوبیاں بالکل نظر نہیں آتی تھیں۔ دن رات گالیاں دینا' عیبوں پر نظر ڈالنا' اپنے مال اور جاگیر کی بڑائی میں رہنا میرا شیوہ تھا۔ پھر میں جوان ہوا تو دن رات عشق اور عیاشی کو میں نے ساتھ بنا لیا۔ عشق میری صبح تھی' عیاشی میری رات تھی۔ شوق میری شام تھی اور خواہش میری تمنا تھی' میری شادی ہوئی لیکن عشق نہ گیا۔ گاڑی لی تو ایک نہیں دو لیں۔ ایک اپنے لئے دوسری اپنی محبت کیلئے۔ وقت گزرتا گیا اور میں مزید اپنے شوق میں جوان ہوتا رہا۔ میرے لئے روزانہ پھول کھلتا تھا کبھی کانٹا میں نے دیکھا ہی نہ تھا۔ شاید ہی کوئی دن ہو کہ میرے ڈیرے میں الٹا لٹا کر کسی غریب اور غلطی کرنے والے کو جوتے نہ لگائے گئے ہوں۔ موصوف نے ٹھنڈی آہ بھری اور کہنے لگے یہ سب آسمان دیکھتا رہا اور مسکراتا رہا۔

ابھی چند دن پہلے کا واقعہ ہے کہ میرے بیٹے نے مذاق مذاق میں اپنے کلاس فیلو کو گولی مار کر ہلاک کر دیا ہے۔ بس ایسے محسوس ہوا کہ تنکا تنکا میرا دشمن تھا۔ ذرہ ذرہ میرا ویری اور کینہ پرور تھا۔ میری عزت خاک میں ملی' قتل تو بہت ہوتے ہیں اور ہوئے لیکن میری تقدیر اب ہار چکی تھی' مال اتنا لگا اور عزت اور سارا وقار داؤ پر لگ گیا۔ منہ دکھانے کے قابل نہ رہا۔ حالت یہ ہے کہ اب سوتے وقت بھی وہی بول یاد آتے ہیں جو میں دوسروں کیلئے کہتا تھا۔ مجھے کہنے لگے کہ اپنے رسالے میں لکھ دیں کہ دوسروں کو معاف کرنا' درگزر کرنا سیکھیں اور دوسروں کے عیبوں پر پردہ اتنا ڈالیں کہ 70 عذر اپنے سامنے لائیں۔ ہائے! کہیں ان لوگوں کا انجام میری طرح نہ ہو۔

درس — ہفتہ وار درس سے اقتباس

[redacted]

مومن کا ایک ایک عمل اس کی آخرت بنا رہا ہے یا بگاڑ رہا ہے۔ مومن کی جلوتوں اور خلوتوں کے ایک ایک عمل کا وزن ہے

مومن کے ہر عمل کا صلہ دنیا اور آخرت کی نجات کا ذریعہ ہے یا دنیا اور آخرت کی گمراہی کا ذریعہ ہے۔ مومن کو اپنے ہر عمل کا صلہ ملے گا اور مومن کا کوئی عمل بے قیمت نہیں ہے۔ مومن کا کوئی بول بے قیمت نہیں، مومن کے ہر بول کی قیمت ہے، مومن کے ہر بول میں وزن ہے، مومن کا ہر بول فیصلہ کن ہے۔ منہ سے ایسا بول نکلا جس سے ایمان سلب ہو گیا اور پتہ ہی نہ چلا۔ منہ سے ایسا بول نکلا کہ اللہ جل شانہٗ کی رحمت متوجہ ہوئی اور کام بن گیا۔ مومن اپنے بولوں کے ذریعے، اپنے عمل کے ذریعے، اللہ جل شانہٗ کی رحمتوں کے فیصلے کروا رہا یا پھر عذاب کو اتروا رہا ہے۔ میں نے ایک مریض کی نبض دیکھی میں نے کہا اس کو موروثی مرض ہے یا آپ کے والد یا والدہ کو فلاں مرض تھی۔ کہنے لگے نہیں، پھر کہنے لگے ہاں امی کو تھی۔ کہنے لگے، وہ تو امی کو تھی۔ میں نے کہا، امی بھی تو آپکی تھی۔ یہ موروثی مرض کا کیا ماجرا ہے اور موروثی جراثیم کیا ہیں؟ میں بیت الخلا میں گیا مجھے ایک خیال آیا۔ فرمایا بیت الخلاء میں شیاطین ہوتے ہیں اور وہاں شیاطین کی نشوونما بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ہر گھر میں جنات موجود ہیں، ہر جگہ جنات موجود ہیں لیکن نظر نہیں آتے۔ انکی قسمیں ہیں۔ ان میں سے نیک جنات اچھی جگہ رہیں گے اور جو بدکار اور خبیث ہیں وہ بری اور گندی جگہ تلاش کریں گے جن میں ایک بیت الخلاء بھی ہے۔ آپ کو یہ بتادوں کہ یہ وائرس اور بیکٹریا کتنی تیزی سے پھیلتے ہیں، لمحوں میں ایک کروڑ ہو جاتے ہیں۔ ہمارے اوپر بیماریاں آتی ہیں کہاں سے لگتی ہیں، اسباب کیا ہوتے ہیں۔ مومن کی ایک دعا ''بِسْمِ اللّٰہِ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَ الْخَبَائِثِ'' ''اے اللہ کہ میں جن اور جنّی، (جن مذکر شیطان اور مونث شیطان) سے پناہ مانگتا ہوں''۔ اب بیت الخلاء کو دیکھا جائے تو بہترین ٹائلوں سے سجا ہے اور غلاظت تو نظر ہی نہیں آتی۔ ایک فلش ٹینکی سے سب صاف۔ خوبصورت اور بہترین بیت الخلاء اور بعض کے بیت الخلاء میں سٹڈی ٹیبل، کرسیاں اور کتابیں بھی ہوتی ہیں۔ یہ ایک پورے کا پورا نظام ہے۔ بقول ایک شخص کے کہ ہمارے فلاں جو بڑے تھے وہ صبح واک کر کے آتے تھے۔ اس کے بعد بیت الخلاء جاتے اور اخبار بھی وہیں پڑھتے تھے۔ ایک اللہ والے کے پاس ایک آدمی گیا کہ حضرت میں اللہ کا محبوب ہوں؟ وہ فرمانے لگے ابھی پتہ چل جاتا ہے۔ بس یہ دیکھ اللہ پاک نے تجھے کن کاموں میں مشغول کیا ہوا ہے اور کس جگہ اللہ تجھے زیادہ بٹھاتا ہے۔ یعنی تو زیادہ کن کاموں میں مشغول ہے اللہ والے کاموں میں، دنیا والے کاموں میں یا آخرت والے کاموں میں اور دوسری چیز یہ کہ زیادہ دیر تو کہاں رہتا ہے۔ مسجد میں، بیت الخلاء میں یا بازار میں۔ مومن کا ایک ایک عمل اس کی آخرت بنا رہا ہے یا آخرت بگاڑ رہا ہے۔ اس کا ایک ایک بول اللہ کی بارگاہ میں قیمتی ہے۔ اس کا ایک ایک لفظ اللہ جل شانہٗ کے ہاں بڑی حیثیت رکھتا ہے۔ وہی تن جو غیر محرم ہیں اور ایک دفعہ کہنے سے کہ ''تو نے قبول کیا اس نے کہا ہاں میں نے قبول کیا'' وہ محرم بن جاتے ہیں۔ ایک بول ہی تو ہے کیا اس بول کی قیمت نہیں ہے؟ اور اللہ نہ کرے وہ طلاق کا لفظ ایک بول ہی تو ہوتا ہے۔ پھر غیر محرم ہو جاتے ہیں۔ بول ہی تو ہے۔ کیا مومن کے بول کی کوئی قیمت نہیں ہے؟ ''سُبْحَانَ اللّٰہ'' ایک بول ہے، اس کے کہنے سے اللہ کی رحمت متوجہ ہوتی ہے۔ جس ایک بول سے حلال حرام اور حرام حلال، جس ایک بول سے اللہ پاک بندے کا ہو جائے اور ناشکری کے ایک بول سے اللہ پاک سے تعلق کٹ جائے تو مومن کے بول کا اللہ کے ہاں کیا وزن ہے؟

مومن کے بولوں کا بہت بڑا وزن ہے، مومن کے اعمال کا وزن ہے۔ مومن کی جلوتوں اور خلوتوں کے ایک ایک عمل کا وزن ہے۔ آج یاد رکھئے گا! جیسے شکل وصورت منتقل ہوتی ہے، کروموسومز اور جینز میں بیماریاں منتقل ہوتی ہیں، ایسے ہی اخلاق اور کردار منتقل ہوتا ہے۔ ہاں یہ حقیقت ہے۔ اخلاق اور کردار منتقل ہوتے ہیں۔ ہمارے اعمال نسلوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ آداب منتقل ہوتے ہیں موروثی مرض منتقل ہوتی ہے۔ کیا موروثی عادت منتقل نہیں ہوتی؟ موروثی عبادت منتقل نہیں ہوتی؟ کہنے لگا ان پہ زیادہ محنت کی ضرورت نہیں ہے جو عرب ہیں۔ بس ان پہ تھوڑی محنت ہو اور یہ اللہ جل شانہٗ کی طرف متوجہ ہوں تو ان کا پہلا قدم وہاں سے شروع ہوگا جہاں تیرا آخری قدم ہوگا۔ کیوں؟ بڑی عجیب بات ہے۔ ہمیں دین عجم کے ذریعے ملا ہے انہیں دین عرب کے ذریعے ملا ہے۔ یاد رکھنا ہمیں دین بزرگان دین سے ملا ہے انہیں دین خود صحابہ کرامؓ سے ملا ہے ہماری زبان وہ ہے جو جنت کی زبان نہیں، جو قبر کی زبان نہیں، قرآن کی زبان نہیں، جو اللہ کی زبان نہیں، جو مصطفیٰ ﷺ کی زبان نہیں، اُنکی زبان وہ ہے جو جنت کی زبان ہے، جو قبر کی زبان ہے، جو سرورِ کونین ﷺ کی زبان ہے اور جو خود رب کی زبان ہے۔ لسان العرب، عربی، انکے اندر بڑی صلاحتیں ہیں۔ وہ تھوڑی سی کوشش سے وہاں پہنچیں گے جہاں تو ساری زندگی کوششیں کرتے کرتے نہیں پہنچے گا۔

میرے دوستو ہمارے ایک ایک بول کا وزن ہے۔ ماں بیٹے کو لے آئی بیٹے کو جس کی عمر تقریباً ۱۴ سال تھی۔ ان کے رشتہ دار میرے ساتھ بیٹھے ہوئے تھے۔ ماں کو پتہ نہیں تھا۔ بڑی عمر کے رشتہ دار تھے، ماں کہنے لگی یہ بچہ نشہ کرتا ہے اور بیچتا بھی ہے۔ وہ صاحب مجھ سے کہنے لگے: اس کے باپ کو آپ جانتے ہیں؟ میں نے کہا ہاں جانتا ہوں وہ فوت ہو گئے ہیں۔ کیسا تھا؟ میں نے کہا ایسا۔ کہنے لگے میں اس کے پردادا کو بھی جانتا ہوں وہ بھی ایسا تھا۔ ایک ہے کہ آدمی ایمان اور اعمال کی زندگی نہیں گزار رہا لیکن توبہ کر لی اور حالت توبہ میں مر گیا۔ سمجھ لو کہ اللہ کا محبوب ہے۔ (جاری ہے)

محمد عبداللہ، کراچی

مسلمان ہار گئے اسلام جیت گیا

جج نے مقدمہ سننے کے بجائے ایک تجویز پیش کی کہ کیا کوئی ایسی صورت ہے کہ آپ لوگ آپس میں بات چیت کے ذریعے مسئلہ کا حل نکال لیں، تو ہندوؤں نے تجویز پیش کی کہ ہم آپ کو ایک مسلمان کا نام تنہائی میں بتائیں گے، آپ اگلی پیشی پر اس کو بلا لیجئے

کاندھلہ میں ایک مرتبہ ایک زمین کا ٹکڑا تھا اس پر جھگڑا چل پڑا، مسلمان کہتے تھے کہ یہ ہمارا ہے، ہندو کہتے تھے کہ یہ ہمارا ہے، چنانچہ یہ مقدمہ بن گیا۔ انگریز کی عدالت میں پہنچا، جب مقدمہ آگے بڑھا تو مسلمانوں نے اعلان کر دیا کہ یہ زمین کا ٹکڑا اگر ہمیں ملا تو ہم مسجد بنائیںگے، ہندوؤں نے جب سنا تو انہوں نے ضد میں کہہ دیا کہ یہ ٹکڑا اگر ہمیں ملا تو ہم اس پر مندر بنائیں گے۔ اب بات دو انسانوں کی انفرادی تھی، لیکن اس میں رنگ اجتماعی بن گیا، حتیٰ کہ ادھر مسلمان جمع ہو گئے اور ادھر ہندو اکٹھے ہو گئے اور مقدمہ ایک خاص نوعیت کا بن گیا، اب سارے شہر میں قتل و غارت ہو سکتی تھی، خون خرابہ ہو سکتا تھا، تو لوگ بھی بڑے حیران تھے کہ نتیجہ کیا نکلے گا؟ انگریز جج تھا وہ بھی پریشان تھا کہ اس میں کوئی صلح وصفائی کا پہلو نکالے ایسا نہ ہو کہ یہ آگ اگر جل گئی تو اس کا بجھانا مشکل ہو جائے۔ جج نے مقدمہ سننے کے بجائے ایک تجویز پیش کی کہ کیا کوئی ایسی صورت ہے کہ آپ لوگ آپس میں بات چیت کے ذریعے مسئلہ کا حل نکال لیں، تو ہندوؤں نے تجویز پیش کی کہ ہم آپ کو ایک مسلمان کا نام تنہائی میں بتائیں گے، آپ اگلی پیشی پر اس کو بلا لیجئے اور اس سے پوچھ لیجئے، اگر وہ کہے کہ یہ مسلمانوں کی زمین ہے تو ان کو دے دیجئے اور اگر وہ کہے کہ یہ مسلمانوں کی زمین نہیں، ہندوؤں کی ہے تو ہمیں دے دیجئے۔ جب جج نے دونوں فریقان سے پوچھا تو دونوں فریق اس پر راضی ہو گئے۔ مسلمانوں کے دل میں یہ تھی کہ مسلمان ہوگا جو بھی ہوا تو وہ مسجد بنانے کیلئے بات کرے گا۔ چنانچہ انگریز نے فیصلہ دے دیا اور مہینہ یا چند دنوں کی تاریخ دے دی کہ بھئی اس دن آنا میں اس بڑھے کو بھی بلوا لوں گا۔ اب جب مسلمان باہر نکلے تو بڑی خوشیاں منا رہے تھے، سب کود رہے تھے، نعرے لگا رہے تھے۔ ہندوؤں نے اپنے لوگوں سے پوچھا کہ تم نے کیا کہا انہوں نے کہا کہ ہم نے ایک مسلمان عالم کو حاکم بنا لیا ہے کہ وہ اگلی پیشی پر جو کہے گا اسی پر فیصلہ ہوگا، اب ہندوؤں کے دل مرجھا گئے اور مسلمان خوشیوں سے پھولے نہیں سماتے تھے۔ لیکن انتظار میں تھے کہ اگلی پیشی میں کیا ہوتا ہے چنانچہ ہندوؤں نے مفتی الٰہی بخش کاندھلوی رحمہ اللہ تعالیٰ کا نام بتایا کہ جو شاہ عبدالعزیز رحمہ اللہ تعالیٰ کے شاگردوں میں سے تھے اور اللہ نے ان کو سچی سچی زندگی عطا فرمائی تھی، مسلمانوں نے دیکھا کہ مفتی صاحب تشریف لائے ہیں تو وہ سوچنے لگے کہ مفتی صاحب تو مسجد کی ضرور بات کریں گے۔

چنانچہ جب انگریز نے پوچھا کہ بتائیے مفتی صاحب یہ زمین کا ٹکڑا کس کی ملکیت ہے؟ ان کو چونکہ حقیقت حال کا پتہ تھا انہوں نے جواب دیا کہ یہ زمین کا ٹکڑا تو ہندوؤں کا ہے۔ اب جب انہوں نے یہ کہا کہ یہ ہندوؤں کا ہے تو انگریز نے اگلی بات پوچھی کہ کیا اب ہندو لوگ اس کے اوپر مندر تعمیر کر سکتے ہیں؟ مفتی صاحب نے فرمایا جب ملکیت ان کی ہے تو وہ جو چاہیں کریں چاہے گھر بنائیں یا مندر بنائیں۔ یہ ان کا اختیار ہے چنانچہ فیصلہ دے دیا گیا کہ یہ زمین ہندوؤں کی ہے، مگر انگریز نے فیصلے میں ایک عجیب بات لکھی' فیصلہ کرنے کے بعد لکھا کہ ''آج اس مقدمہ میں مسلمان ہار گئے مگر اسلام جیت گیا''۔

خشیت الٰہی اور انعام الٰہی کا نرالا انداز

مذکور ہے کہ ایک دن ادہم رحمہ اللہ تعالیٰ کا بخارا کے باغات کی طرف سے گزر ہوا' آپ ایک نہر کے کنارے (جو باغات کے اندر سے ہوتی ہوئی نکلتی تھی) بیٹھ کر وضو کرنے لگے آپ نے دیکھا کہ نہر میں ایک سیب بہتا ہوا آ رہا ہے' خیال کیا کہ اس کے کھا لینے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ چنانچہ اٹھا کر کھا لیا جب کھا چکے تو یہ وسوسہ پیدا ہوا کہ میں نے سیب کے مالک سے اجازت نہیں لی اور ناجائز طریقہ پر کھا لیا ہے۔ اس خیال سے باغ کے مالک کے پاس گئے کہ اسے اس امر کی اطلاع دے دیں تاکہ اس کی اجازت سے حلال ومباح ہو جائے۔ چنانچہ باغ کے دروازے کو جہاں سے یہ سیب بہہ کر آیا تھا کھٹکھٹایا' آواز سن کر ایک لڑکی باہر آئی آپ نے اس سے کہا کہ باغ کے مالک سے ملنا چاہتا ہوں' اسے بھیج دو، اس نے عرض کیا کہ وہ عورت ہے، آپ نے فرمایا کہ اچھا اس سے پوچھ لو۔ میں خود حاضر ہو جاؤں۔

چنانچہ اجازت مل گئی اور آپ اس خاتون کے پاس تشریف لے گئے اور سارا واقعہ اس کو سنایا۔ خاتون مذکور نے جواب دیا کہ نصف باغ تو میرا ہے اور نصف سلطان کا ہے، اور وہ یہاں نہیں ہیں' بلخ تشریف لے گئے ہیں جو بخارا سے دس دن کی مسافت پر ہے' اس نے اپنے سیب کا نصف حصہ تو آپ کو معاف کر دیا۔ اب باقی رہا دوسرا نصف' اسے معاف کرانے آپ بلخ تشریف لے گئے' جب وہاں پہنچے تو بادشاہ کی سواری جلوس کے ساتھ جا رہی تھی۔ اس حالت میں آپ نے سارے واقعہ کی بادشاہ کو خبر دی اور نصف سیب کی معافی کے طالب ہوئے، بادشاہ نے فرمایا: اس وقت تو میں کچھ نہیں کہتا کل میرے پاس تشریف لے آیئے، اس کی حسینہ و جمیلہ لڑکی تھی اور بہت سے شہزادوں کی نسبت کے پیغام اس کیلئے آ چکے تھے لیکن اس شہزادی کا باپ یعنی بادشاہ انکار کر دیا کرتا تھا کیونکہ لڑکی عبادت گزار اور نیک کاروں کو بہت دوست رکھتی تھی اس لیے اس کی یہ خواہش تھی کہ دنیا کے کسی متورّع (پرہیزگار) زاہد سے اس کا نکاح ہو۔

جب بادشاہ محل میں واپس آیا تو اپنی لڑکی سے ادہم کا سارا واقعہ بیان کیا اور کہا کہ میں نے ایسا متورّع (پرہیزگار) شخص نہیں دیکھا کہ صرف نصف سیب حلال کرنے کیلئے بخارا سے آیا ہے' جب اس لڑکی نے یہ کیفیت سنی تو نکاح منظور کر لیا۔

جب دوسرے دن ادہم بادشاہ کے پاس آئے تو اس نے ان سے کہا کہ جب تک آپ میری لڑکی کے ساتھ نکاح نہ کریں گے آپ کو نصف سیب معاف نہیں کروں گا۔ ادہم نے کمال انکار کے بعد چاروناچار نکاح کرنا منظور کر لیا۔

چنانچہ بادشاہ نے لڑکی کا ادہم کے ساتھ نکاح کر دیا جب ادہم خلوت میں اپنی بیوی کے پاس گئے تو دیکھا کہ لڑکی نہایت آراستہ وپیراستہ ہے اور وہ مکان بھی جہاں لڑکی تھی نہایت تکلفات کے ساتھ مزین ہے' ادہم ایک گوشہ میں جا کر نماز میں مصروف ہو گئے حتیٰ کہ اسی حالت میں صبح ہو گئی' اور متواتر سات راتیں اس طرح گزر گئیں۔ اب تک سلطان نے سیب کا نصف انہیں معاف نہ کیا تھا اس لیے آپ نے بادشاہ کو یاددہانی کیلئے کہلا بھیجا کہ اب وہ معاف فرما دیجئے۔ بادشاہ نے جواب دیا کہ جب تک آپ کا میری لڑکی کے ساتھ اجماع کا اتفاق نہ ہوگا میں معاف نہ کروں گا۔ آخر کار شب ہوئی اور ادہم اپنی بیوی کے ساتھ اجماع پر مجبور ہوئے، آپ نے غسل کیا نماز پڑھی اور چیخ مار کر مصلے پر سجدہ میں گر پڑے۔ لوگوں نے دیکھا تو ادہم رحمہ اللہ تعالیٰ مردہ تھے۔

بعد ازاں لڑکی سے ابراہیم رحمہ اللہ تعالیٰ پیدا ہوئے چونکہ ابراہیم کے نانا کا کوئی لڑکا نہ تھا۔ اس لیے سلطنت ابراہیم کو ملی آپ کے سلطنت چھوڑنے کا واقعہ مشہور ہے اس کی اصل بھی یہی ہے۔ (سفرنامہ ابن بطوطہ جلد 1 صفحہ 106)

بشریٰ پروین' سرگودھا

چوسنی کے مضر اثرات اور ماہرین کی رائے

اکثر والدین نے یہ بات محسوس کی ہے کہ بچوں کو اگر چوسنی کی عادت ڈالی جائے تو ان میں سے بہت کم انگوٹھا چوسنے کی عادت کی طرف مائل ہوتے ہیں لیکن یہ بھی شکایت ہے کہ بچے کو اگر چوسنی کی عادت پڑ جائے تو وہ پھر بڑی مشکل سے اسے ترک کرتا ہے

کوشش کریں کہ بچے کو انگوٹھا اور چوسنی میں سے کسی کی بھی ضرورت پیش نہ آئے۔انگوٹھا چوسنے کی طرح چوسنی کا استعمال بھی ماہرین میں اختلاف رائے کا موضوع رہا ہے بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ چوسنی پیٹ کے درد کو روکتی ہے اور اس کے استعمال سے بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت بھی نہیں پڑتی۔ ماضی میں اس کا استعمال بہت عام تھا لیکن فی الحال اس کی مقبولیت میں کمی واقع ہوگئی ہے اور اب والدین اس کے استعمال میں محتاط ہو رہے ہیں کیونکہ ایک خیال یہ ہے کہ چوسنی کا استعمال صحت کیلئے نقصان دہ ہے کیونکہ اس کے ساتھ جراثیم لگ جاتے ہیں جو بچے کے منہ کے اندر چلے جاتے ہیں۔

بہرحال اکثر والدین نے یہ بات محسوس کی ہے کہ بچوں کو اگر چوسنی کی عادت ڈالی جائے تو ان میں سے بہت کم انگوٹھا چوسنے کی عادت کی طرف مائل ہوتے ہیں لیکن دوسری طرف والدین یہ بھی شکایت کرتے ہیں کہ بچے کو اگر ایک دفعہ چوسنی کی عادت پڑ جائے تو وہ پھر بڑی مشکل سے اسے ترک کرتا ہے اور بعض اوقات تو تین سال تک بھی یہ عادت برقرار رہتی ہے۔کئی والدین کہتے ہیں کہ انگوٹھا چوسنا چوسنی کی عادت سے کہیں بہتر ہے۔ جہاں تک ماہرین کا تعلق ہے وہ چوسنی کو اس اعتبار سے بہتر سمجھتے ہیں کہ یہ عادت انگوٹھا چوسنے کا تعلق ہے اکثر دو یا تین سال اور بعض تو 6 سال کی عمر تک چوستے رہتے ہیں اس کے بعد ہی کہیں جا کر آہستہ آہستہ ان کی عادت ختم ہوتی ہے اس کے مقابلے میں ایک سروے کے دوران ماہرین کو یہ معلوم ہوا کہ چوسنی کی عادت میں مبتلا بچے اول تو تین سے چھ ماہ کی عمر تک ورنہ ایک یا دو سال کی عمر میں ہرصورت چوسنی چھوڑ دیتے ہیں اور چوسنی کا یہ وہ سب سے بڑا فائدہ ہے جو اسے انگوٹھا چوسنے پر حاصل ہے۔ دوسرا بڑا فائدہ یہ ہے کہ چوسنی سے بچے کے دانت اتنے زیادہ باہر کو نہیں نکلتے جتنے کے انگوٹھا چوسنے سے نکلتے ہیں۔ ماہرین اس بات کی توجیہہ پیش کر سکتے ہیں کہ بچے چوسنی کو بہت جلدی کیوں ترک کر دیتے ہیں' اصل میں بچے کی انگوٹھا چوسنے کی سب سے زیادہ خواہش پہلے تین سے چار ماہ کے دوران ہوتی ہے لیکن اکثر بچے تین چار ماہ کی عمر تک اس قابل نہیں ہوتے کہ اپنے انگوٹھے کو منہ تک لے جاسکیں لہٰذا اس دوران جو مائیں بچے کو چوسنی دے دیتی ہیں وہ بچے اس عرصہ میں اپنی ضرورت پوری کر لیتے ہیں لیکن ماہرین والدین کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر انہیں بچے کے منہ میں چوسنی اچھی نہیں لگتی تو انہیں استعمال نہیں کرانی چاہیے۔ بہرحال ماہرین کے مطابق ہماری کوشش یہ ہونی چاہیے کہ بچہ کو چوسنی کی ضرورت پیش نہ آئے جو مائیں اسے اس خوف سے استعمال کرانا چاہتی ہیں کہ ان کے بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت نہ پڑ جائے تو یہ جان لینا چاہیے کہ پچاس فیصد بچے اول تو انگوٹھا چوستے ہی نہیں اور اگر چوستے ہیں تو بہت تھوڑی مدت کیلئے۔ ان حالات میں چوسنی کو متبادل ذریعہ بنانے کی ضرورت بھی نہیں البتہ اگر دودھ پینے کے بعد بھی بچے کے دل میں انگوٹھا چوسنے کی شدید خواہش موجود رہتی ہو تو پھر چوسنی کا استعمال کرایا جاسکتا ہے لیکن اگر پہلے ہی اس عادت کا شکار ہو تو وہ مشکل سے یہ متبادل طریقہ اختیار کرے گا۔

ان تمام تر باتوں کے باوجود چوسنی کے نقصانات بھی ہیں اور اکثر ماہرین کے نزدیک اس کے فائدے کم اور نقصانات زیادہ ہیں۔یعنی آپ صرف بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت سے نجات دلانے کیلئے ایک اور نقصان دہ طریقہ اختیار کر لیتے ہیں۔ان نقصانات کی کئی وجوہ ہیں ایک تو یہ کہ بچہ اگر مستقلاً اس عادت میں مبتلا ہو جائے تو پھر وہ ذرا بڑا ہو کر بھی اسے استعمال کرتا رہتا ہے اور والدین کیلئے یہ بات تشویش ناک ہوتی ہے۔ایک بات یہ بھی ہے کہ چوسنی زمین پر گر جائے اور بستر خراب ہو تو جراثیم اس کے ساتھ لگ جاتے ہیں اور اس کے ذریعے بچے کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

پھر جب بچے کے دانت نکل آتے ہیں تو وہ چوسنی کو کاٹنے لگتا ہے اور ربڑ کے ٹکڑے اس کے منہ کے اندر چلے جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ یہ گلے میں پھنس بھی سکتے ہیں' بعض نپل بہت بڑے ہوتے ہیں جو بچے کے تالو سے لگے رہتے ہیں یہ جگہ مسلسل لگے رہنے سے چھل بھی سکتی ہے۔ایک اور نقصان یہ ہے کہ اس سے بچے کے ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور اکثر اسے پیٹ میں گیس کی شکایت ہو جاتی ہے جس سے بچہ تکلیف محسوس کرتا ہے۔

لیکن آج کل ماہرین جس بڑے نقصان کی طرف اشارہ کر رہے ہیں وہ ہے دانتوں کا اثر انداز ہونا۔ وہ اکثر اس بات کا پرچار کرتے ہیں کہ چوسنی کے استعمال سے بچے کے دانت صحیح طور پر نہیں اُگتے اور یہ آگے کی طرف نکلتے ہیں جس سے بچے کے منہ کی شکل خراب ہو جاتی ہے۔ دانت آگے کی طرف ہونے سے بچہ احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ دور حاضر میں نوجوان نسل کے اکثر بچوں میں منہ کھلا ہونے' دانتوں کے بدشکل ہونے اور آواز کے بھاری ہونے کی جو شکایت پائی جاتی ہے وہ سب اس چوسنی کا نتیجہ ہے۔ان تمام حقائق کی بنیاد پر ماہرین نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ماؤں کو صرف انگوٹھا چوسنے کی عادت ختم کرانے کیلئے چوسنی کا استعمال نہیں کرانا چاہیے کیونکہ یہ بہرحال کئی نقصانات کا باعث بنتی ہے۔ صرف بعض ناگزیر حالات میں استعمال کرنا چاہیے جب کہ بچہ رو یا تنگ کر رہا ہو۔ ماہرین کی رائے ہے کہ اگر بچے کو اچھی طرح سے ماں کا دودھ پلایا جائے اور اس کی ہر طرح سے تسلی ہو تو وہ انگوٹھا چوسنے یا چوسنی کی طرف مائل نہیں ہوتا اس لیے ماؤں کو کوشش کرنی چاہیے کہ فیڈر کے بجائے اپنا دودھ زیادہ سے زیادہ پلائیں تاکہ بچے میں کسی قسم کی تشنگی باقی نہ رہ جائے اور وہ لاشعوری یا شعوری طور پر مصنوعی طریقوں کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔**نوٹ** :۔درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔**(ایڈیٹر)**

معدے کے امراض کیلئے:۔اخروٹ کا مغز تین چار روز تک سرکے میں ڈبو کر رکھیں پھر نکال کر کھائیں' معدے کے بہت سے امراض دور ہوتے ہیں۔

کلامِ الٰہی سے حفاظتِ الٰہی تک

شبانہ یونس

بس سے اتر کر میں نے سڑک پار کی۔ پھر روہی نالے کے ساتھ کچے راستے پر مٹی سے بچتی بچاتی کچھ فاصلے پر بنے تنہا مکان کے دروازے پر دستک دی۔ ہماری زمینوں پر بنی مسجد میں مغرب کی اذان گونج رہی تھی۔

ڈاکٹر شفیع نے مجھے گیارہ بجے آنے کیلئے کہا تھا' ہمارا گاؤں لاہور سے چالیس کلومیٹر دور رائیونڈ کے نواح میں واقع تھا۔ وہ سردیوں کے دن تھے۔ مجھے منہ اندھیرے اٹھنا پڑا۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر میں نے ناشتہ تیار کیا۔ جب میں تیار ہو کر گھر سے باہر کچی پگڈنڈی پر چلتی ہوئی سڑک پر آئی۔ اس وقت نو بج رہے تھے۔ دس پندرہ منٹ کے بعد بس آئی۔ رش کے باوجود میں نے سوار ہونے میں عافیت سمجھی۔

مانگا منڈی پہنچ کر مجھے ایک اور بس میں سوار ہونا پڑا۔ اس وقت گیارہ بج رہے تھے جب بس بادامی باغ پہنچی۔ گلبرگ جانے والی ویگن میں سوار ہوتے ہی ویگن نے چلنے کا ہارن دیا۔ مجھے ڈرائیور کے ساتھ والی سیٹ ملی۔ میں نے ڈرائیور سے درخواست کی کہ مجھے بارہ بجے سے پہلے یو سی ایچ پہنچنا ہے ورنہ ڈاکٹر نہیں ملے گا۔ وہ بولا فکر نہ کریں آپ کو دس منٹ پہلے پہنچا دیں گے۔ اس نے مجھے مطمئن کر دیا۔ ویگن چلی جا رہی تھی۔ عین بارہ بجنے میں پانچ منٹ تھے جب میں نے ویگن رکتے ہی چھلانگ لگائی اور ''شکریہ ڈرائیور بھائی'' کہہ کر تقریباً بھاگتی ہوئی کارڈ والی کھڑکی پر پہنچی۔ کلرک کاؤنٹر سے چیزیں اور کارڈ وغیرہ سمیٹ رہا تھا۔ میں نے پھولے سانس سے اپنا کارڈ نکلوایا اور ڈاکٹر سے دوا کی پرچی لکھوائی۔ پھر بازار سے اپنے لئے دوائیں خرید کر میں انار کلی چلی گئی۔

واپسی کیلئے میں نے لوہاری سے رائیونڈ کی بس لی۔ سڑک پر دوڑتی بس کی نشست پر گھنٹہ بھر ایک ہی پوزیشن میں بیٹھے رہنے سے میری کمر میں درد ہو رہا تھا۔ خدا خدا کر کے بس مانگا منڈی رکی۔ میرے ساتھ چند اور مسافر بس سے اتر آئے۔ میں نے اپنا سامان سنبھالتے ہوئے رائیونڈ جانے والی بس کی تلاش کی۔ آدھی بس بھر چکی تھی۔ میرے ساتھ ایک تھیلا اور ایک بیگ تھا۔ پرس میرے بازو میں تھا۔ کنڈیکٹر نے روہی نالے کا پل آنے سے پہلے آواز لگائی ''نور پور' نور پور''۔ میں نے سامان اٹھایا اور بس سے نیچے اتر آئی۔

میری ساتھ والی نشست پر ایک دیہاتی عورت بیٹھی تھی۔ اس بس کا آخری سٹاپ رائیونڈ تھا۔ بس سے اتر کر میں نے سڑک پار کی۔ پھر روہی نالے کے ساتھ کچے راستے پر مٹی سے بچتی بچاتی کچھ فاصلے پر بنے تنہا مکان کے دروازے پر دستک دی۔ ہماری زمینوں پر بنی مسجد میں مغرب کی اذان گونج رہی تھی۔ میرے دستک دینے پر بچوں نے دروازہ کھولا۔ اندر داخل ہو کر میں نے سامان صحن میں بچھی چارپائی پر رکھا۔ بچے شوق سے میرے سامان سے کھانے کی چیزیں تلاش کرنے لگے۔ میں جب گھر کی طرف روانہ ہوئی تو میں نے بس کو رائیونڈ کی طرف جاتے دیکھا تھا۔ اب دس منٹ کے بعد میری نظر باہر کی طرف اٹھ گئی۔ اسی مخصوص رنگ کی بس کو میں نے پل پر کھڑے دیکھا۔ بچوں کو چیزیں دکھانے کے شوق میں ایک چیز میں بس میں بھول آئی تھی۔ دروازے پر دستک ہوئی۔ میں نے دروازہ کھولا۔ وہی دیہاتی سا نوجوان کنڈیکٹر سامنے تھا' میں نے اسے پہچان لیا۔ میں نے کرایہ تو دے دیا تھا''۔ دوسرے لمحے میری نظر اس کے ہاتھ میں پکڑے میرے پرس پر چلی گئی۔ آپ کا پرس رہ گیا تھا دوسری روہی سے ہمیں بس واپس لانی پڑی۔ میں نے آپ کو پہلے بھی ایک دفعہ اس گھر میں جاتے دیکھا تھا ورنہ ہم آپ کو کہاں ڈھونڈتے پھرتے''۔ پرس اس نے میرے ہاتھ میں تھمایا۔ ڈاکٹر کا نسخہ اور دوائیں جو آج کے دن کی خواری کے بعد میں نے حاصل کی تھیں' پرس میں تھیں۔ اس کے علاوہ میرے کانوں کے بندے' سونے کی انگوٹھی' گھر اور الماری کی چابیاں' کئی ہزار کی چیزیں تھیں۔ سیٹ پر رکھا پرس میرے ساتھ والی عورت بھی آسانی سے چھپا سکتی تھی۔ مگر ایماندار کنڈیکٹر کی نظر پرس پر جا پڑی اور وہ بس موڑ کر میرے گھر تک واپس لے آیا۔ وہ پرس جس کے کھونے کا ابھی مجھے ادراک بھی نہیں ہوا تھا۔ میں نے پرس کی تلاشی لی' کوئی چیز ایسی ضروری تھی کہ یہ پرس واپس میرے پاس آ گیا۔ پرس کی ایک پاکٹ میں چھوٹے سائز کا قرآن پاک یعنی اللہ کا کلام رکھا تھا۔ یہ کئی سال سے میرے پرس میں رہتا تھا اور میں اس کو وقتاً فوقتاً پڑھتی رہتی تھی۔ خدا کا شکر ہے کہ اس کلام پاک کی برکت سے میرا گمشدہ پرس مجھے دوبارہ مل گیا۔ ورنہ ایک دفعہ کوئی چیز کھو جائے تو دوبارہ کبھی واپس نہیں ملتی۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبرِ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 43

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

احادیثِ نبویہؐ میں ہمیں ایک اور دشمن بدوی کا تذکرہ ملتا ہے جس پر قابو پانے کے بعد آپؐ نے اس سے بھی درگزر فرمایا اور انتقام لئے بغیر اس کو چھوڑ دیا۔ چنانچہ حضرت جابر انصاری رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ہم لوگ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ رکابِ نجد سے واپس آ رہے تھے۔ ہمیں ایک ایسے جنگل میں دوپہر ہو گئی جس میں خار دار درختوں کی بہتات تھی۔ آنحضرتؐ نے ببول کے ایک درخت کے نیچے قیام فرمایا اور اپنی تلوار اسی درخت سے لٹکا دی۔ پھر آپؐ استراحت فرما ہوئے اور تمام ہمراہی بھی آرام کرنے لگے۔ کچھ دیر بعد آپؐ نے ہمیں آواز دی ہم کیا دیکھتے ہیں کہ ایک بدوی آپؐ کے پاس بیٹھا ہوا ہے۔ آپؐ نے فرمایا کہ اس شخص نے نیند کے دوران میری تلوار کھینچ کر مجھ پر وار کرنے کا قصد کیا تھا لیکن اتنے میں میری آنکھ کھل گئی۔ یہ شخص مجھ سے کہنے لگا اب تجھے کون مجھ سے بچا سکتا ہے؟ میں نے جواب دیا کہ خدائے قدیر بچا سکتا ہے۔ اس جواب پر تلوار اس کے ہاتھ سے گر پڑی جو میں نے اٹھا لی۔ اب یہ شخص بیٹھا ہوا ہے۔ بخاری و مسلم کی اس متفق علیہ حدیث کی دوسری روایت میں یہ بھی اضافہ ہے کہ جب آپؐ نے جواب دیا کہ خدائے قدیر مجھے بچا سکتا ہے تو تلوار اس کے ہاتھ سے گر پڑی جو آپؐ نے اٹھا لی اور بدوی سے پوچھا کہ اب کون تجھے مجھ سے بچا سکتا ہے؟ تو دیہاتی کہنے لگا معاف کر دو۔ آپؐ نے فرمایا کہ اس حقیقت کو تسلیم کرو کہ اللہ کے سوا کوئی قابلِ پرستش نہیں اور یہ کہ میں اللہ تعالیٰ کا رسول ہوں۔ اس نے کہا کہ میں مسلمان تو نہیں ہوتا البتہ میں یہ عہد کرتا ہوں کہ تمہارے خلاف کبھی نہ لڑوں گا اور اس قوم کا ہرگز ساتھ نہ دوں گا جو تم سے جنگ کرے گی۔ آپؐ نے اس کو چھوڑ دیا۔ وہ اپنے گاؤں میں پہنچ کر لوگوں سے کہنے لگا کہ میں دنیا کے بہترین شخص کے پاس سے آ رہا ہوں۔ یہ واقعہ پیغمبر ہاشمی کے کمال شجاعت' توکل علی اللہ اور عزیمت و استقلال کا آئینہ دار ہے۔ ایسے نازک وقت میں یہ بے نظیر ثبات واستقلال بھی آپؐ کی نبوت کی بین دلیل ہے۔

تھکاوٹ سے نجات خوشگوار احساس

حکیم ضیاء الرحمٰن

معالجین کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم اتنے تھک چکے ہیں کہ دور جدید کی مصروفیات کا چیلنج قبول کرنے کی پوزیشن میں نہیں لیکن اس کے ساتھ ہی معالجین کا یہ خیال بھی ہے کہ ہم خود اپنے جسم کو اس بات کا موقع نہیں دیتے کہ یہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرسکے

اکثر لوگ خود کو ہر وقت تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں اور اچھی بھلی خوراک کھانے کے باوجود انہیں یوں محسوس ہوتا ہے جیسے ان کی قوت (انرجی) میں کمی واقع ہو رہی ہے۔ معالجین کا کہنا یہ بھی ہے کہ موجودہ دور میں جو لوگ بھی اپنے معالجین کے پاس آتے ہیں وہ سستی، لاغری اور تھکاوٹ کی شکایت ضرور کرتے ہیں۔ صبح سویرے، چھٹی ہو یا کام پر جانا ہو، اکثر لوگوں کیلئے تروتازہ ہو کر بیدار ہونا بہت مشکل ہوتا ہے۔ انہیں بستر کو چھوڑتے ہوئے بھی کئی منٹ لگ جاتے ہیں۔ ان پر کسلمندی طاری ہوتی ہے۔ دوپہر کو کھانے کے بعد غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور دن بھر کی مصروفیت کے بعد ان کا جسم جواب دیتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ہفتے کے آخری دن یعنی چھٹی والے دن بھی ان کا گھر سے باہر جانے کو دل نہیں چاہتا۔ معالجین کا کہنا ہے کہ ہمارے جسم اتنے تھک چکے ہیں کہ دور جدید کی مصروفیات کا چیلنج قبول کرنے کی پوزیشن میں نہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ہی معالجین کا یہ خیال بھی ہے کہ ہم خود اپنے جسم کو اس بات کا موقع نہیں دیتے کہ یہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرسکے۔ ہم اپنی روایتی سستی و کوتاہی سے جسم کو وہ توانائی یا ایندھن فراہم ہی نہیں کرتے جس کی (تندرست و توانا اور چاق و چوبند رہنے کیلئے) اسے ضرورت ہوتی ہے اور جب جسم کو ایندھن نہیں ملے گا تو یقینی طور پر اس کا انرجی لیول کم رہے گا۔

میں ان لوگوں کو یقین دلاتا ہوں کہ جو سستی و کوتاہی کے مرتکب ہو کر اس مرضی یعنی تھکاوٹ کا شکار ہو چکے ہیں اور اپنے جسم کا انرجی لیول اس حد تک کم کر چکے ہیں کہ اپنے آپ کو ناکارہ سمجھنے لگے ہیں۔ اگر وہ میرے اس مضمون کو توجہ سے پڑھیں اور اس میں بتائے گئے اصولوں پر عمل کریں تو وہ اس تکلیف دہ صورتحال سے باہر آسکتے ہیں اور اپنی زندگی خوشگوار طریقے سے چاق و چوبند رہ کر گزار سکتے ہیں۔

صبح کا آدھا گھنٹہ بہت اہم ہے:۔ صبح جب آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو احساس تھکاوٹ، مایوسیاں اور یاسیت جیسے گھات میں بیٹھی ہوتی ہیں اور جونہی آپ کی آنکھ کھلتی ہے یہ سب آپ کے ذہن پر حملہ کر دیتی ہیں اور آپ کی حالت ایسے ہو جاتی ہے جیسے آپ تھک اور ہار گئے ہوں اور آپ میں بستر سے اٹھنے کی ہمت ہی نہیں۔ جیتی جاگتی زندگی کا تصور کرتے بھی گھبراتے ہیں۔ لہٰذا کل صبح سے ہی جب آپ کی آنکھ کھلے تو اپنے جسمانی اور ذہنی تحفظ کیلئے تیار ہو جائیں۔ کسی مایوس کن سوچ اور خیال کو ذہن میں نہ آنے دیں۔ یہ کام یقینی طور پر آپ اکیلے نہیں کرسکیں گے۔ اللہ پاک کو اپنے ساتھ لے لیں۔ کیونکہ اس کے سوا آپ کا کوئی مددگار نہیں ہوسکتا۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ سات مرتبہ دل ہی دل میں ”اَعُوذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیطَانِ الرَّجِیمِ، بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیمِ“ مرتبہ ”یَا حَیُّ یَا قَیُّومُ بِرَحمَتِکَ اَستَغِیثُ“ پڑھیں۔ جن کا مطلب ہے کہ ”میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں مردود شیطان سے۔ اللہ کے نام سے جو مہربانی کرنے والا اور رحم کرنے والا ہے“۔ دوسرے وظیفے کا مطلب ہے ”اے ہمیشہ زندہ رہنے والے اور سب کو قائم رکھنے والے مجھ پر رحم کر اور میری مدد فرما“۔

دوسری نہایت ضروری بات یہ ہے کہ جب آنکھ کھلے تو ایسا ہرگز نہ کریں کہ فوراً اٹھ کھڑے ہوں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو پوری طرح اکڑا کر جسم کو بیدار کریں۔ یہ ہے وہ وقت جب منفی خیالات اور بے ہمتی و تھکاوٹ کا تاثر ذہن پر حملہ کر کے آپ پر گھبراہٹ اور تھکاوٹ کے خوف کا تاثر طاری کر دیتے ہیں اور آپ میں نہ ہمت رہتی ہے نہ استقلال۔

بعض پڑھنے والوں کے ذہنوں میں یہ سوال اٹھے گا کہ کیا اوپر دیئے گئے دونوں وظیفے وضو کے بغیر پڑھنے ہیں؟ جی ہاں یہ وظیفے آپ وضو کے بغیر پڑھ سکتے ہیں کیونکہ ان کا مقصد یہ ہے کہ جونہی آپ نیند سے بیدار ہوں آپ کے ذہن میں سب سے پہلا جو خیال آئے وہ اللہ تبارک و تعالیٰ کا ہو اور آپ کے دل سے دعا نکلے کہ شیطان سے آپ محفوظ رہیں اور اللہ پاک آپ پر رحم و کرم کرے۔ اس وظیفہ یا ورد کے دوران سختی سے اپنے تصور میں اللہ کو رکھیں۔ اللہ ایک عظیم قوت ہے اور ہم سب اس قوت کے مظاہر ہیں۔ اللہ کے ساتھ اپنا تصور رکھیں لیکن یہ تصور ایک شکست خوردہ، مظلوم اور مغموم انسان کا نہ ہو بلکہ ایک خوش و خرم اور کامیاب و کامران آدمی کا تصور ہو۔ اس کے بعد آپ اٹھیں، باتھ روم جائیں اور نماز فجر ادا کریں اور اپنے روزمرہ کام پر جانے کی تیاری میں مصروف ہو جائیں۔ لیکن آدھے گھنٹے کے اس وقت میں کسی بھی قیمت پر احساس تھکاوٹ اور منفی خیالات کو اپنے قریب نہ پھٹکنے دیں۔ جاگنے کے بعد یہ تیس منٹ کا وقت نہایت اہم ہوتا ہے۔ اگر آپ یہ وقت ہمارے بتائے گئے طریقے پر گزارنے کے عادی ہو جائیں گے تو آپ ساری زندگی نہ صرف یہ کہ منفی سوچوں بلکہ ہر وقت تھکے رہنے کے خیال اور احساس سے بھی بچے رہیں گے۔ اس عمل کا عادی بننے کیلئے ابتداء میں آپ کو بہت دشواری ہوگی۔ کیونکہ اپنی روش سے سالہا سال سے آپ نے اپنے آپ کو اس روش کا مستقل مریض بنا ڈالا ہے اور صبح اٹھتے ہی منفی سوچوں اور برے خیالات کے آپ عادی ہو چکے ہیں۔ ایسی حالت میں آپ کا ذہن صحت مند اور پرمسرت خیالوں اور سوچوں کو ذرا مشکل سے قبول کرے گا۔ آپ کوشش جاری رکھیں۔ ہمت نہ ہاریں۔ یقیناً آپ کامیاب ہوں گے اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ ہر آنے والا دن آپ کی خوشی، لگن، جستجو اور انداز فکر میں بہتری پیدا کرتا چلا جائے گا۔ جب یہ روٹین باقاعدہ ہو جائے اور یہ تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل محسوس نہ ہو تو ایک تصور رات سونے سے پہلے بھی بنائیں اور یہ آپ کی صلاحیتوں میں چار چاند لگا دے گا۔ وہ تصور یہ ہے کہ آج کے کام جو میں آپ نے اچھے انداز میں سرانجام دیئے ہوں ان پر آپ مطمئن ہوں اور خود کو پرسکون محسوس کریں اور جو کام نامکمل رہ گئے ہوں یا ان کے نتائج اچھے نہ ہوں تو اس کی وجہ سوچیں اور آنے والے دن میں انہیں مکمل کرنے کا عزم کریں اور خود سے مخاطب ہوں کہ میرا آنے والا کل آج سے بہتر ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ عبقری میں آنے والے نورانی مراقبے کا اہتمام کریں۔ یہ مراقبہ آپ کو ذہنی سکون دینے کے ساتھ ساتھ رب کے قریب بھی کر دے گا اور آپ ذہنی طور پر پُرسکون اور اللہ پر توکل کر کے سوئیں گے کہ انشاء اللہ کل میں پہلے سے زیادہ چاق و چوبند اور تروتازہ اٹھوں گا۔ اگلے شمارے میں غذائی ہدایات کے متعلق لکھوں گا کہ خوراک کیسے ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

غذائی ہدایات:۔ جیسا کہ میں پہلے بتا چکا ہوں کہ اپنی منفی عادات کی بدولت ہم اپنا انرجی لیول برقرار نہیں رکھ پاتے۔ بلاوجہ اور بے وقت کھانا ہمارا اجتماعی قومی مزاج بن چکا ہے۔ بھرپور توجہ کے ساتھ ساتھ وقت کے مطابق غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارا جسم غذا سے وہ ضروری حرارے حاصل کرتا ہے جس سے وہ ہمہ وقت چاق و چوبند رہ کر اپنا معمول کا کام مستحسن طریقے سے انجام دیتا رہتا ہے اور انسان تھکتا نہیں۔ اس کیلئے درج ذیل مشوروں کو توجہ سے پڑھیئے۔

1۔ ناشتے کے بارے میں یہ جان لیں کہ یہ دن کا سب سے اہم کھانا ہے اور یہ جسم میں انرجی لیول کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جام کیساتھ ٹوسٹ کوئی اچھا انتخاب نہیں ہے۔ آپ کا ناشتہ آپ کی پسند کے مطابق (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

شریف آدمی:۔ شریف آدمی وہ ہے جو کسی کے دل دکھانے سے رنجیدہ نہ ہو اور جوان مرد وہ ہے جو دل آزاری کے مستحق کا بھی دل نہ دکھائے۔

موسم سرما کی صحت بخش غذائیں

حکیم شبیر الدین احمد

سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضرورت کے ہوتے ہیں۔اس موسم میں کمزور سے کمزور نظام ہضم والے شخص کا ہاضمہ طاقت ور ہوکر ہر چیز ہضم کرنے لگتا ہے۔

سردی نظام ہضم کی بیداری کا موسم ہے۔اس موسم میں آپ زیادہ کام کر سکتے ہیں' کیوں کہ نظام ہضم ہمیں بھرپور توانائی فراہم کرتا ہے۔ جب آپ ہمت کر کے جسم کو حرکت دیتے ہیں تو گرمی کے مقابلے میں زیادہ مستعدی سے کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔اس موسم میں کی گئی ورزشوں کے اثرات سارا سال جسم کو صحت منداور توانا رکھتے ہیں اور جسم ٹھوس ہوجاتا ہے جب کہ گرمی کے موسم میں نظام ہضم کمزور ہوجاتا ہے اور جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ جیسے آپ یہ جانتے ہیں کہ سردی کے موسم میں زیادہ محنت مشقت اور دوڑ دھوپ کی جاسکتی ہے تو پھر آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کیسی غذا استعمال کی جائے جو جسم کو مسلسل توانائی فراہم کرتی رہے۔

سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضرورت کے ہوتے ہیں۔ اس موسم کی سبزیوں اور پھلوں میں گلوکوز ہی توانائی کا ایک بے حد اہم ذریعہ ہے۔گلوکوز ہمارے جسم کیلئے وہی حیثیت رکھتا ہے جو حیثیت کار کے انجن کیلئے پٹرول کی ہوتی ہے۔ اس موسم میں کمزور سے کمزور نظام ہضم والے شخص کا ہاضمہ طاقت ور ہوکر ہر چیز ہضم کرنے لگتا ہے۔

وٹامن ای کی اہمیت:۔ نمکیات اور حیاتین حاصل کرنے کیلئے دالیں' سبزیاں اور گوشت' انڈا وغیرہ تو روزمرہ کی غذائیں ہیں لیکن جسم کو اضافی حرارت اور توانائی پہنچانے کیلئے قدرت نے خاص طور پر خشک میوے بھی پیدا کیے ہیں۔ان میووں میں ہر قسم کی غذائی افادیت موجود ہوتی ہے۔سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ان میووں میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس رکھتا ہے۔اس کے علاوہ ان میں ریشے دار اجزا بھی موجود ہوتے ہیں جو آنتوں سے فضلہ خارج کرنے کی تحریک پیدا کرتے ہیں اور قبض ختم کر دیتے ہیں۔نظام تولید کی صلاحیت برقرار رکھنے کیلئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ جن افراد کی غذا میں حیاتین ھ کی مقدار کم ہوتی ہے ان میں خون کے سرخ خلیات کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ حیاتین بڑھاپے کو روکنے کے علاوہ جلد کو ملائم اور خوبصورت رکھتا ہے۔اس کی بدولت اعصاب اور تناسلی غدود طاقت ور رہتے ہیں اور بانجھ پن کی شکایت نہیں ہوتی۔اس کی کمی سے مردوں اور عورتوں میں قوت تولید کم ہوجاتی ہے۔اس حیاتین کے قدرتی ذرائع یہ ہیں: گندم' سلاد' آلو' بند گوبھی' چقندر' گاجر' بادام' اخروٹ' پستہ' تل' خوبانی' ناریل' مونگ پھلی' انڈا' مچھلی' دودھ' مکھن وغیرہ۔

مچھلی:۔ مچھلی اگرچہ ایک حیوانی غذا ہے' لیکن حیوانی غذاؤں کے بالکل برعکس اس میں موجود تیل جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا۔ پروٹین حاصل کرنے کیلئے مچھلی سے بہترین غذا نہیں ہوسکتی۔ مچھلی مرض دق وسل اور کھانسی نزلے میں مفید ہے۔ خشک کھانسی کو بھی ختم کرتی ہے۔ گائے اور مرغی کے گوشت کے مقابلے میں مچھلی میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ مچھلی تقریباً تین چار گھنٹے میں ہضم ہوجاتی ہے۔ کمزور بچوں کیلئے مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہوتا ہے۔سردیوں میں مچھلی ہفتے میں ایک بار ضرور کھانی چاہیے۔

انڈا:۔ دودھ کے بعد انڈا ایک حد تک مکمل غذا ہے۔ گھی میں تلا ہوا انڈا بہت دیر بعد ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ ابالے ہوئے انڈے میں غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے اس کے استعمال سے قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور آنتوں میں سدے بن جاتے ہیں۔اس لیے جب بھی انڈا استعمال کریں اسے زیادہ نہ ابالیں بلکہ ادھ ابلا (ہاف بوائلڈ) انڈا استعمال کریں' کیوں کہ اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

اخروٹ:۔ اخروٹ خشک میووں میں نہایت غذائیت بخش میوہ شمار ہوتا ہے۔ اس کی بھنی ہوئی گری جاڑوں کی کھانسی میں خاص طور پر مفید ہے۔ اخروٹ کو کشمش یا مویز منقا کے ساتھ استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ اگر اس میوے کو اعتدال سے استعمال نہ کیا جائے تو یہ منہ میں چھالے اور حلق میں خراش پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقت ور ہوجاتا ہے۔

بادام:۔ بادام قوت حافظہ' دماغ اور بینائی کیلئے بے حد مفید ہے اس میں حیاتین الف (وٹامن اے) اور حیاتین ب (وٹامن بی) کے علاوہ روغن اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ اعصاب کو طاقت ور کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

تل:۔ اس موسم میں بچے اور بوڑھے افراد میں ایک بات مشترک ہوجاتی ہے وہ یہ کہ دونوں کے مثانے کمزور ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں۔اس شکایت سے نجات کیلئے تل کے لڈو بہترین غذا اور دوا ہیں۔تل کے لڈوؤں کے استعمال سے بار بار پیشاب آنے کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے اور سردی بھی زیادہ محسوس نہیں ہوتی۔

چلغوزے:۔ چلغوزے گردے' مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں۔سردیوں میں اس کا کثرت استعمال پیشاب بار بار آنے کی شکایت سے نجات دلاتا ہے۔ اس کے کھانے سے جسم میں گرمی محسوس ہوتی ہے اور سردی کا اثر بہت کم ہوتا ہے۔ چلغوزے کھانا کھانے کے بعد کھانے چاہئیں' کیونکہ کھانا کھانے سے پہلے انہیں کھانے سے بھوک ختم ہوجاتی ہے۔

کشمش:۔ کشمش دراصل خشک کیے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں کو خشک کر کے کشمش تیار کی جاتی ہے جب کے بڑے انگوروں کو خشک کر کے مویز تیار کیا جاتا ہے۔مویز کو عام طور پر منقا کہا جاتا ہے۔صحیح لفظ مویز ہے۔ کشمش اور مویز قبض کا بہترین علاج ہیں۔ کشمش جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے۔بچوں کی کھانسی اور نزلے میں مفید ہے۔

مونگ پھلی:۔ مونگ پھلی سستا اور لذیذ میوہ ہے۔جاڑوں کے موسم میں تو طبیعت مونگ پھلی کی جانب خصوصیت سے راغب ہوجاتی ہے۔ اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے لیکن آپ خواہ کتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا کولیسٹرول نہیں بڑھے گا۔ اسے خالی پیٹ نہ کھائیں ورنہ بھوک ختم ہوجائے گی۔

مغز پستہ:۔ پستے کے مغز میں بھی روغن کافی مقدار میں ہوتا ہے۔مغز پستہ بدن کو غذائیت کے علاوہ سردی سے محفوظ رکھنے کیلئے حرارت بھی فراہم کرتا ہے۔قوت حافظہ' دل' دماغ اور معدے کیلئے مفید ہے۔مغز پستہ کھانسی میں مفید ہے اور بلغم کو خارج کر کے پھیپھڑوں کو صاف رکھتا (باقی صفحہ نمبر 41 پر)

بانجھ عورت کیلئے

ہمارے گاؤں کے حکیم عبدالمجید مرحوم بانجھ عورت کو بیر کا کوڑ اور کلونجی ملا کر دیا کرتے تھے کئی جوڑوں کو اللہ نے اولاد نرینہ عطا فرمائی' دوائی ہموزن ہو دیسی یا چھاچھ کے ہمراہ تقریباً 6 گرام ماہواری ختم ہونے کے بعد شروع کریں۔

(سلطان مبارز خان قادری)

ماہِ صفر میں تقرب الٰہی کا حصول

جوکوئی یہ چاہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف کرے تو وہ آخری چہار شنبہ کے دن چاشت کی نماز کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الم نشرح پڑھ کر ستر مرتبہ سورۃ والتین پڑھے‘ ستر مرتبہ سورۃ نصر پڑھے اور ستر مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔

جب صفر کا چاند دیکھے تو نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ نہایت توجہ و یکسوئی سے یہ درود پاک پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ بفضل باری تعالیٰ اس عمل کے کرنے سے گناہوں کی معافی عطا ہوگی‘ اللہ تعالیٰ اپنی حفظ وامان میں رکھے گا۔

ماہ صفر کی پہلی شب:۔ کتاب ’’راحۃ القلوب‘‘ میں ہے کہ جو کوئی نمازِ عشاء کی وتر اور نفل نماز سے پہلے چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۃ کافرون پڑھے‘ دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے‘ تیسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۃ فلق پڑھے اور چوتھی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پندرہ مرتبہ سورۃ الناس پڑھے۔ نماز ادا کرنے کے بعد ایک سو مرتبہ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ پڑھے۔ پھر ستر مرتبہ درود پاک پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ہر بلا و مصیبت سے محفوظ رہے گا۔

آخری چہار شنبہ:۔ ماہ صفر کے آخری چہار شنبہ میں نفل نمازیں پڑھنے سے اللہ تعالیٰ بندے پر خصوصی فضل و کرم فرماتا ہے۔ ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ آخری چہار شنبہ کے دن نماز اشراق کے بعد غسل کر کے پاکیزہ لباس پہنے اور بغیر کسی سے کوئی کلام کئے چار رکعت نفل نماز اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ستر مرتبہ سورۃ کوثر‘ پانچ مرتبہ سورۃ اخلاص اور ایک ایک مرتبہ معوذتین پڑھے۔ پھر سلام پھیرنے کے بعد اپنا سر سجدے میں رکھے اور ایک مرتبہ یَا وَھَّابُ اور اَلْحَیُّ الْحَقُّ کہے۔ اس کے بعد اٹھ کر بیٹھ جائے اور اکسٹھ مرتبہ سورۃ الم نشرح‘ اکسٹھ مرتبہ سورۃ والتین‘ اکسٹھ بار سورۃ النصر‘ اکسٹھ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ پھر ایک ہزار چودہ مرتبہ یَا وَھَّابُ کا ورد کرے۔ اس کے بعد سو مرتبہ اَلْحَیُّ الْحَقُّ پڑھے اور تین مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ ۔

جان و مال کی حفاظت کیلئے:۔ جو کوئی آخری چہار شنبہ کے دن پانچوں فرض نمازوں کے بعد نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ قبلہ رخ بیٹھ کر ایک مرتبہ ذیل میں دی ہوئی آیاتِ مبارکہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور یہ پانی خود بھی پیے اور اپنے گھر والوں کو بھی پلائے تو بفضل باری تعالیٰ وہ ہر طرح کی مصیبت و پریشانی سے محفوظ رہے گا۔ اللہ تعالیٰ یہ دم کیا ہوا پانی پینے والے کی جان و مال کی حفاظت فرمائے گا۔ اس کی عمر میں برکت عطا فرمائے گا۔ آیات مبارکہ یہ ہیں:۔

سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِیْمِ o سَلٰمٌ عَلٰی نُوْحٍ فِی الْعٰلَمِیْنَ o سَلٰمٌ عَلٰٓی اِبْرٰھِیْمَ o سَلٰمٌ عَلٰی مُوْسٰی وَ ھٰرُوْنَ o سَلٰمٌ عَلٰٓی اِلْ یَاسِیْنَ o سَلٰمٌ عَلَیْکُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوْھَا خٰلِدِیْنَ o سَلٰمٌ ھِیَ حَتّٰی مَطْلَعِ الْفَجْرِ o

ثواب حاصل کرنا:۔ جو کوئی یہ چاہے کہ اسے بہت زیادہ ثواب حاصل ہو اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف کرے اور اسے نیکی کرنے کی توفیق مرحمت فرمائے تو وہ آخری چہار شنبہ کے دن چاشت کی نماز کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الم نشرح پڑھ کر ستر مرتبہ سورۃ والتین پڑھے‘ ستر مرتبہ سورۃ نصر پڑھے اور ستر مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔

انار دل کیلئے بھی مفید ہے

انار کے بارے میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق میں اسے دل کیلئے انتہائی مفید قرار دیا گیا ہے۔ سائنسدانوں نے کہا ہے کہ روزانہ انار کے رس کا ایک گلاس پینے سے دل کی بیماری کا خطرہ بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ ریم بم میڈیکل سینٹر‘ حیفہ کے پروفیسر مائیکل ایویرنا نے بتایا کہ دیگر پھلوں کے جوسز اور سبز چائے کے مقابلے میں انار کے رس میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ میڈیکل سنٹر میں کی گئی تحقیق سے معلوم ہوا کہ انار کا جوس پینے والے افراد کے خون میں کولیسٹرول کے آکسیڈنشن کا عمل بہت سست تقریباً آدھا رہ گیا تھا جبکہ خراب کولیسٹرول کی مقدار بھی گھٹ گئی تھی۔ یہ وہی خراب کولیسٹرول ہے جو شریانوں میں چربیلے مادوں کی صورت میں جمع ہونے لگتا ہے جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور اس سے دل کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ **(محمد افضل صدیقی‘ صادق آباد)**

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 11 جنوری بروز پیر‘ 21 جنوری بروز جمعرات اور 30 جنوری بروز ہفتہ عصر سے مغرب تک ہوگی۔ اس کے دوران سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِیْمِ مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔ **ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔**

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

(عائشہ بنت طاہرہ سلطانہ‘ لاہور)

محترم حکیم صاحب۔ السلام علیکم

کے بعد عرض ہے کہ آپ کی روحانی محفل میں شرکت اللہ کے حکم سے جاری ہے۔ حکیم صاحب! آج کل ایسا دور چل رہا ہے کہ اس دور میں انسان اپنے آپ کو دین کی طرف مائل کر دے یہ (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

دعا قبول ہوتی ہے:۔ سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات پڑھنے کے بعد ان کے وسیلے سے اللہ سے جو دعا مانگی جائے قبول ہوگی۔

اولیاءاللہ کے مستند روحانی وظائف

شاہ عبدالغنی پھولپوری رحؒ کے آزمودہ وظائف

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے ظالموں کے ظلم سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نمازعشاء اول تین بار درودشریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ باریَاعَزِیْزُ پڑھے۔آخر میں تین بار درودشریف پڑھ کر دعا کرے

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

احتلام سے حفاظت:۔ احتلام کی کثرت آدمی کو کمزور کر دیتی ہے اس کیلئے رات کو سوتے وقت باوضو سورۂ نوح (پ 29) کی تلاوت کرنے سے پڑھنے والا احتلام سے محفوظ رہتا ہے۔

احتلام سے بچنے کا دوسرا عمل:۔ اگر کوئی شخص یہ چاہتا ہے کہ احتلام سے محفوظ رہے تو اس کیلئے سورۃ الناس (مکمل) باوضو تین بار پڑھے اور اس کے بعد کسی سے بات نہ کرے اور سو جائے تو انشاءاللہ تعالیٰ احتلام سے محفوظ رہے گا۔ اگر پڑھنے کے بعد بات کرلی تو دوبارہ پڑھ لے۔

مرد کا عورت پر قادر ہونا اور حمل کا ٹھہرنا:۔ اگر کوئی مرد شرم کی وجہ سے یا کسی مرض کے سبب عورت پر قادر نہ ہو تو اس کیلئے دو انڈے لے اور دونوں کو دھو کر اُبال لے اور ایک انڈے پر باوضو روشنائی سے لکھے۔

وَالسَّمَاءَ بَنَیْنٰھَا بِاَیْدٍ وَّ اِنَّا لَمُوْسِعُوْنَ (سورۂ ذاریات آیت 47 پارہ 27) اور یہ انڈہ مرد رات کو کھالے۔ وَالْاَرْضَ فَرَشْنٰھَا فَنِعْمَ الْمَاھِدُوْنَ (سورۂ ذاریات آیت 48 پارہ 27) اور یہ انڈا عورت کو دے کہ رات کو کھالے اس کے بعد ہمبستری کریں انشاءاللہ حمل قائم ہوگا اور اولاد ہوگی۔

اپنے مقصد میں کامیابی کیلئے:۔ اگر کسی آدمی کے دل میں کوئی مقصد مقرر ہو اور وہ چاہتا ہو کہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائے اور اس کی مراد پوری ہو جائے تو اس کیلئے جمعہ کے دن سورج نکلنے کے بعد ایک تنہائی کی جگہ بیٹھے اور باوضو مغرب تک یہ کلمات پڑھتا رہے۔ اس جگہ سے صرف نماز کے وقت اور حاجات ضروریہ سے فراغت کیلئے نکلے ورنہ اسی جگہ بیٹھا ہوا مسلسل پڑھتا رہے۔ سات جمعے یہ عمل برابر کرتا رہے۔ انشاءاللہ تعالیٰ اپنے مقصد میں ضرور کامیاب ہوگا۔ وہ کلمات یہ ہیں: یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ عمل شروع کرنے سے قبل ایک سو ایک (101) بار درودشریف پڑھے اور عمل ختم کرنے کے بعد ایک سو ایک (101) بار درود شریف ضرور پڑھے۔ عمل ختم کرنے کے بعد اپنے مقصد میں کامیابی کی دعا مانگے۔

قیدی کی رہائی کیلئے:۔ اگر کوئی شخص قید ہو گیا ہو اور اس کی رہائی مشکل ہو رہی ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل کلمات باوضو ایک نشست میں (یعنی درمیان میں نہ اٹھے اور عمل مکمل کر کے اٹھے) دو ہزار مرتبہ روزانہ پڑھتا رہے۔ اوّل و آخر میں درودِ ابراہیمی اکیس اکیس بار ضرور پڑھے۔ وہ کلمات یہ ہیں: مَاشَآءَ اللّٰہُ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّابِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ.

غلبۂ شہوت ختم کرنے کیلئے:۔ شہوت کا غلبہ ختم کرنے کیلئے اوّل تین مرتبہ درودشریف پڑھے اس کے بعد ایک سو بار: اَعُوْذُبِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ مِنْ نَفْخِہٖ وَ نَفْثِہٖ وَ ھَمْزَتِہٖ آخر میں تین بار درودشریف پڑھے۔ انشاءاللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے غلبۂ شہوت ختم ہوگا اور عبادت میں دل لگے گا لیکن شرط یہ ہے کہ یہ عمل روزانہ کرے۔

ہر قسم کے غم اور فکر کا خاتمہ:۔ یہ عمل ہر قسم کے غم کو دور کرتا ہے اور پریشانی سے مکمل نجات دیتا ہے۔ بعد نمازِ عشاء اوّل درودشریف گیارہ مرتبہ پڑھے اس کے بعد تین سو بار: اِنَّمَا اَشْکُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْ اِلَی اللّٰہِ (سورۂ یوسف آیت 86 پارہ 13) آخر میں گیارہ بار درودشریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے ہر قسم کی پریشانی اور ہر قسم کے فکر کو دور کرنے کیلئے دعا مانگے۔ انشاءاللہ تعالیٰ تمام غم و فکر دور ہو جائینگے اور دل ہر وقت خوش رہے گا۔

تبلیغ و دعوت کے کام میں برکت کیلئے:۔ جو لوگ وعظ و نصیحت یا تبلیغ و دعوت کا کام کرتے ہیں ان کیلئے یہ عمل بہت ضروری ہے تاکہ ان میں کشش پیدا ہو ہر شخص ان سے محبت کرے اور ان کی بات سنے اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کرے۔ اس کیلئے پہلی شرط یہ ہے کہ تبلیغ میں اخلاص نیت ہو یعنی نیت میں کوئی خرابی نہ ہو۔ واہ واہ کیلئے تقریر نہ کرے اور نہ واہ واہ کرنے سے خوش ہو۔ دوسرے یہ کہ بیان میں اللہ تعالیٰ کی رضا مقصود ہو غیر کو راضی کرنے کا دل میں خیال نہ آئے۔ خود کو چھوٹا جانے اور اللہ کے دین کی بات پہنچانے میں پوری کوشش کرے چاہے لوگ شاباشی نہ دیں اور نہ اس کی تعریف کریں۔

اخلاص نیت کے بعد مندرجہ ذیل عمل بھی کرتا رہے تاکہ دعوت و تبلیغ کا کام آگے بڑھے اور دین پر عمل کرنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو۔ عمل یہ ہے۔ ہر نماز کے بعد اوّل گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد اکتالیس بار: ''بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ'' پڑھے اور آخر میں گیارہ بار درودشریف پڑھ کر اپنے سینے پر دم کرلیا کرے اور دعاء کیا کرے کہ: اے اللہ! میری نیت کو خالص کردے اور ریاء اور دکھاوے سے حفاظت فرما اور میری زبان میں تاثیر پیدا فرما اور میرے کام میں برکت پیدا فرما۔

ہر قسم کی پریشانی سے نجات کیلئے:۔ اگر کسی کا مالی نقصان ہو جائے یا جان کو خطرہ پیش آجائے دشمن ہر وقت گھات میں ہو کہ موقع ملے اور وار کرے۔ ان تمام پریشانیوں سے نجات کیلئے روزانہ کسی وقت بھی باوضو اوّل و گیارہ بار درودشریف اس کے بعد تین سو بار حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ. آخر میں گیارہ بار درودشریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے ہر قسم کے شر سے حفاظت اور امان کی دعا مانگے۔ انشاءاللہ تعالیٰ ہر پریشانی اور فکر دور ہو جائے گی اور امن و چین حاصل ہوگا۔ یہ عمل روزانہ بلاناغہ پابندی کے ساتھ کرے۔ اگر ایک دن چھوٹ جائے تو دوسرے دن دو مرتبہ پڑھ لے۔

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے:۔ عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے ظالموں کے ظلم سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نماز عشاء اول تین بار درودشریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ باریَاعَزِیْزُ پڑھے۔ آخر میں تین بار درودشریف پڑھ کر دعا کرے۔ انشاءاللہ تعالیٰ معاشرتی زندگی میں عزت و عظمت کا مقام حاصل ہوگا۔ دشمن ناکام ہوں گے۔

مسافر کی حفاظت کیلئے:۔ اگر کوئی شخص سفر پر روانہ ہوتا ہے اور اہل خانہ چاہتے ہیں کہ مسافر کو راستہ میں کوئی تکلیف یا حادثہ پیش نہ آئے اور وہ صحت و سلامتی کے ساتھ گھر واپس آئے اس کیلئے یہ عمل بہت مجرب ہے جب مسافر سفر پر روانہ ہو جائے تو گھر کے افراد میں سے کوئی بھی مرد یا عورت باوضو اکتالیس بار سورۂ فاتحہ (الحمدشریف) پڑھے اور دعا کرے کہ اللہ تعالیٰ مسافر کو سفر کے دوران محفوظ رکھے اور سلامتی کے ساتھ واپس آئے۔ انشاءاللہ تعالیٰ مسافر صحت و سلامتی کے ساتھ گھر واپس لوٹ کر آئے گا۔

محمد اصغر سراج، لاہور

جاپانی پھل سے پیچیدہ امراض کا حیرت انگیز علاج

ایک شخص کہنے لگا کہ ہر قسم کی ادویات کھا کھا کر تنگ آ گیا ہوں لیکن مروڑ ہیں کہ جاتے ہی نہیں اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے کہا کہ آپ جاپانی پھل دن میں تین سے چار عدد کھائیں' اس نے اس کو مسلسل 8 ہفتے استعمال کیا اور شفاء ہوگئی

خالق لایزال نے ارض پاک کو بے مثال انعامات سے نواز کر بندگان حقیر پر احسان عظیم فرمایا ہے۔ پاکستان میں رب العزت نے ہزاروں پھل اور خشک میوے پیدا فرمائے ہیں بلکہ بعض پھل عالمی شہرت رکھتے ہیں جو کسی اور ملک میں پیدا نہیں ہوتے۔

ٹماٹر کی طرح نرم پیلے گہرے رنگ میں درخت پر لگنے والے پھل کو جاپانی پھل کہتے ہیں۔ نومبر' دسمبر' جنوری کے آخر تک اس کا خوب عروج ہوتا ہے۔ خوب پکا ہوا پھل لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے جبکہ کچا سخت اور کسیلا خشک ہوتا ہے۔ جو فوائد پکے ہوئے پھل میں ہیں وہ کچے اور سخت پھل کے اندر نہیں ہیں۔ سوات' کشمیر' دیر کے علاقے اس نعمت سے مالا مال ہیں۔ سفر کے دوران بندہ نے جب اس پھل کا درخت دیکھا تو حیران رہ گیا' پوچھنے پر معلوم ہوا کہ یہ جاپانی پھل کا درخت ہے۔ اس پھل کو علاقائی لوگ مزے سے کھاتے ہیں لیکن بڑے شہروں کے لوگ اس کے فوائد سے لاعلم ہیں بلکہ بڑے بڑے ڈاکٹر حکیم جب اس پھل کے بارے میں بولے تو الفاظ لاعلمی ہی تھی اور کچھ نہ تھا۔ اس پھل کے فوائد افادہ عام کیلئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

ایک محفل میں ایک بوڑھے بزرگ فرمانے لگے حکیم صاحب رات سے اسہال مروڑ لگے ہوئے ہیں حتیٰ کہ اب تو چلا بھی نہیں جاتا' کمزوری ہوگئی ہے۔ وہ جگہ ایسی تھی جہاں دوائی ملنا ناممکن تھا لیکن بازار میں میں نے جاپانی پھل دیکھا تھا فوراً کہا کہ دو عدد جاپانی پھل کھا لیں ہر دو گھنٹے بعد اس طرح کھاتے رہیں اور کچھ نہ کھائیں' انہوں نے ایسا ہی کیا۔ تیسری خوراک کے بعد اس کی ضرورت محسوس نہ ہوئی۔

ایک صاحب بڑے عہدے پر فائز تھے' عرصہ دراز سے معدے کے زخم اور تیزابیت کا شکار تھے' بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ میں نے جاپانی پھل صبح' دوپہر اور شام کھانے کو کہا اور ساتھ کچھ اور ادویات بھی دیں۔ چار روز کے بعد ٹیلی فون پر بتانے لگے کہ بہت افاقہ ہے۔ میں نے مزید استعمال کا کہا' کچھ عرصے بعد موصوف بالکل تندرست ہو گئے۔ ایک بہت بڑے دربار کے متولی دستوں کی شکایت میں مبتلا تھے کبھی کبھی خون بھی آ جاتا اور آؤں بھی لیکن مروڑ ان کی جان کنی کا باعث بنے ہوئے تھے۔ بے چارے بہت لاچار اور قابل ترس تھے۔ بیرون ملک تک چکر لگا چکے تھے لیکن وقتی فائدے کے بعد پھر وہی تکلیف' میرے پاس تشریف لائے تو چال میں لڑکھڑاہٹ اور سخت کمزوری تھی۔ میں نے تسلی دی اور مناسب ادویات کے ساتھ جاپانی پھل بکثرت استعمال کرنے کو کہا۔ آٹھ یوم کے بعد موصوف خود بغیر سہارے کے تشریف لائے۔ آدھا مرض باقی رہ گیا تھا بندہ نے ادویات میں تبدیلی کے بعد جاپانی پھل مسلسل کھانے کو کہا۔ الحمدللہ مریض تندرست ہوگیا۔ ایک غریب آدمی کہنے لگا کہ ادویات کھا کھا کر تنگ آ گیا ہوں لیکن مروڑ نہیں جاتے اور سخت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے کہا کہ آپ جاپانی پھل دن میں چار عدد کھائیں' ان کو اس پھل کی پہچان ہی نہ تھی۔ میں نے متعارف کرایا اس نے اس کو مسلسل 8 ہفتے استعمال کیا اور شفاء ہوگئی۔ یہ پھل اعلیٰ درجے کا ہاضم اور وٹامن سی سے بھرپور ہے۔

لیکوریا میں اس کے فوائد مسلم ہیں' کئی عورتیں لاتعداد ادویات کھا کر بھی مریض تھیں لیکن جب اس پھل کو شروع کیا تو اس کے فوائد کی گرویدہ ہوگئیں۔ یہ پھل اس کیفیت کیلئے بھی موثر ہے جس میں عورت کو بچہ دانی باہر نکلتی محسوس ہوتی ہے۔ بیری بیری مرض میں اس کے فوائد تجربات سے ثابت ہیں ایک دور تھا کہ اس مرض پر قابو پانا مشکل ترین تھا لیکن جاپانی پھل نے اس مشکل کو حل کر دیا ہے۔ آنتوں کے زخم' السر' چھوٹی آنت کا السر' معدے میں تیزابیت اور ڈھیلا پن حتیٰ کہ پاخانے کے راستے مسلسل خون بہنے کو روکتا ہے۔

بعض عورتوں کو خون حیض کی زیادتی ہوتی ہے' جاپانی پھل 2 عدد ہر تین گھنٹے بعد استعمال کریں لاجواب نسخہ ہے۔ نکسیر کا خون اگر بار بار بہتا ہو تو دماغ کمزور ہو جاتا ہے' اگر جاپانی پھل استعمال کرایا جائے تو مریض دنوں میں تندرست ہو سکتا ہے۔ الغرض یہ پھل اعلیٰ درجے کا حابس اور مفرح بدن ہے۔ جسم کی وافر رطوبات کو جذب کرتا ہے اور ان کو پیشاب کے راستے خارج کرتا ہے۔

سورۃ الم نشرح نو بار پڑھ کر دانت کو دم کرے' یا الحمد شریف اکتالیس بار یا سات بار پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ آرام ہوگا

دردسر: ۔دردسر خواہ کسی قسم کی ہو۔ اس کے لئے اسم یَا ھُوَ یَا ھُوَ یَا ھُوَ یَا غَفُوْرُ یَا غَفُوْرُ کسی کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ کے سر پر باندھے انشاء اللہ آرام ہو جائے گا۔

درد شقیقہ: ۔شقیقہ کی درد کیلئے دس بار سورہ فاتحہ اور دس بار سورۃ کافرون پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

درد کان: ۔تین بار اسم یَا سَمِیْعُ پڑھ کر روئی پر دم کر کے کان میں رکھے فائدہ ہوگا اور آرام آ جائیگا بلکہ یہ اسم دیگر تمام قسم کی درد کیلئے پر اثر ہے۔

نظر لگنے کیلئے: ۔سات بار آیت وَ اِنْ یَّکَادُ الَّذِیْنَ کَفَرُوْ الَیُزْلِقُوْنَکَ بِاَبْصَارِھِمْ لَمَّا سَمِعُوْ الذِّکْرَ (سورۃ القلم' آیت 51' پارہ 29) پڑھ کر دم کرے۔

درد دندان: ۔سورۃ الم نشرح نو بار پڑھ کر دانت کو دم کرے' یا الحمد شریف اکتالیس بار یا سات بار پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ آرام ہوگا۔

برائے دفع خوف از ظالم: ۔اگر کسی کو کسی ایسے شخص سے جو اس سے زبردست ہو ظلم کا یا سختی کا خوف ہو تو سورہ فاتحہ تین بار اور آیت الکرسی ایک بار اور سورہ اخلاص تین بار اور سورہ لایلاف سات بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کرے اور بلا خوف ظالم کے پاس چلا جائے۔ انشاء اللہ وہ شخص خود بخود نرم ہو کر مہربان ہو جائے گا۔

برائے ادائیگی قرض: ۔اگر کسی کا قرض باوجود کوشش کے نہ اتر سکے تو اس کو چاہیے کہ ہر نماز کے بعد یہ دعا پڑھے۔ اول آخر درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھے۔ دعا یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَنْ مَّنْ سِوَاکَ اس دعا کو بارہ دفعہ پڑھ کر دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کا قرض کچھ ہی عرصہ میں اتر جائے گا۔

ہتھیار اثر نہ کرے: ۔سورہ ھود لکھ کر جس کا کوئی حرف مٹا ہوا نہ ہو اپنے پاس رکھنے سے دشمن کا کوئی ہتھیار کارگر نہ ہوگا بلکہ اس پر فتح ظفر حاصل ہوگی اور دشمن شکست کھا جائیگا۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔

ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کیلئے چقندر کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر ہونٹوں پر نرمی سے ملیں صبح و شام چند روز کرنے سے ہونٹ گلابی رنگت اختیار کر لیں گے۔

بہت زیادہ دبلا پن ہے ❁ خراب آنکھیں ❁ موشن لگ جاتے ہیں ❁ منہ پردانے اور نسیان

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

بہت زیادہ دبلا پن ہے

میری عمر تقریباً 24 سال ہے۔ بقول والدہ محترمہ کے جب میں 22 دن کا تھا تو میں نے دودھ پینا چھوڑ دیا' بعد میں بازاری دودھ بھی ٹھیک طریقہ سے نہیں پیا۔ بچپن میں پیٹ سے کیڑے بھی کافی مقدار میں نکلے تھے' تاہم اب پیشاب ٹیسٹ کروایا' ڈاکٹر نے کہا کہ اب پیٹ میں کیڑے نہیں ہیں۔ اس وقت سے اب تک میں کافی زیادہ کمزور ہوں۔ کھایا ہوا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔ معدہ و جگر ٹھیک نہیں رہتا۔ خون کی کمی ہے' گیس اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ چہرہ بھی کافی پتلا ہے۔ جسم کے پھولنے اور موٹا ہونے کا کوئی اچھا سا نسخہ لکھ دیں۔ گھر والے منگنی کا سوچ رہے ہیں۔ کہتے ہیں تھوڑا سا جسم بناؤ۔ **(حامد' سمندری)**

مشورہ:۔ عمدہ اصلی جوارش جالینوس تین گرام صبح' دوپہر' رات کو غذا کے بعد کھائیں۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن اور جوہر شفائے مدینہ منگوا کر استعمال کریں۔ غذا میں بادام کشمش' شہد' خالص ناشتے میں لیں۔ پراٹھے سے پرہیز کریں' البتہ گرم روٹی پر خالص دیسی گھی ڈال کر کھا سکتے ہیں۔ بکرے کا گوشت روٹی صحت بنانے کیلئے عمدہ غذا ہے۔ دیسی گھی میں بھون کر کھائیں' روٹی بھی کھائیں' موسمی پھل بھی بہت مفید ہیں۔

خراب آنکھیں

میں اپنے والد کے بارے میں مشورہ چاہتا ہوں۔ پہلے میں نے ان کے بارے میں لکھا تھا کہ انہیں ٹیومر ہوگیا ہے جواب ٹھیک ہوگیا ہے۔ ان کی عمر تقریباً 75 سال ہے' موتیا کا آپریشن ہوا تھا جس میں ان کی آنکھوں میں لینز ڈال دیئے گئے۔ آپریشن سے پہلے ان کی آنکھوں سے بہت کم پانی بہتا تھا لیکن اب ان کی آنکھوں سے پانی بہت زیادہ بہتا رہتا ہے۔ ڈاکٹروں سے مشورہ کیا تھا۔ انہوں نے کچھ ڈراپس لکھ دیئے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ والد صاحب کی کوشش ہوتی ہے کہ میں آرام سے بیٹھ کر قرآن پاک کی تلاوت کروں' لیکن آنکھوں کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ان کے سر میں آوازیں بہت آتی ہیں۔ انہوں نے بہت سے ٹوٹکے کئے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہو رہا۔ جسمانی صحت بھی بہت کمزور ہو رہی ہے۔ **(خالد محمود' لاہور)**

مشورہ:۔ آپ مغز بادام' اسطخدوس' سفید مرچ' سونف' مصری تمام دوائیں پچاس' پچاس گرام اور الائچی خورد دس گرام کوٹ پیس کر ایک چمچ صبح دوپہر شام ہمراہ پانی لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 4-6 استعمال کریں۔ اصلی عمدہ عرق گلاب سہ آتشہ آنکھوں میں ڈالیں نظر کا کام بھی نہ کریں آرام زیادہ کریں۔

قد چھوٹا ہے

میری عمر 17 سال ہے لیکن عمر کے حساب سے میرا قد چھوٹا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے۔ کوئی ایسا نسخہ بتائیں جس سے میرے قد میں اضافہ ہو جائے۔ کسی نے کہا تھا کہ اونٹنی کا دودھ پینے سے قد میں اضافہ ہوتا ہے لیکن شہر میں تو اونٹنی کا دودھ ملنا بہت مشکل ہے۔ ایک مسئلہ میری بہن کا ہے اس کی عمر 20 سال ہے وہ جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہے۔ ہر وقت بیمار بیمار رہتی ہے۔ اس کو موشن بھی بہت زیادہ لگے رہتے ہیں۔ بہت علاج کروایا' کچھ فرق نہیں پڑا۔ رنگ بھی پیلا ہے اور ہڈیوں میں ہر وقت درد رہتا ہے' سر کے بال بھی بہت کمزور ہیں اور پتلے ہیں۔ جب بھی کنگھی کرتی ہے بہت زیادہ گرتے ہیں۔ بالوں کو گھنے اور لمبے کرنے کا حل ضرور بتائیں۔ **(صالحہ گل' سکھر)**

مشورہ:۔ صحت مند آدمی کا قد عام طور پر 25 سال تک بڑھتا ہے۔ قد کا تعلق وراثت سے بھی ہے اور نزلہ زکام سے بھی اس کا بہت تعلق ہے۔ موروثی اثرات کا تو کوئی مداوا نہیں ہے لیکن نزلہ زکام کا علاج ہمیشہ کسی پرانی طرز کے طبیب سے ہی کروانا چاہیے۔ اس اصول کی خلاف ورزی کرنے سے عموماً قد رک جاتا ہے بلکہ پورے جسم پر ہی برا اثر پڑتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ سے قد کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ عربوں کے قد اونٹنی کے دودھ پینے کی وجہ سے لمبے نہیں ہیں وہاں تو اب اونٹ ریس کیلئے رکھے جاتے ہیں۔ دودھ ڈبوں کا پیتے ہیں۔ بالوں کا گرنا کمزوری کی وجہ سے ہے۔ کمزوری اچھی غذا کے بغیر دور نہیں ہوتی۔ اچھی عمدہ غذا کھائیں جسم میں طاقت آئیگی تو بال بھی صحت مند ہو جائیں گے۔ جسم ناتواں ہو تو تیل شیمپو بالوں کے ٹانک سب بے کار ہیں۔ ماہنامہ عبقری سے اکسیر البدن منگوا کر استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-5 استعمال کریں اور بہن کو ماء اللحم استعمال کرائیں اور بہن کو غذا نمبر 1-5 استعمال کرائیں۔

موشن لگ جاتے ہیں

میری عمر 16 سال ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ جلد ہی موشن لگ جاتے ہیں۔ گذشتہ سال اگست تک میرا پیٹ خاصا بہتر تھا پھر اچانک خراب ہوگیا اور تب سے لے کر اب تک اس سال اگست تک یہی مسئلہ ہے کہ وقفہ وقفہ سے موشن آتے ہیں۔ پچھلے دو مہینے سے کمزوری اتنی بڑھ گئی ہے کہ ٹانگوں سے جان نکل گئی۔ دل کی دھڑکن تیز ہوگئی۔ اس کے علاوہ مجھے گیس کی شکایت بھی بہت ہے جو اکثر اوپر کی طرف چڑھتی ہے۔ دماغ اور جسم الگ الگ معلوم ہوتے ہیں' یعنی دماغ جسم کا ساتھ نہیں دیتا۔ سوچ کر چلنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ نظر بھی وقتی کمزور ہوئی' ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ خون کم بن رہا ہے اور کہتے ہیں آپ کو معدے کا نہیں' آنتوں کا مسئلہ ہے۔ **(آمنہ علی' اسلام آباد)**

مشورہ:۔ آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ کھانے میں کیا بے احتیاطی ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو موشن لگ جاتے ہیں۔

اسپغول کی بھوسی استعمال کریں اور یہ نسخہ سونف پچاس گرام' زیرہ سفید پچاس گرام' مصری پچاس گرام' سنگ دانہ مرغ 20 گرام' ملٹھی 30 گرام سفوف بنا کر آدھا چمچ تین دفعہ لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

منہ پردانے اور نسیان

میری عمر 16 سال ہے۔ زیادہ خشکی ہے اور خشکی کوئی عام نہیں بلکہ تہیں جمی ہوئی ہیں۔ سر میں جگہ جگہ دانے اور زخم بنے ہوئے ہیں جہاں بہت درد ہوتا ہے۔ خشکی کھرچ کر نکالنے کی

کوشش کی جائے تو زخموں سے مواد خارج ہوتا ہے اور تکلیف ہوتی ہے۔ بالوں میں کنگھی بھی نہیں کر سکتا۔ بال بہت کمزور، بے جان اور روکھے سوکھے ہیں، بہت گرتے ہیں، ہر طرح کی دوا اور شیمپو استعمال کر چکا ہوں۔ دوسرا مسئلہ میری جلد کا ہے۔ میری جلد آئلی ہے اور چہرے، منہ اور پیشانی پر دانے ہیں۔ کبھی کبھی آنکھوں کے کناروں پر بھی دانے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ چہرہ بالکل صاف نہیں ہے۔ داغ دھبے بہت ہیں، جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ تیسرا مسئلہ میرے حافظے کا ہے۔ مجھے پڑھنے کا بہت شوق ہے مگر اپنے کمزور حافظے اور سستی پن کی وجہ سے نہیں پڑھ سکتا جو چیز یاد کروں اول تو یاد نہیں ہوتی اگر کسی طرح وہ یاد ہو جائے تو بہت جلد ذہن سے نکل جاتی ہے۔ **(شباح رخ، بلتستانی)**

مشورہ:۔ ماہنامہ عبقری سے روشن دماغ اور طب نبوی ہیئر آئل اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں اور روزانہ ناک کے نتھنوں میں اور ناف میں تیل لگایا کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-6 استعمال کریں۔

گٹھیا میں فائدہ ہے

میری والدہ کو عرصہ چار سال سے گٹھیا ہے۔ ان کی عمر 39 سال ہے۔ ان کے جسم کی تقریباً تمام ہڈیاں درد کرتی ہیں خصوصاً پاؤں اور ہاتھوں کی۔ کمزور بہت زیادہ ہے۔ بہت علاج کروائے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ دوا کھانے سے درد میں وقتی کمی تو ضرور ہو جاتی ہے مگر مکمل افاقہ نہیں ہوتا۔ کچھ ہفتے پہلے آپ نے گٹھیا سے متعلق ایک مریض کو مشورہ دیا تھا کہ مٹھی بھر کچے کالے چنے ایک گلاس تیز گرم پانی میں رات کو بھگوئیں اور صبح نہار منہ کھا کر اس کا پانی پی لیں۔ میری امی جان نے بھی اس نسخے پر بھی عمل کیا لیکن افاقہ نہیں ہو رہا۔ میں یہ پوچھنا چاہتی تھی کہ اس نسخے پر وہ اور کتنے عرصے عمل کریں، اگر اس کے علاوہ کوئی اور دوا بھی تجویز کرنا چاہیں تو ضرور بتائیں۔ **(زیبا، کراچی)**

مشورہ:۔ ابھی اس تدبیر کو مزید جاری رکھیں اور ساتھ یہ نسخہ استعمال کریں اسگندھ، بکھڑا، سنڈھ، چوہارا ہموزن لے کر کوٹ پیس لیں، تازہ پانی کے ہمراہ ایک چمچ دن میں 3 بار استعمال کریں۔ غذا نمبر 3-5 استعمال کریں۔

چھوٹا منہ

میرا منہ میرے جسم کے لحاظ سے بہت چھوٹا ہے اور کمزور ہے۔ عمر تقریباً بیس سال ہے اس مسئلے کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ **(محمد سعید، جھنگ)**

مشورہ:۔ غذا اچھی رکھیں۔ دوپہر کو کھانا کھانے کے بعد سوئیں۔ اگر نزلہ، زکام، بلغم کی شکایت نہ ہو تو دودھ، چاول اور کیلا بھی غذا میں ضرور شامل رکھیں۔ کھیل کود کم کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-6 استعمال کریں۔

دل کی کمزوری دور کرنے کی ترکیب

دل کی کمزوری دور کرنے کیلئے شربت سیب دو تولہ صبح و شام پئیں اور سیب کا مربہ بھی کھائیں انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا۔ **(محمد رضوان، تلہ گنگ)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، کجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، گوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

چہرے کی چھائیوں کیلئے کامیاب ٹوٹکے

گرم تولئے سے بھاپ دینا ایک مفید اور آسان ترکیب ہے۔ 10-15 منٹ گرم تولیہ رکھنا مہاسوں کے مسام کھول دیتا ہے گرد و غبار میل اور چکنائی گرم ہو کر نرم ہو جاتے ہیں اس کے بعد چہرے کو صاف کرنے سے جلد کے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں

چہرے کی چھائیاں

چند سال قبل میرے عزیز کے منہ پر چھائیاں نکل آئیں میں جب ملاقات ہوئی تو کہہ دیتا کہ اگر حکم ہو تو میں دوائی تیار کر کے دے دوں۔ اللہ شفا دے گا۔ میرے پاس ایک نسخہ کتاب میں درج تھا ایک دفعہ آزما چکا تھا۔ مگر صاحب موصوف ایک نائی صاحب کے پاس جاتے ہیں وہاں سے دوائی لگوا کر آتے اور افسردہ منہ بنائے ہوئے بستر پر لیٹ جاتے۔ درد وغیرہ سے نڈھال دکھائی دیتے۔ نماز بھی نہ پڑھ سکتے کہ دوائی کا اثر پانی لگنے سے ختم ہو جائیگا۔ ایک چھائی ٹھیک ہوتی تو چار اور نکل آتیں۔ کئی ماہ گزر گئے جب ناک پر بھی نکلنا شروع ہوئیں تو پھر کوئی چارہ نہ تھا۔ تنگ آ کر میری طرف رجوع کیا کہ آپ دوائی کا کہہ رہے تھے دے دیں۔ ان کی نظر میں میں اناڑی تھا۔ ڈر تھا کہ نا معلوم کیا دے دے گا۔ کہیں منہ کی حالت پہلے سے بدتر نہ ہو جائے اور حسین چہرہ کہیں بدنما نہ لگنے لگے۔ مجھ سے اچھا نائی صاحب کو سمجھتے تھے جو کئی لوگوں کا علاج کر چکا تھا۔ نائی صاحب تیزاب لگا کر ان کا خاتمہ کرتے تھے اور بیس پچیس روپے لے لیتے تھے۔

جب انہوں نے دوائی کا مطالبہ کیا مجھے بڑا دکھ ہوا۔ دل میں نہ دینے کا خیال بار بار آیا وہ اس لیے کہ میں نے متعدد بار دوائی کا نام لیا اور بزرگوں نے کوئی دھیان نہ دیا۔ میں ملازم تھا۔ دوسرے تیسرے دن گھر آتا۔ رات گزار کر صبح پھر ڈیوٹی پر جانا ہوتا تھا۔ کام کا بوجھ تھا۔ سخت ذہنی کوفت ہوئی مگر اللہ کی رضا کی خاطر میںؒ نے بازار سے دوائی لائی۔ بارش ہونے پر تیار کر کے دے دی۔ دو تین بار لگانے سے چھائیوں کا نشان تک نہ رہا۔ دوائی لگا کر حیران رہ گئے۔ جو بھی ان کو دیکھتا حیران رہ جاتا جو بھی پوچھتا میرا بتا دیتے۔ لوگوں نے آنا شروع کر دیا۔ دوائی مفت دیتا رہا جو بھی آتا دوسری دفعہ کسی اور کو بھیج دیتا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ تمام لوگوں کو چھائیاں ختم ہو گئیں۔

نسخہ نہ کسی نے پوچھا اور میں نے خود کسی کو بتایا۔ ہماری طرف کم محنت اور کم لاگت نسخہ کو حقیر خیال کیا جاتا ہے اور استعمال نہیں کیا جاتا۔

میں نے جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب کی خدمت میں بطور تحفہ پیش کر دیا ہے اس در سے ہر عام و خاص مستفید ہو گا۔

نسخہ: سمندر جھاگ کو باریک کپڑ چھان کر لیں۔ بارش کا پانی تھوڑا سا کسی چھوٹی شیشی میں ڈال کر تھوڑی سی سمندر جھاگ ڈال کر رکھ دیں۔ مرغ کے پر سے جب اچھی طرح حل ہو جائے (رات کو ڈالیں اور صبح لگائیں یا صبح بنائی رات کو لگائیں) کوئی درد نہ ہو گا نہ کوئی پریشانی ہو گی، مفت کا نسخہ ہے بنائیں فائدہ اٹھائیں اور دعائیں دیں۔

[redacted]

(اُم احمد)

چہرے کے مہاسوں کا بنیادی سبب چہرے پر چکنائی کی زیادتی ہے۔ چکنائی مساموں کا منہ بند کر دیتی ہے۔ مساموں کے منہ پر چکنائی کی چپک سے ہوا کی گرد اور جراثیم بھی اس سے چپک کو مسام کو پھنسی بنا دیتے ہیں۔ موسمیاتی درجہ حرارت میں اضافہ، ہوا میں نمی، خوراک میں چاکلیٹ، مغزیات از قسم مونگ پھلی، چلغوزہ، پستہ اور مٹھاس کی کثرت بیماری میں اضافہ کا باعث ہوتے ہیں۔ بند مساموں سے نکلنے والی رطوبت آس پاس کی جلد پر جم کر جراثیم کی مزید تعداد کو لے آتی ہے۔

اگر چہ بیماری کا صحیح سبب اور اس سے بچاؤ کا مسئلہ پوری طرح واضح نہیں لیکن ان دانوں میں جراثیم کی متعدد اقسام موجود ہوتی ہیں۔ مشاہدات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جن کے چہروں پر مہاسے زیادہ نکلتے ہیں ان کو ساتھ سر کی خشکی کی شکایت بھی ہوتی ہے اس بیماری کو Seborrhoea کہتے ہیں جس کے لفظی معنی چکنائی کی زیادتی ہے وہ اسباب جنہوں نے چہرے پر چکنائی میں اضافہ کیا وہی سر میں بھی چکنائی بڑھا سکتے ہیں۔

علامات: ان کی سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ پیپ کے بڑے بڑے دانوں کے درمیان میں ایک سیاہ سر والا کیل ہوتا ہے اسے انگریزی میں Black Head اور طب جدید میں Come done کہتے ہیں۔ یہ مہاسے ماتھے، گالوں، گردن، بازو اور کندھوں کے اگلی اور پچھلی طرف نکلتے ہیں۔ ان پیپ بھرے دانوں کے علاوہ چہرے کی جلد چمک رہی ہوتی ہے اور صاف نظر آتا ہے کہ چہرے پر چکنائی کی زیادتی ہے اکثر اوقات ان دانوں کی تعداد کچھ عرصہ بعد اپنے آپ کم ہونے لگتی ہے اور 2-3 سال میں ختم ہو جاتے ہیں لیکن عرصہ بڑھ بھی سکتا ہے اگر عمومی صحت کمزور ہے تو دانے نکلتے رہتے ہیں۔ ہر مہاسے کے بعد چہرے پر ایک گڑھ پڑ جاتا ہے مہاسوں کی بعض قسمیں جلد کی پوری موٹائی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں ایسے میں ہر زخم کے بھرنے کے بعد وہاں پر نشان کا رہ جانا یقینی انجام ہے۔ کچھ مہاسے مدتوں قائم رہتے ہیں ان کو Cyst کہتے ہیں۔ چہرے پر کاسمیٹکس کا سامان بیماری میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

علاج: مسام جب بند ہوتے ہیں تو جلد میں چکنائی کی زیادتی ان پر جراثیم کو لا کر سوزش کا باعث بنتی ہے اس مصیبت سے نجات پانے کیلئے چہرے کو دن میں متعدد بار دھونا چاہیے۔ صابن کا استعمال بھی ایک مسئلہ ہے اکثر اوقات دن میں بار بار صابن لگانے سے جلد پھٹنے لگتی ہے یا چھل جاتی ہے اس لیے اگر منہ چنے کے آٹے یعنی بیسن سے دھویا جائے تو زیادہ بہتر ہے بیسن چونکہ خشک اور ملائم ہوتا ہے اس لیے چکنائی کو جذب کر لیتا ہے اور جلد پر کسی قسم کا برا اثر نہیں ڈالتا۔

گرم تولئے سے بھاپ دینا بھی ایک مفید اور آسان ترکیب ہے۔ 10-15 منٹ گرم تولیہ رکھنا مہاسوں کے مسام کھول دیتا ہے گرد و غبار میل اور چکنائی گرم ہو کر نرم ہو جاتے ہیں اس کے بعد چہرے کو صاف کرنے سے جلد کے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے تیسرے دن اس طرح گرم تولیہ کی بھاپ لینے سے مہاسوں کا زور ٹوٹ جاتا ہے خواہ اس کے ساتھ کوئی اور دوا نہ بھی استعمال کی گئی ہو۔ البتہ غذا میں لحمیات کا استعمال مریضوں کو جلد شفایاب کر دیتا ہے۔ نبی اکرمؐ نے فرمایا: ''بہترین ناشتہ وہ ہے جو صبح جلد کیا جائے'' ناشتہ میں جو کا دلیہ، شہد ڈال کر اور اس کے ساتھ 5-7 کھجوریں خون کی کمی، قبض، جسمانی کمزوری اور جگر کی خرابی کا بہترین علاج ہیں چونکہ چہرے پر مہاسے نکلنے یا جاری رہنے میں ان میں سے اکثر اسباب عمل پیرا ہوتے ہیں یہ بہترین حل ہے۔

کلونجی 10 گرام، برگ مہندی 10 گرام، حب الرشاد 10 گرام، قسط شریں 10 گرام، ان تمام ادویات کو پیس کر سرکہ فروٹ خالص 900 گرام میں 10 منٹ ہلکی آنچ پر ابالا جائے۔ چھان کر رکھ لیں رات سوتے وقت سر اور چہرے پر لگایا جائے سر کی خشکی کو بھی مہاسوں کا بڑا سبب قرار دیا جاتا ہے۔ مریض کسی دوسرے کی کنگھی استعمال نہ کریں۔ اگر دانے جلد ٹھیک نہ ہو رہے ہوں تو قسط شیریں صبح و شام کھانے کے بعد قوت مدافعت میں اضافہ کیلئے چھ چمچ شہد روزانہ استعمال کیا جائے کیونکہ ہر بیماری کی اصل وجہ قوت مدافعت کی کمی ہوتی ہے۔

نظر بد، تمام بلاؤں اور مریضوں کا نبوی علاج

نظر بد کیلئے یہ کہنا چاہیے مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ اگر دیکھنے والے کو اپنی نظر سے ہی ضرر پہنچا ہے تو یوں پڑھیں اَللّٰهُمَّ بَارِکْ عَلَیْهِ یہ نظر بد کو دور کر دے گا۔ آنحضورؐ تمام امراض جسمانی کیلئے رقیہ (تعویذ) اور دعا کیا کرتے تھے مثلاً بخار، تپ ولرزہ، مرگی صداع، خوف و وحشت، بے خوابی، سموم ہموم، الم مصائب، غم واندوہ، شدت و سختی، بدن میں درد تکلیف، فقر و فاقہ، قرض، جلنا، درد، دندان، حبس بول، اختلاج، نکسیر، وضع حمل کی تکلیف غرض ہر بیماری ان سب کیلئے اکسیر دعا فرمایا کرتے تھے جو درج ذیل ہے۔ اِذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاؤُکَ شِفَاءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا۔ اے لوگوں کے رب تکلیف کو دور فرما اور شفا دے تو ہی شفا دینے والا ہے تیری شفاء کے سوا کوئی شفاء نہیں ہے۔ ایسی شفاء دے جو ذرا (بھی) مرض نہ چھوڑے۔ (مسز جمشید)

میرا توکل‘ اللہ کی قدرت

یعقوب ملک، راولپنڈی

میں سوچ رہا تھا کہ ابھی یہ لوگ آئیںگے پہلے میری گاڑی نکلوائیں گے پھر خود گزریں گے۔لیکن دیکھتا کیا ہوں کہ وہ بس تقریباً100 گز پہلے ہی ٹیلے کےاوپر کی طرف چڑھ گئی ہےاور پہاڑی ڈھلوان سے آہستہ آہستہ گزر کر آگے نکل گئی ہے

جناب حکیم طارق محمود چغتائی صاحب !السلام علیکم ! بفضلہٖ تعالیٰ آپ کا دستِ شفقت ہمیشہ ہم جیسے نالائقوں کے سر پر قائم رہے آمین۔ رب العزت اپنی بارگاہ میں آپ کا روحانی/ دنیاوی رتبہ بلند رکھے اور آپ اسی طرح خدمتِ خلق فرماتے رہیں۔ آپ نے تاکید فرمائی تھی کہ ہم لوگ زندگی کے کچھ تجربات/ مشاہدات ضرور لکھیں تو اس حوالہ سے میں ایک آپ بیتی آپ کی خدمت اقدس میں بھیج رہا ہوں۔ بظاہر یہ چھوٹا سا واقعہ ہے لیکن جب بھی وہ لمحات یاد آتے ہیں تو کانپ اٹھتا ہوں۔ وہ لمحات میں کبھی نہ بھولوں گا۔ اگست 1992ء میں مجھے کسی کام کے سلسلہ میں راولپنڈی سے جنوب کی طرف اڈیالہ روڈ پر تقریباً 25 کلومیٹر دور ایک گاؤں میں جانا پڑا۔ میں نے پروگرام بنایا کہ ظہر کی نماز کے بعد جاؤں گا اور مغرب تک واپس آجاؤں گا۔ کیونکہ اپنی گاڑی سے جانا ہے اور سفر بھی کوئی زیادہ نہیں ہے۔ اس طرح 3 بجے میں گھر سے چل پڑا۔ جب اڈیالہ جیل سے چند کلومیٹر آگے گیا جہاں سے کچھ پہاڑی علاقہ شروع ہوتا ہے۔ وہاں دیکھا کہ بارش کی وجہ سے جو اس دن صبح ہوئی تھی لینڈ سلائیڈنگ ہوئی ہے اور کافی مٹی اور کیچڑ سڑک پر پڑا ہے اور سڑک بند ہے۔ یہ ایسی جگہ تھی کہ یہاں سے کوئی اور راستہ آگے جانے کیلئے نہیں تھا۔ مجبوراً گاڑی روک کر نیچے اترا اور جائزہ لینے لگا کہ کس طرح گاڑی یہاں سے گزاری جائے لیکن کوئی ترکیب نہ سوجھی۔ کافی دیر کھڑا رہا۔ اتنے میں ایک بس آتی ہوئی دکھائی دی جس نے اسی گاؤں جانا تھا جہاں کا ارادہ میرا بھی تھا۔ اچانک خیال آیا کیوں نہ بس سے پہلے میں اپنی گاڑی کیچڑ سے نکالنے کی کوشش کروں‘ اگر پھنس گئی تو کوئی مسئلہ نہ ہوگا کیونکہ بس نے بھی تو اسی جگہ سے گزرنا ہے وہ لوگ پہلے میری گاڑی نکالیں گے تو بس گزر سکے گی۔ اس طرح میں نے گاڑی تیزی کیساتھ اس کیچڑ میں ڈال دی۔ پھر کیا تھا گاڑی کے چاروں پہیے پوری طرح کیچڑ میں دھنس چکے تھے اور صرف باڈی کیچڑ کے اوپر پڑی تھی۔ اتنی دیر میں وہ بس میرے قریب پہنچ چکی تھی۔ میں سوچ رہا تھا کہ ابھی یہ لوگ آئیں گے پہلے میری گاڑی نکلوائیں گے پھر خود گزریں گے۔ لیکن دیکھتا کیا ہوں کہ وہ بس میری طرف آنے کی بجائے تقریباً100 گز پہلے ہی ٹیلے کے اوپر کی طرف چڑھ گئی اور پہاڑی ڈھلوان سے آہستہ آہستہ گزر کر آگے نکل گئی ۔ یہ دیکھ کر مجھے اپنی بیوقوفی کا احساس ہوا اور منہ پھلا کر بیٹھ گیا۔ دراصل اسی دن لوگوں نے وہ عارضی ٹریک بنایا تھا جو میرے علم میں نہ تھا۔ اب بہت پریشانی لاحق ہوئی اور اپنے آپ کو کوسنے لگا کہ کاش تھوڑی دیر صبر کر لیتا اور بس کو گزرتا ہوا دیکھتا۔ یہاں ایک بات عرض کرتا چلوں کہ انہی دنوں مجھے ایک درویش صفت آدمی ملا جو واقعی ان اللہ کے بندوں میں سے ایک تھا جن کے متعلق قصے اپنی اسلامی کتابوں سے ملتے ہیں نہ ہی علماء اور پیروں والا رکھ رکھاؤ نہ ہی وہ چال ڈھال بالکل مسکین سے‘ ایسے بندے آجکل ناپید ہیں وہ مجھے کب اور کیسے ملے یہ الگ داستان ہے۔ انہوں نے مجھے ایک قصہ سنایا تھا کہ اس طرح ایک اللہ کا بندہ جنگل میں جا کر بیٹھ گیا کہ دیکھتا ہوں مجھے کیسے اللہ رزق پہنچاتا ہے‘ وہاں کچھ ڈاکو یا مسافر آئے انہوں نے اس بندہ خدا سے کہا کہ لو بھائی ہمارے ساتھ کھانا کھاؤ اس نے انکار کیا۔ پھر ان لوگوں نے زبردستی اس کے منہ میں نوالے ٹھونسنے شروع کر دیئے وغیرہ ۔ تو میں نے انہیں کہا تھا کہ جناب آج کل نہ ہی وہ بندے ہیں اور نہ ہی ویسے چور یہ بہت پرانی باتیں ہونگی۔ کہنے لگے نہیں آج بھی وہی اللہ ہے۔ میں نے عرض کیا تو ہماری دعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں۔ فرمانے لگے لوگ حلال نہیں کھاتے ۔ میں نے عرض کیا کہ جناب یہ خاکسار پارسائی کا دعویدار نہیں کوئی ایسی نیکی بھی نہیں جو قابل بیان ہو نہایت گناہگار اور خطا کار ہوں لیکن الحمدللہ میں جو تھوڑا بہت کماتا ہوں وہ یقیناً حلال ہے اور میں کافی حد تک مطمئن ہوں۔ فرمانے لگے اگر یہ بات ہے تو جاؤ درودِ ابراہیمی کثرت سے پڑھا کرو کم از کم 300 مرتبہ روزانہ پھر دیکھتے جاؤ کہ کیا ہوتا ہے اور کیسے ہوتا ہے۔ معذرت! بات ذرا لمبی ہوگئی‘ اب اس موضوع کی طرف آتے ہیں ۔ مغرب کا وقت قریب تھا سورج ٹیلوں کے پیچھے غروب ہو گیا تھا اور آہستہ آہستہ اندھیرا پھیلنا شروع ہو گیا۔ بیاباں جگہ تھی اس وقت وہاں قریب کوئی آبادی نہ تھی۔ بہت مشکل میں پھنس چکا تھا۔ خیر نہایت ہی پریشانی کی حالت میں بیٹھ کر سوچنے لگا کہ اب کیا کروں۔ اچانک اس درویش کی بات یاد آئی اور میں نے سوچا کہ چلو آج آزماتا ہوں۔ چنانچہ میں نے درُودِ ابراہیمی پڑھنا شروع کر دیا اور ساتھ ہی ساتھ دل میں ہی اپنے رب سے باتیں کرنے لگا کہ اے پروردگار تو سچا ہے۔ تیرے نیک بندے بھی سچے ہیں اگر وہ درویش جس نے مجھے قصہ سنایا تھا اور درُودِ ابراہیمی پڑھنے کا کہا تھا اگر وہ واقعی تیرا دوست ہے تو آج مجھے دکھا دے تاکہ مجھے یہ یقین ہو جائے کہ وہ درویش واقعی ابدالِ وقت ہے (جیسے مجھے کسی نے بتایا ہوا تھا) اور یہ بھی یقین ہو جائے گا کہ اے میرے رب تو آج بھی ہم جیسے نالائقوں کی سنتا ہے۔ بس یہ خیال کر کے درُودِ ابراہیمی پڑھنا شروع کر دیا۔ کچھ دیر بعد خیال آیا کہ ’’پہلے اونٹ کا گھٹنا باندھو پھر اللہ پر توکل کرو‘‘۔ ذہن میں یہ بات آئی کہ اے بندۂ نادان تو کس چکر میں پڑ گیا ہے۔ ابھی کچھ روشنی ہے رات ہونے والی ہے اٹھو کسی ٹریکٹر والے کو بلاؤ تاکہ گاڑی کھینچ کر نکالی جائے۔ اس طرح میں اٹھ کھڑا ہوا اور ایک قدم ہی بڑھایا تھا کہ دماغ میں بجلی کی طرح آیا کہ اگر میں نے خود ہی دنیاوی اسباب کیلئے کوشش کرنی ہے تو ...... درویش اور ......اللہ کی مدد...... کیسے پتہ چلے گا (نعوذ باللہ) پھر وہیں بیٹھ گیا اور دل میں پکا ارادہ کر لیا کہ اب چاہے بھوکا پیاسا اسی جگہ مر جاؤں نہ تو یہاں سے ہلوں گا اور نہ کسی سے کہوں گا۔ چونکہ اللہ تعالیٰ دلوں کی بات کو بھی جانتا ہے اس لئے جب میرے پروردگار نے دیکھا کہ یہ بدبخت ڈھیٹ انسان بہت جلدی میں ہے اور ابھی سب کچھ دیکھنا چاہتا ہے تو اس قادرِ مطلق نے بھی دیر نہ کی۔ سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم۔ اچانک ایک سفید رنگ کی فورڈ ویگن (جس طرح کی ویگنیں اس روٹ پر اس وقت چلتی تھیں) آتی ہوئی دکھائی دی اب میں سوچنے لگا کہ یہ ویگن بھی اسی بس کی طرح پہاڑی ڈھلوان سے گزر جائے گی لیکن ہوا کیا کہ وہ ویگن اسی جگہ پر آ کر رک گئی۔ ڈرائیور کہنے لگا سب اتر جاؤ میں نے آگے نہیں جانا۔ سواریوں نے تو تکرار کی اور لوگ کہنے لگے کہ آگے نہیں جانا تو ہمارے پیسے واپس کرو۔ چنانچہ ڈرائیور نے ان لوگوں کو پیسے واپس کر دیئے ان میں سے ایک جو بڑا رُعب دار تھا مجھے کہنے لگا کہ یہ گاڑی تمہاری ہے۔ میں نے کوئی جواب نہ دیا کیونکہ میں نے تہیہ کیا ہوا تھا کسی کو نہیں کہوں گا بس اللہ ہی میری گاڑی نکالے گا۔ چند لمحوں بعد اس نے پھر کہا یہ گاڑی تمہاری ہے‘ میں نے کوئی جواب (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

لڑکے' لڑکیوں اور والدین کیلئے

خوشگوار ازدواجی زندگی کے سات زریں اصول

ایم الطاف' اسلام آباد

ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی خرابیوں کی علامتیں بہت پہلے نمایاں ہونے لگتی ہیں' ہوشیار جوڑے ان علامتوں کو نظر انداز نہیں کرتے۔ وہ فوراً آنے والی خرابی سے بچنے کیلئے اپنی ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرنے میں جت جاتے ہیں

''یقین نہیں آتا یہ سب کچھ میرے ساتھ ہو رہا ہے' میرا شوہر مجھے چھوڑ رہا ہے!''

مشہور میرج کونسلر ایلن لائے کہتی ہیں کہ اپنی پیشہ ور زندگی میں اس قسم کے الفاظ مجھے کم و بیش روزانہ ہی سننے پڑتے ہیں۔ میں ایسے جوڑوں سے ملتی ہوں جن کی ازدواجی زندگی بھنور میں ہوتی ہے اور وہ ایک دوسرے سے علیحدگی پر آمادہ ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات میاں بیوی میں سے کوئی ایک واقعات کے اچانک رخ پر بھونچکا رہ جاتا ہے۔ وہ حیران ہوتا ہے کہ حالات اس قدر جلدی قابو سے باہر ہو سکتے تھے۔

بہرحال میرا تجربہ یہ کہتا ہے کہ ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی خرابیوں کی علامتیں بہت پہلے نمایاں ہونے لگتی ہیں' مگر عموماً ان کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے لیکن ہوشیار جوڑے ان علامتوں کو نظر انداز نہیں کرتے۔ وہ فوراً ان کا مطلب سمجھتے ہیں اور آنے والی خرابی سے بچنے کیلئے اپنی ازدواجی زندگی میں پیدا ہونے والی رکاوٹوں کو دور کرنے میں جت جاتے ہیں۔

ایلن لائے صاحبہ نے اپنے طویل تجربے' مطالعے اور مشاہدے کی بناء پر خرابی کی سات عمومی علامتوں کی وضاحت کی ہے۔ انہوں نے زیادہ خوشگوار اور صحت مند ازدواجی زندگی کے متعلق مشورے بھی دیئے ہیں۔ تفصیل حسب ذیل ہے۔

اب آپ مل کر نہیں ہنستے:۔ میاں بیوی محبت بھری زندگی گزار رہے ہوں تو وہ مل کر خوش ہونا پسند کرتے ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اور غفلت سے کام لینے کے سبب' ازدواجی تعلق ڈل اور بے کیف ہو جاتا ہے۔ ایک خاتون نے مجھے بتایا میرا شوہر شام کو تھکا ہارا اور بور ہو کر گھر آنے لگا۔ گھر پہنچ کر وہ گالف کھیلنے والے ساتھی کا انتظار کرنے لگتا۔ اس کے دوست کی آمد تک میرے شوہر کی یہی کیفیت رہتی۔ جونہی دوست آتا وہ پہلے جیسا خوش باش نظر آنے لگتا۔ یہ حالت دیکھتے ہی میں سمجھ گئی کہ ہماری ازدواجی زندگی میں تبدیلیوں کا وقت آ گیا ہے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ محبت کرنے والے جوڑے ایک دوسرے کیلئے غیر متوقع خوشیوں کا اہتمام کرتے رہتے ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہوتی ہیں۔ مثلاً بیوی اچانک میاں کو دفتر فون کر کے کہتی ہے کہ آج آپ کی پسندیدہ ڈش بنائی ہے۔ شوہر گھر لوٹتے ہوئے راستے میں گلاب کے پھول خرید لیتا ہے۔ وہ پھولوں کا تحفہ وصول کرتے ہوئے بیوی کی آنکھوں میں پیدا ہونے والی چمک سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ بات اصل میں کسی تحفے کی نہیں بلکہ ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی ہے۔ جب ازدواجی زندگی سے اس قسم کی بظاہر چھوٹی موٹی باتیں ختم ہو جائیں تو جان جایئے کہ شادی بے لطف اور بے جان ہو گئی ہے۔ وقت آ گیا ہے کہ اس میں دوبارہ زندگی پیدا کرنے کیلئے سنجیدگی سے توجہ دی جائے۔

آپ کی ازدواجی زندگی بے کیف ہوگئی ہے:۔ بہت سے لوگ شاید اس حقیقت سے بے خبر ہوں گے کہ ہمارے جذبے مدوجذر کا شکار رہتے ہیں۔ کبھی ان میں شدت اور ولولہ پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی وہ ماند پڑ جاتے ہیں۔ لہٰذا جوڑوں کی زندگی میں بے نیازی کے دن آتے رہتے ہیں۔ شادی کے پانچ سات سال بعد عموماً ہم سفر میں پہلے برسوں جیسی کشش نہیں رہتی مگر پرلطف لمحات زندگی میں آتے رہنے چاہئیں۔

آپ غیروں کو راز دان بناتے ہیں:۔ اکثر جوڑوں کے دوست ہوتے ہیں اور وہ ان کو اپنے رازوں میں شریک بھی کر لیتے ہیں لیکن جب آپ اپنے شریک حیات کے مقابلے میں کسی دوست پر زیادہ بھروسہ کرنے لگیں۔ خاص طور پر جبکہ اس دوست کا تعلق مخالف صنف سے ہو اور آپ اس کو زدواجی زندگی کی ایسی باتیں بھی بتانے لگیں جن سے آپ کے شریک حیات کی نجی زندگی میں دخل اندازی ہوتی ہو تو پھر صاف طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی ازدواجی زندگی میں خرابی پیدا ہوگئی ہے۔

ساتھی آپ کے بدترین روپ کو اجاگر کرتا ہے:۔ پرمسرت ازدواجی زندگی آپ کی اچھائیوں کو آپ کے تخلیقی روپ کو نمایاں کرتی ہے۔ اس کے برخلاف ناگوار ازدواجی زندگی آپ کی خرابیوں کو اظہار کے مواقع دیتی ہے۔ جب چھوٹی چھوٹی باتیں تکرار کا باعث بننے لگیں جب ایک دوسرے کو لعن طعن مسلسل وطیرہ بن جائے' میاں بیوی بات بات پر جھگڑنے لگیں' ایک دوسرے کو نیچا دکھانے پر تل جائیں تو پھر سیدھی سی بات یہ ہے کہ ان کا تعلق بوجھ بن چکا ہے۔ ازدواجی امور کے اکثر ماہرین کے نزدیک میاں بیوی میں کسی حد تک اختلاف ہو تو کوئی حرج کی بات نہیں۔ اس میں کوئی غیر معمولی معاملہ نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ ایک دوسرے کو دکھ دیئے بغیر اور انا کو ٹھیس پہنچائے بغیر اختلاف کی گنجائش موجود ہو تو یہ رشتے کی کمزوری کے بجائے اس کے استحکام کی علامت ہے۔ ہاں' جب اختلاف بات بات پر ہو' الجھنے اور جھگڑنے کا سبب بننے لگے' میاں بیوی ہر معاملے میں ایک دوسرے کے سامنے آ جائیں تو جان جایئے کہ ان کے تعلق میں کوئی گہری خرابی پیدا ہو چکی ہے۔

آپ پرانی باتیں یاد نہیں کرتے:۔ جب آپ گھر میں بیٹھ کر بیتے ہوئے دنوں کو یاد نہ کریں اور دل کی باتیں دل ہی دل میں رکھنا چاہیں تو یہ خرابی کا ایک اور اشارہ ہے۔ معاملہ یہ ہے کہ خوش باش ازدواجی زندگی بسر کرنے والے اکثر میاں بیوی پرانے دنوں کو یاد کر کے اپنے تعلق ناطے کو مضبوط بناتے رہتے ہیں۔ وہ مل کر خاندانی تقاریب کی فلمیں دیکھتے ہیں' پرانی تصویروں کی البموں کی ورق (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

ہر مقصد پورا ہو گا

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ سے روایت ہے کہ جو شخص اس دعا کو بعد نمازِ فجر پڑھے یا ہر روز دس مرتبہ پڑھے تو سردار بنے۔ اگر روزانہ نو مرتبہ پڑھے یا ہفتے میں ایک مرتبہ پڑھے تو اس کا ہر ایک مقصد اللہ تعالیٰ پورا کرینگے۔ اگر دنیا میں اس کا اجر نہ ملے تو قیامت کے دن میں اس کا دامن گر ہوں گا۔ دعا یہ ہے۔ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ٥ سُبۡحَانَ الۡقَادِرُ الۡقَاهِرُ الۡقَوِیُّ الۡمُتَعَالِیۡ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ یَاحَیُّ یَا قَیُّوۡمُ یَا ذَالۡجَلَالِ وَالۡاِکۡرَامِ وَلَا حَوۡلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الۡعَلِیِّ الۡعَظِیۡمِ ٥ ٢ (شہزاد صغیر' لاہور)

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ (ادارہ)

دل کی موت:۔ جو کوئی بھی فقراء اور درویشوں کی صحبت چھوڑ کر مالداروں کی صحبت اختیار کرے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کو دل کی موت میں مبتلا کرے گا۔

نماز سے نفسیاتی امراض کا علاج

آفاق احمد‘ اسلام آباد

نفسیاتی امراض انسان کیلئے وبال جان ہیں اوران سے بچاؤ صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کواپنے اندر منتقل کیا جائے۔حتیٰ کہ ڈپریشن‘ بے چینی جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہوجاتے ہیں اوراگر دھیان‘ خشوع وخضوع زیادہ ہوتوان امراض کا بالکل خاتمہ ہوجاتا ہے

چودہ سوسال کاایک طویل عرصہ گزر جانے کے بعد آہستہ آہستہ اسلام کی حقانیت کا اعتراف اوراس کی بتائی ہوئی ایک ایک چیز پر ریسرچ گاہوں میں تفتیش وتحقیق کی جارہی ہے۔اس کی ایک ایک جزئیات کی صحت پر مہر تصدیق ثبت ہورہی ہے۔ ابھی حال ہی میں اس بات کا تازہ انکشاف ہوا ہے کہ ’’نفسیاتی امراض‘‘ کے علاج کیلئے بہترین طریقہ علاج ’’نماز‘‘ ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر عرصہ دراز سے غور وفکراور تحقیق کر رہے تھے۔اب انہوں نے اس مرض کا راز اوراس کا علاج معلوم کرلیا ہے۔چودہ سوسال قبل سے نماز ہی وہ عبادت ہے جو مسلمان کودوسرے سے ممتاز کردیتی ہے۔

نماز ذہنی ڈپریشن کا بہترین علاج:۔ نفسیاتی امراض فی زمانہ انسان کیلئے وبال جان ہیں اوران سے بچاؤ صرف اور صرف یہی ہے کہ ایسی لہروں کو اپنے اندر منتقل کیا جائے۔حتیٰ کہ ڈپریشن‘ بے چینی جیسے امراض اس محفل نماز سے ختم ہوجاتے ہیں اوراگر دھیان‘ خشوع وخضوع زیادہ ہوتوان امراض کا بالکل خاتمہ ہوجاتا ہے ورنہ عام نمازی کیلئے یہ مرض کم ہوجاتا ہے۔حتیٰ کہ خودکشی کے رجحان ذہنی سطح سے کم ہوکر ڈھل جاتے ہیں۔

ذہنی مریضوں کیلئے نماز جیسی ایکسرسائز:۔ اسلام میں فرض کی جانیوالی عبادات‘ عبادات بھی ہیں اور نعمت بھی‘ جن پر آج چودہ سو برس بعد کی جدید سائنس تحقیق کرکے ان کی خوبیاں گنواتے نہیں تھکتی۔لندن کے ایک بڑے جدید ہسپتال میں ذہنی مریضوں کوسکون فراہم کرنے کیلئے انہیں صبح بوقت فجر اٹھایا جاتا ہے اور نماز جیسی ایکسرسائز کروائی جاتی ہے۔ جس سے ذہنی امراض کا شکاروہ افراد جوایک لمبے عرصے سے بیماری میں مبتلا تھے صرف چند ہفتوں میں صحت یاب ہونا شروع ہوگئے۔

نفسیاتی ماہرین کی کانفرنس:۔ قاہرہ میں ماہرین نفسیات کی ایک عظیم کانفرنس ہوئی۔جس میں عرب اور یورپین مندوبین شریک ہوئے تھے۔اس کانفرنس میں خصوصاً اس بات پر ہی لوگوں کا اتفاق رہا کہ کم ازکم نفسیاتی بیماریوں کے ازالہ کیلئے نماز سے بہتر اورکوئی طریقہ علاج ناممکن ہے۔سعودی وزارت صحت کے ڈائریکٹر ڈاکٹر اسامہ محمد راضی نے ایک مقالہ پیش کیا۔جس میں انہوں نے ثابت کیا کہ نفسیاتی امراض کا سب سے بہترین اور کامیاب علاج ’’نماز‘‘ ہے۔جس سے دل بھی مطمئن ہوتا ہے اور یہ بات تجربہ ومشاہدے سے بھی ثابت ہوتی ہے۔

متحدہ امریکہ میں تجربات:۔ کیونکہ متحدہ امریکہ میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کیلئے وہاں کے اسلامی اداروں کی جانب سے جوسنٹر قائم ہیں اورجس کا انہوں نے تجربہ کیا ہے۔وہ یہی اسلامی طریقہ نماز ہی ہے۔اس لئے مغربی ممالک میں امن و سکون کے متلاشی زندگیوں سے اکتا جانے والے لوگ جوق در جوق حلقہ اسلام میں داخل ہورہے ہیں اوراطمینان وسکون کے خوشگوار نتائج اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے ہیں۔

لاہور شعبہ نفسیات وامراض کے ہسپتال کا ایک واقعہ:۔ یہاں ہم دیکھتے ہیں کہ دل سے غم واندوہ کے بوجھ کواتارنے کیلئے ایک باقاعدہ چیز کا استعمال بتایا گیا ہے جس میں توانائی کے ساتھ دل کوسکون دینے والے اجزاء شامل ہیں اور ذہنی انتشار‘ اضطراب‘ منفی جذبات سے بچنے کیلئے قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ نے ایک اہم نفسیاتی اصول سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے وسیلے سے ہمیں مرحمت فرمایا ہے کہ’’ اپنے خدا کی اس طرح عبادت کروکہ تمہیں کسی شک وشبے کے بغیر اپنی طلب کے حصول کا یقین ہو‘‘۔اس ضمن میں ایک تجربہ علامہ اقبال میڈیکل کالج /سروسز ہسپتال لاہور کے شعبہ علاج نفسیاتی و دماغی امراض میں کیا گیا۔ یہ تجربہ مریضوں کے دوگروپ پر آزمایا گیا۔ایک گروپ کو پنج وقتہ صلوٰۃ کی پابندی‘ تہجد کی ادائیگی کی ہدایات کی گئیں جبکہ دوسرے گروپ کو یہ پروگرام دیا گیا کہ وہ صبح جلد از جلد بیدار ہوکر خود کومصروف رکھنے کی کوشش کریں یعنی گھر کے مختلف کام یا مطالعہ وغیرہ۔ آٹھ نو مہینے گزرنے کے بعد جب نتائج اخذ کئے گئے تو پہلے گروپ کے 32 افراد میں سے 25 افراد اپنے ذہنی ونفسیاتی امراض سے نجات پاچکے تھے جبکہ دوسرے گروپ کے 32 افراد میں سے 5 افراد صحت یاب ہوسکے۔ یہ طریقہ علاج جو آیات قرآنی اور تعلیماتِ نبوی ﷺ کوسامنے رکھ کر مرتب کیا گیا تھا بہت سی نفسیاتی اور ذہنی تکالیف کا موثر علاج ثابت ہوا۔

مجھے اپنے ایمان کو بچانا ہے

بنت فاطمہ‘ لیہ

نماز پڑھتے ہوئے جائے نماز پر کچھ سفیدسی چیز آ گری‘ مگر جب میں سجدے میں گئی تو میرا ہاتھ لگ گیا تو وہ غائب ہوگئی

محترم حکیم صاحب!

السلام علیکم! اللہ تعالیٰ کی رحمتِ خاص اورمہربانیوں کے ساتھ ساتھ آزمائشوں کا سلسلہ بھی شروع ہوگیا ہے۔میرے لئے اورگھر والوں کیلئے خاص طور پر دعا کردیجئے گا۔

آج ایک خاص بات بتانا چاہتی ہوں‘ نماز پڑھتے ہوئے جائے نماز پر کچھ سفیدسی چیز آگری‘ میں سمجھی چونا دیوار سے گرا ہوگا مگر جب میں سجدے میں گئی تو میرا ہاتھ لگ گیا تو وہ غائب ہوگئی۔سلام کے بعد میں نے اپنے ہاتھ پراور جائے نماز پر دیکھا تو کچھ نہ تھا۔میں حیران ہوں وہ کیا تھا۔کیونکہ ہاتھ لگانے پر بھی کچھ محسوس نہ ہوا اگر چونا ہوتا تو وہ پھیل جاتا جائے نماز اور ہاتھ پر لگ جاتا مگر وہاں کچھ نہ تھا۔اس دن سے سوچ رہی ہوں وہ کیا تھا۔حکیم صاحب آپ میرے رہبر ہیں میں نے آج تک جو پایا وہ آپ کی وجہ سے ہے۔ مجھے اس وقت بہت ضرورت ہے کہ آپ میرے لئے دعا کریں اور مجھے بتائیں کہ ایسا کیوں ہورہا ہے۔ آپ کی نصیحت کی ضرورت ہے کہ اب کیا کرنا چاہیے۔ مجھے اپنے ایمان کو بچانا ہے۔ میں نہیں چاہتی کہ اللہ تعالیٰ مجھ سے ناراض ہوں اور میں اپنی عاقبت خراب کر بیٹھوں۔ اللہ اور اس کے محبوب محمد ﷺ کے سامنے سرخروئی چاہتی ہوں۔آپ کے جواب کی منتظر رہوں گی۔

تکلیف سے نجات کیلئے

اکثر مشائخ عظام کا کہنا ہے کہ ماہ صفر کے آخری چہار شنبہ کے روز طلوع آفتاب کے وقت باوضو حالت میں یہ تعویذ لکھے:

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡم ۲۵ الٓمٓ. الٓمٓصٓ. طٰهٰ. طٰسٓمٓ. یٰسٓ. صٓ. حٰمٓ. عٓسٓقٓ. قٓ. نٓ تعویذ لکھنے کے بعد پانی گھول دے اوراس میں سات مرتبہ چاندی کا چھلا بجھائے۔اس کے بعد اگر حاملہ عورت اس کو دردزہ کے وقت اپنے کمر سے باندھے تواسے درد کی شدت میں کمی ہوگی اوروہ بہت جلد فراغت حاصل کرے گی۔اگر یہ چھلا بواسیر کا مریض اپنے بائیں ہاتھ کی چھنگلیا میں پہنے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کا مرض رفع ہوگا۔اللہ تعالیٰ اسے شفائے کاملہ سے نوازے گا۔ نہایت مجرب عمل ہے۔ **(عبدالہادی‘ کراچی)**

 رات کوکھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کرنی چاہئے اس سے نیند خوب آئیگی اورروح تازہ رہے گی۔☆ بیماری سے صحت کے بعد کم سے کم غذا کھانی چاہیے۔

آج کی ساس کل کی بہو

نصرت ندیم

بہت سے گھرانوں میں جھگڑوں کی وجہ ساس اور بہو دونوں نظر آتی ہیں۔ ان گھروں میں دن کا سکھ اور رات کا چین مفقود ہے۔ سب کے اعصاب کھنچے رہتے ہیں۔ گھر جہنم زار بن جاتا ہے۔ شریف النفس لوگ ایسے لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتے ہیں

شاہدہ رشتے میں ثریا کی بھتیجی تھی جسے سب لاڈلی اور آنکھوں کا نور کہتے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ ثریا نے اسے اپنی بہو بنانے کا فیصلہ کیا۔ رشتہ مانگنے سے شادی تک کے مراحل خوشی اور محبت کے جذبات کے تبادلے میں غیرمحسوس انداز سے گزر گئے۔ شادی کے بعد ابتداء ہی سے ثریا صاحبہ نے اختیارات کی رسی کو کسنا شروع کر دیا۔ شاہدہ نے کچھ دن تو برداشت کیا۔ آخر اس کی رگوں میں بھی اسی خاندان کا خون دوڑ رہا تھا اس لئے اس نے بھی ساس کو ترکی بہ ترکی جواب دینا شروع کر دیا۔ ان لڑائیوں میں نندوں نے بھی ماں کی حمایت کر دی۔ دوسری طرف سے شاہدہ نے اپنے شوہر سلیم کو اکسانا شروع کر دیا جو پہلے ہی کولہو میں سرسوں بن چکا تھا۔ ایک روز تو حد ہی ہوگئی۔ ثریا نے شاہدہ کو میکے جانے سے روک دیا۔ اس نے رو رو کر سارا گھر سر پر اٹھا لیا۔ ثریا نے تیز آواز میں اس سے کہا ''کلموئی اتنی چھٹی آواز کے ساتھ مت چیخ' اپنی نہیں تو ہماری عزت کا خیال کر تجھے بہو بنا کر تو میں نے کوئی گناہ اپنے سر لے لیا''۔ شاہدہ نے سُوجی ہوئی آنکھوں سے ساس کو دیکھا اتنی بری تھی تو ابا سے منّتیں کیوں کرتی تھی۔ مجھے پتہ ہوتا کہ میں اس جہنم میں جانے والی ہوں تو زہر کھا لیتی مگر شادی نہ کرتی۔ ثریا نے اپنے میاں کو مخاطب کیا 'اے جی سنتے ہو اس گھر کو جہنم کہہ رہی ہے۔ اسے بتاؤ یہ گھر اس کے آنے سے پہلے جہنم تھا یا اب ہوگیا ہے۔ پھر وہ فسا ہوا کہ خدا کی پناہ' سارا محلّہ ان کی چیخ و پکار سنتا تھا اور ہنستا تھا۔ شام کو سلیم آیا تو بھی ہنگامہ ہوتا رہا آخر شاہدہ اپنا بیگ تیار کر کے میکے چلی گئی اور سلیم سے کہا جب دوسرا مکان لے لو تو مجھے لے جانا۔ ساس اور بہو کے تنازعات کا یہ ادنیٰ سا نمونہ ہے۔ ان روایتی جنگوں کی تاریخ شاید سینکڑوں سال پرانی ہے لیکن دوسرے ممالک کے برخلاف برصغیر پاک و ہند میں اس تنازع نے زیادہ فروغ پایا۔ کچھ لوگ اسے ہندوؤں کے رسم و رواج کا اثر قرار دیتے ہیں جب کہ کچھ پسماندہ سوچ اور جہالت کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں۔ بہرحال کچھ بھی کہا جائے آج ہمارے معاشرے میں ساس بہو کے جھگڑے عام ہیں حالانکہ ہندوؤں سے الگ ہوئے بھی ہمیں نصف صدی کا عرصہ ہو چکا ہے اور تعلیم بھی گزشتہ سالوں کی بہ نسبت بہتر ہو گئی ہے۔ اس طرح کے جھگڑوں میں کبھی ساس بھی قصوروار ہوتی ہے۔ شبانہ لاہور سے بیاہ کر پیا دیس یعنی سکھر پہنچی لیکن امیدوں اور خوشبو کا یہ تاج محل جسے شادی کے نام سے موسوم کرتے ہیں اس وقت کانچ کے گھروندے کی مانند چکنا چور ہو گیا جب انہیں ایک ظالم ساس سے واسطہ پڑا۔ دوسرے شہر میں میکہ ہونے کی وجہ سے بھی ساس شیر ہوگئی اور شبانہ پر زیادتیاں کرنا شروع کر دیں۔ صبح سے شام تک گائے بیلوں کی طرح کاموں میں استعمال کرنے کے ساتھ طعنے اور مغلظات بکتی رہتی۔ کئی مرتبہ ہاتھ بھی اٹھا چکی۔ ایک مرتبہ تو چوٹی پکڑ کر سر دیوار سے ٹکرا دیا تھا۔ ورنہ عام طور پر مار پیٹ کا فریضہ اس کا فرمانبردار 'فرزند' انجام دیتا ہے جو شبانہ کا شوہر نامدار بلکہ شوہر نامراد ہے۔ شادی کے بعد سے ڈیڑھ سال ہونے تک وہ اپنے میکے نہیں جاسکی۔ شروع کا ایک سال تو حمل کی وجہ سے چھوت چھات میں گزر گیا۔ ادھر مت بیٹھو' اُدھر مت جاؤ' گھر سے باہر مت نکلو' جادو ہو جائے گا' نظر لگ جائے گی۔ لڑکے کی پیدائش کے بعد بچے کی دیکھ بھال میں چھ ماہ بیت گئے۔ اچھے دنوں کی آس میں شبانہ اپنی زندگی کے دن گزار رہی ہے اور ہر طرح کے مصائب برداشت کر رہی ہے۔ بعض گھرانوں میں ساس مظلوم دکھائی دیتی ہے۔ مثلاً کراچی کی شمسہ بیگم اپنے بڑے بیٹے جمشید کیلئے بہت چاؤ سے ایک لڑکی کو بیاہ کر لائیں۔ شمسہ بیگم نے عالم بیوگی میں بچوں کو پالا پوسا تھا۔ جمشید سے چھوٹی بہن گڑیا کی شادی ہو چکی تھی۔ اس سے چھوٹی مونا بھی جوانی کی دہلیز پر قدم رکھ چکی تھی۔ باقی دونوں بیٹے نویں اور آٹھویں جماعت میں پڑھتے تھے۔ جمشید کی شادی کے بعد بہو فرح نے اپنے شیطنت ظاہر کرنا شروع کی۔ گھر کا سارا کام نند پر لا دیا۔ بڑھاپے کی وجہ سے شمسہ بیگم اب سلائی وغیرہ کا کام نہیں کر سکتی تھیں وہ خاموشی سے فرح کی ناز برداریاں کرتی رہیں مگر اس کی زیادتیاں پھر بھی بڑھتی رہیں۔ یہ دیکھ کر شمسہ نے بیٹے کا باورچی خانہ الگ کر کے اسے علیحدہ گھرداری کا موقع دیا مگر فرح کا پھوہڑ پن اس ذمہ داری کو کہاں سنبھال سکتا تھا۔ گندگی اور بدمزہ کھانوں کی وجہ سے جمشید نالاں رہنے لگا۔ شمسہ نے بہو کو سمجھانے کی کوشش کی تو وہ ہتھے سے اکھڑ گئی اور علیحدہ مکان کا مطالبہ کر دیا۔ جمشید اپنی تنخواہ کا نصف ماں کو دیتا تھا۔ یہ فرح کو کہاں گوارہ تھا۔ روز روز کے جھگڑوں سے تنگ آ کر شمسہ بیگم نے جمشید کو علیحدہ کرائے کا مکان لینے کا کہہ دیا اور چھوٹے بیٹوں کو کام سیکھنے پر لگا دیا جو نویں اور آٹھویں کلاس میں پڑھ رہے تھے۔ فرح لڑ جھگڑ کر جمشید کو الگ لے جانے میں کامیاب ہو گئی۔ جس کی وجہ سے شمسہ بیگم نے سخت معاشی مسائل کا سامنا کیا اور کئی مہینوں میں ان کو سنبھال مل سکا۔ اس کے علاوہ بہت سے گھرانوں میں جھگڑوں کی وجہ ساس اور بہو دونوں نظر آتی ہیں۔ ان گھروں میں دن کا سکھ اور رات کا چین مفقود ہے۔ سب کے اعصاب کھنچے رہتے ہیں۔ گھر جہنم زار بن جاتا ہے۔ شریف النفس لوگ ایسے لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتے ہیں۔ ایسے گھروں کی لڑکیوں کی شادی میں مشکلات پیش آتی ہیں کیونکہ اس طرح کے ماحول میں پلے بڑھے بچوں کے اندر بھی یہی تشدد بھر جاتا ہے۔ خیر و برکت ان گھروں سے اٹھ جاتی ہے۔ نورانیت کی بجائے وحشت اور رحمانیت کے بجائے شیطنت ٹپکتی محسوس ہوتی ہے۔ اس ماحول میں پانچ منٹ گزارنا بھی اتنا مشکل دکھائی دیتا ہے جیسے وقت گزر رہی نہ رہا ہو۔ اس فساد کی وجہ سے گھر کا ماحول تو جو خراب ہوتا ہے وہ تو ہوتا ہی ہے لیکن اس سے آنے والی نسل پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور گھر سے خیر و برکت اٹھ جاتی ہے اور رزق تنگ ہو جاتا ہے اور اگر بہو ذمہ دار ہو تو اس کے بڑھاپے میں اس کا مکافات عمل شروع ہو جاتا ہے اور اسے وہی کچھ بھگتنا پڑتا ہے جو کرتی تھی یا سوچا کرتی تھی اور اگر ساس ذمہ دار ہو تو آخرت کے سفر سے پہلے وہ کوئی اچھی یاد اور نیک تاثر چھوڑ کر نہیں جاتی لہٰذا دونوں فریقین کو برداشت' تحمل اور درگزر کا معاملہ کرنا چاہیے۔

امرود کے حیرت انگیز فوائد

امرود مشہور پھل ہے۔ پاک و ہند میں جابجا پیدا ہوتا ہے۔ شیریں یا کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ اس کا درخت پانچ سات برس کا ہونے کے بعد پھلتا ہے۔ اس کی لکڑی بے ریشہ ہونے کی وجہ سے تعمیراتی کام میں نہیں آتی۔ اس کی خاصیت گرم و تر ہے۔ نہایت فرحت بخش پھل ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے مگر غذا کے بعد کھائیں تو قبض رفع کرتا ہے اور غذا سے قبل کھانے سے قبض پیدا کرتا ہے۔ پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے۔ درد سر پیدا کرتا ہے۔ اسے نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔ بدن کو گرم کرتا ہے اور کھانسی میں مفید ہے۔ بہت خوشبودار ہے۔ (ملیحہ ناصر' لاہور)

کند ذہن کیلئے:۔ 40 دن صبح نہار منہ 21 مرتبہ یَا عَلِیْمُ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں حافظہ تیز ہوگا۔

رزق میں برکت کیلئے نبوی دعائیں

مولانا شاہ عبدالغنی پھولپوری رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ حضرت حاجی امداداللہ رحمتہ اللہ علیہ سے منقول ہے کہ جو شخص صبح کو ستر مرتبہ یہ آیت پڑھا کرے وہ رزق کی تنگی سے محفوظ رہے گا آیت مندرجہ ذیل ہے۔اَللّٰہُ لَطِیۡفٌ بِّعِبَادِہٖ یَرۡزُقُ مَنۡ یَّشَاءُ وَ ھُوَ الۡقَوِّیُ الۡعَزِیۡزُ

پہاڑ کے برابر قرض اتارنے کی ایک نبوی دعا: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضرت ابوبکر صدیق ؓ تشریف لائے تو کہا کہ مجھے حضورؐ نے ایک دعا سکھائی ہے میں نے کہا کہ وہ کیا انہوں نے کہا کہ حضرت عیسیٰ بن مریمؑ اپنے اصحاب کو سکھلاتے تھے اور کہتے تھے کہ اگر تم میں سے کسی پر پہاڑ کے برابر قرضہ ہوگا یہ دعا کرو گے تو اللہ تعالیٰ پورا کردیگا۔ دعا یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ فَارِجَ الۡھَمِّ وَ کَاشِفَ الۡغَمِّ مُجِیۡبَ دَعۡوَۃِ الۡمُضۡطَرِّیۡنَ وَ رَحۡمٰنَ الدُّنۡیَا وَلۡاٰخِرَۃِ وَ رَحِیۡمَھُمَا اَنۡتَ تَرۡحَمُنِیۡ فَارۡحَمۡنِی بِرَحۡمَۃٍ تُغۡنِیۡنِیۡ بِھَا عَنۡ رَّحۡمَۃٍ مَّنۡ سِوَاکَ (حاکم، ابن مردویہ، عن ابی بکر الصدیق)

''اے اللہ! فکرمندی دور فرمانے والے غم کے ہٹانے والے جو لوگ مجبور حال ہوں ان کی دعاؤں کے قبول فرمانے والے تو مجھ پر رحم فرماتا ہے پس تو مجھ پر رحم فرما، ایسی رحمت کے ساتھ جس کے ذریعے تو مجھے بے نیاز فرمادے دوسروں کے رحم کرنے سے''۔

تنگ دستی اور قرض کیلئے عمل:۔ بعد نماز عشاء تنہا بیٹھ کر یَاوَھَّابُ چودہ سو چودہ بار پڑھ کر یہ دعا ایک سو مرتبہ پڑھا کریں۔

یَاوَھَّابُ ھَبۡ لِیۡ مِنۡ نِّعۡمَۃِ الدُّنۡیَا وَالۡاٰخِرَۃِ اِنَّکَ اَنۡتَ الۡوَھَّابُ

اول و آخر تین مرتبہ درود شریف بھی پڑھیں۔ (ملفوظات شیخ الاسلام ص 330)

رزق میں برکت کیلئے ایک مجرب عمل:۔ مولانا شاہ عبدالغنی پھولپوری رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ حضرت حاجی امداد اللہ رحمتہ اللہ علیہ سے منقول ہے کہ جو شخص صبح کو ستر مرتبہ پابندی سے یہ آیت پڑھا کرے وہ رزق کی تنگی سے محفوظ رہے گا اور فرمایا کہ بہت مجرب عمل ہے آیت مندرجہ ذیل ہے۔

اَللّٰہُ لَطِیۡفٌ بِعِبَادِہٖ یَرۡزُقُ مَنۡ یَّشَاءُ وَ ھُوَ الۡقَوِیُّ الۡعَزِیۡزُ . (معارف القرآن جلد 7 صفحہ 687)

مال میں برکت پیدا کرنے' زوال سے بچانے کا عمل:۔ حدیث شریف میں آیا ہے کہ جس کسی کو منظور ہو کہ میرے مال کو زوال نہ ہو اور برکت اور خوشی حاصل ہو تو کہا کرے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبۡدِکَ وَ رَسُوۡلِکَ وَ عَلٰی الۡمُؤۡمِنِیۡنَ وَالۡمُؤۡمِنَاتِ وَالۡمُسۡلِمِیۡنَ وَالۡمُسۡلِمَاتِ ۔

(اے اللہ! رحمت نازل فرما اپنے بندے اور اپنے رسول محمد (ﷺ) پر اور مومن مردوں اور مومن عورتوں پر اور مسلم مردوں اور مسلم عورتوں پر۔

روزی کی کشادگی کیلئے دعا:۔ تنگی رزق کی شکایت پر ایک بار مفتی شفیع صاحب رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا کہ یہ انبیاء علیہم السلام کی سنت ہے، رزق جتنا مقدر ہوتا ہے اتنا ہی ملتا ہے اس کو (بڑھانے) کا کوئی خاص وظیفہ نہیں، ہاں دعا کرنا چاہیے، دعا کرنے سے اللہ تعالیٰ سکون دیں گے اور جب اللہ تعالیٰ سے تعلق بڑھ جاتا ہے تو پھر پریشانی نہیں ہوتی اور تعلق پیدا کرنے کی بڑی ترکیب یہ ہے کہ خوب مانگا کرے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کشائش رزق کیلئے یہ دعا کرتی تھیں۔ ''اَللّٰھُمَّ اجۡعَلۡ اَوۡسَعَ رِزۡقِکَ عَلٰی عِنۡدَ کِبَرِسِنِّیۡ وَانۡقِطَاعِ عُمۡرِیۡ''

''اے اللہ تو میری روزی کو کشادہ کردے میرے بڑھاپے اور میری عمر کے ختم ہونے تک''۔ (جامع صغیر جلد 1 صفحہ 57 ترغیب جلد 4 صفحہ 586)

اَللّٰھُمَّ ابۡسُطۡ عَلَیۡنَا مِنۡ ٭ بَرَکَاتِکَ وَ رَحۡمَتِکَ وَفَضۡلِکَ وَ رِزۡقِکَ

''اے اللہ آپ ہم پر اپنی برکتوں اپنی رحمتوں اپنے فضل اور اپنے دیئے ہوئے رزق میں فراغت اور فراخی نصیب فرمایئے''۔ (الحزب الاعظم صفحہ 60)

مال وتجارت میں برکت ہونے کی دعا:۔ رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبیرؓ سے فرمایا کہ کیا تو چاہتا ہے کہ جب تو سفر کیلئے نکلے تو اپنے ساتھیوں سے حالت اور سہولت میں بہتر ہو اور توشے میں ان سے بڑھ کر ہو؟ انہوں نے عرض کیا ہاں۔ آپؐ نے ارشاد فرمایا تم ان پانچوں سورتوں کو پڑھ لیا کرو۔ یعنی (1) قُلۡ یَااَیُّھَا الۡکٰفِرُوۡنَ پوری سورۃ (2) اِذَا جَاءَ نَصۡرُاللّٰہِ پوری سورۃ (3) قُلۡ ھُوَ اللّٰہُ اَحَدٌ پوری سورۃ (4) قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ الۡفَلَقِ پوری سورۃ، (5) قُلۡ اَعُوۡذُ بِرَبِّ النَّاسِ پوری سورۃ۔ ہر ایک سورۃ کو بسم اللہ سے شروع کرو اور بسم اللہ پر ختم کرو۔ حضرت جبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان فرماتے ہیں کہ ان سورتوں کی برکت سے میں بہت مال دار ہوگیا جیسا آپؐ نے فرمایا تھا ویسا ہی ہوگیا۔ (مسند ابویعلیٰ)

احادیث رسولؐ کی عظمت

احمد علی' پشاور

امام صاحب رحمہ اللہ تعالیٰ نے قاصد کی زبانی کہلا بھیجا کہ میں علم دین سلاطین کے دروازوں پر لے جا کر ذلیل نہیں کروں گا

جب امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ ملک شام وعراق سے ہوکر نیشاپور تشریف لانے لگے تو نیشاپور کے مشہور محدث محمد بن یحییٰ ذہلی نے متعلقین سے کہا کہ میں امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کے استقبال کیلئے جا رہا ہوں جس کا جی چاہے استقبال کرے۔ اس اعلان کے بعد نیشاپور شہر سے دو دو تین تین میل دور تک جا کر لوگوں نے امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کا استقبال کیا اور جب نیشاپور پہنچ کر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے درسِ حدیث کا سلسلہ شروع فرمایا تو کئی ہزار طلبہ نے امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کے درس میں شرکت کی۔ مگر چند ہی دن کے بعد کسی نے خلق قرآن کا ایک اختلافی مسئلہ اٹھا کر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ پر الزام لگایا اور بہت جلد ان کا حلقہ درس ختم ہوگیا۔ صرف امام مسلم رحمہ اللہ تعالیٰ ان کے ساتھ رہے۔ آخر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کے نیشاپور سے روانہ ہونے کی اطلاع اہل بخاریٰ کو ملی تو بڑی شان وشوکت کے ساتھ لوگوں نے امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کا استقبال کیا' اور بخاریٰ آ کر درسِ حدیث کا سلسلہ امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے شروع فرمایا' ہزاروں طلبہ ان کے درس میں شرکت کرنے لگے۔ مگر حاسدین کو یہ گوارا نہ ہوسکا۔ انہوں نے یہ ترکیب نکالی کے امیر بخاریٰ خالد بن احمد ذہلی کو کسی طرح اس بات پر آمادہ کیا کہ وہ امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ کو حکم کریں کہ وہ امیر کے صاحبزادوں کو بخاری شریف اور تاریخ کبیر کا درس دیں' امیر بخاریٰ کی سمجھ میں بات آئی تو امیر نے کہا آپ دربار شاہی میں تشریف لاکر مجھے اور میرے صاحبزادوں کو بخاری اور تاریخ کبیر کا درس دیں۔ مگر امام صاحب رحمہ اللہ تعالیٰ نے اسی قاصد کی زبانی کہلا بھیجا کہ میں علم دین سلاطین کے دروازوں پر لے جا کر ذلیل نہیں کروں گا جسے پڑھنا ہو میرے پاس آ کر پڑھے۔ امیر بخارا نے دوبارہ کہلوایا کہ اگر آپ نہیں آسکتے ہیں تو صاحبزادوں کیلئے مخصوص کوئی وقت عنایت فرمادیں کہ ان کے ساتھ کوئی دوسرا شریک نہ ہو' اس پر امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے جواب دیا کہ احادیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم پوری امت کے لئے یکساں ہیں ان کی سماعت سے میں کسی کو محروم (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

فصلِ الٰہی:۔ الٰہی اگر تیرا فضل نہ ہوتا تو کس کی طاقت تھی کہ اپنی زبان سے تیرا نام لیتا کیونکہ تو اس سے کہیں برتر ہے کہ کسی کی سمجھ اور سوچ میں آسکے۔

خیال کا دائرہ | کمرۂ جماعت | سکون کی طلب | دوسری شادی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

خیال کا دائرہ

میری عمر اکیس سال ہے اور ایف ایس سی کر چکا ہوں' بچپن میں ذہین اور صحت مند تھا اور میٹرک تک اچھے نمبروں سے پاس ہوتا رہا۔ آٹھ سال قبل بری عادات میں گرفتار ہو کر خود کو تباہ کرنے کے راستے پر چل پڑا۔ اب جسمانی طور پر کمزوری میں مبتلا ہوں اور حافظہ بھی صحیح کام نہیں کرتا۔ ذہن پر منفی خیالات کا ہجوم رہتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے پڑھائی سے دل اچاٹ ہو گیا ہے حالانکہ والدین کو مجھ سے امیدیں وابستہ ہیں اور میری تعلیم پر خطیر رقم بھی خرچ کر رہے ہیں لیکن میرا حال تباہی کی طرف رواں دواں ہے۔ خود کو بدلنے اور بہتر مستقبل کیلئے کوئی طریقہ بتائیں۔ نیز کسی مراقبے کی بھی اجازت دیں۔ **(زبیر احمد' بلوچستان)**

مشورہ:۔ رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے نیلے رنگ کی روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں' دس پندرہ منٹ کے بعد سو جائیں' نماز فجر کے بعد پندرہ منٹ ٹہلیں اور خالی الذہن ہو کر یَاحَفِیْظُ کا ورد کریں۔

کمرۂ جماعت

میں پرائیویٹ سکول میں پڑھاتی ہوں' میں جس کلاس میں تدریس کیلئے جاتی ہوں وہاں بچے بہت تنگ کرتے ہیں' میری کوئی بات نہیں سنتے' بدتمیزی کرتے ہیں' میرا ان پر کوئی کنٹرول نہیں رہتا۔ میں اس صورتحال سے ذہنی طور پر سخت پریشان رہنے لگی ہوں۔ **(ایک استاد' شکارپور)**

مشورہ:۔ بچوں میں نظم وضبط پیدا کرنے اور ان پر کنٹرول کرنے کیلئے استاد کو کمرۂ جماعت میں ایک ماحول پیدا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ہر بچے کا ذہن اپنی طرف سے ہٹ کر استاد کی طرف رہے اور وہاں سے نہ ہٹے۔ اس کیلئے حالات کی مناسبت سے بہت سے طریقے اور تدابیر ہو سکتی ہیں۔ جن کا بیان اس کالم میں ممکن نہیں ہے۔ آپ کسی تجربہ کار اور اچھے استاد سے مشورہ کریں اور درس وتدریس کے بارے میں کتابوں کا مطالعہ بھی کریں۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے سو بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

سکون کی طلب

میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ میرا ذہن ایک منٹ کیلئے پرسکون نہیں رہتا۔ طرح طرح کے پریشان کن خیالات آتے رہتے ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ میرے سر پر بوجھ ہے' کوئی مشورہ دیں کہ اس حالت سے نکل آؤں ورنہ میں پاگل ہو جاؤں گی۔ **(ریما طارق' سیالکوٹ)**

مشورہ:۔ رات سونے سے پہلے وضو کر کے بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار یَا اَللّٰہُ یَابَدِیْعُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ اسی طرح پڑھ کر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر کریں۔ اس طرح کل تین بار کرنے کے بعد سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم دو ماہ تک کیا جائے اور جن دنوں مجبوراً ممکن نہ ہو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

دوسری شادی

زندگی اطمینان سے گزر رہی تھی کہ شوہر نے خراب قسم کے لوگوں کے جھانسے میں آ کر دوسری شادی کر لی۔ اب میں تنہا اپنے گھر میں رہتی ہوں۔ نماز' تلاوت اور تہجد کی پابند ہوں لیکن پھر بھی پریشان خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ شوہر کی بے اعتنائی کی وجہ سے آنکھوں میں آنسو رہتے ہیں۔ سکون کیلئے کوئی طریقہ بتائیں۔ مراقبہ کا بھی طریقہ بتائیں۔ شوہر جس دلدل میں پھنس گئے ہیں اس سے نکلنے کیلئے کوئی اسم بتائیں۔ میری ایک عزیزہ کسی کے کہنے میں آ کر بچپن کے رشتے سے انکاری ہو گئی ہے۔ والدین سخت پریشان ہیں' اس کیلئے بھی کوئی اسم و وظیفے بتائیں۔ **(ص' ڈیرہ غازی خان)**

مشورہ:۔ روزانہ رات کو ایک وقت مقرر کر کے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ چھیاسٹھ مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں' نوے دنوں تک۔ ذہن میں کوئی نتیجہ مقرر نہ کریں بلکہ اللہ تعالیٰ پر چھوڑ دیں کہ جو آپ کیلئے بہتر ہو وہ جلد ظاہر ہو جائے۔ عزیزہ کے مسئلے کے ضمن میں عرض ہے کہ تمام لوگ جذبات کے بجائے ٹھنڈے دل سے صورتحال کا جائزہ لے کر فیصلہ کریں۔ ضد اور زبردستی سے مسئلہ حل کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ لڑکی کی والدہ مذکورہ بالا اسماء کو روزانہ رات کے وقت پڑھ کر بہتری کیلئے دعا کیا کریں۔ مدت تین ماہ ہے۔

جسمانی نظام

شروع عمر سے میرا وزن قدرے زیادہ ہے' شادی کے بعد بیٹے کی پیدائش آپریشن سے ہوئی جس کے بعد وزن مزید بڑھ گیا۔ جسمانی وطبعی نظام بے اعتدالیوں کا شکار ہو گیا ہے۔ جسمانی طور پر بے ہنگم دکھائی دینے لگی ہوں۔ ورزش بھی باقاعدگی سے نہیں کر پاتی۔ سخت احساس کمتری میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ کوئی مشورہ دیں کہ صحت اچھی ہو جائے۔ نیز کوئی حسب حال وظیفہ واسم بھی بتائیں۔ **(مسز ناصر)**

مشورہ:۔ یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے۔ کسی اچھے معالج یا لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور علاج پرہیز اور مناسب ورزش سے کام لیں۔ معمول کی کوشش سے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ صرف سوچنے یا احساس کمتری میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان مسائل سے جلد نکلنے کیلئے اسماء یَا رَحِیْمُ یَا مُرِیْدُ روزانہ صبح وشام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ دم کر کے پیا کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت بحال ہو جائے گی۔

میاں بیوی

میرے سسرال والے عجیب وغریب طبیعت کے مالک ہیں۔ بغیر کسی وجہ کے مجھ سے بد دل ہیں جبکہ شوہر مجھے چاہتے ہیں۔ آج کل میں میکے میں ہوں' شوہر کہتے ہیں کہ تم گھر آ جاؤ' مجھے یقین ہے کہ تمہیں کوئی پریشان نہیں ہوگی' لیکن میرے والدین کا کہنا ہے کہ سسر آ کر لے جائیں جبکہ

سسر کہتے ہیں کہ باپ چھوڑ جائے۔ میں بزدل نہیں ہو لیکن والدین سے اپنے حق کیلئے بات نہیں کر پا رہی ہوں۔ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ فریقین کے دل نرم ہو جائیں اور ضد ترک کر دیں یا میرے اندر شوہر کے گھر جانے کا حوصلہ پیدا ہو جائے۔ **(اسماء شاہد' ٹنڈو الہٰ یار)**

مشورہ:۔ آپ روزانہ رات کو سونے سے پہلے تین سو بار یَا حَکِیْمُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔ اپنے گھر والوں کو بھی سمجھائیں کہ بے جا ضد نہ کی جائے اور بہتر مستقبل کیلئے قدم اٹھانے میں انا کو درمیان میں نہ لائیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے امید ہے کہ جلد بہتر حالات پیدا ہو جائیں گے۔

انسانوں سے خوف

میری عمر انیس سال ہے اور آٹھویں جماعت تک تعلیم حاصل کی ہے۔ والد صاحب باغبانی کا کام کرتے ہیں۔ میرا ذہن الجھنوں کی آماجگاہ بن کر رہ گیا ہے۔ لوگ مجھے خوش شکل بتاتے ہیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ صورتحال برعکس ہے۔ دوسرے ہماری غربت میرے دل و دماغ پر ایک مسئلہ بن کر مسلط ہوگئی ہے کیونکہ لوگ دنیا میں صرف خوشحال لوگوں کو پسند کرتے ہیں' مجھے انسانوں سے خوف آنے لگا ہے' مولوی صاحب کہتے ہیں کہ کسی نے تم پر سحر کر دیا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نفسیاتی مریض قرار دیتے ہیں۔ مختلف گولیاں کھاتی ہوں لیکن دماغی حالت جوں کی توں ہے۔ **(زاہدہ بی بی' راولپنڈی)**

مشورہ:۔ روزانہ رات سونے سے پہلے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ یَا رَحِیْمُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار کیا جائے۔ اس وظیفے پر تین ماہ تک عمل کریں۔

حالات

گزشتہ بیس سالوں سے عمارات کی تعمیر و آرائش کے ٹھیکے لیتا رہا ہوں۔ ایک وقت تھا کہ کام سے فرصت نہیں ملتی تھی لیکن گزشتہ دو سالوں سے کاروبار ختم ہو گیا ہے۔ لاکھوں روپے کا مقروض بھی ہو گیا ہوں۔ مختلف اداروں میں رقم پھنسی ہوئی ہے اور ملتی نہیں۔ نئے کاموں کی بات شروع ہوتی ہے لیکن پھر معاملہ ختم ہو جاتا ہے۔ کاروباری حالات نے سخت متفکر کر دیا ہے۔ **(سراج احمد' کراچی)**

مشورہ:۔ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَا وَھَّابُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ جس قدر بھی استطاعت حاصل ہے اس کے مطابق ضرورت مندوں کی مالی مدد کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ پر یقین کے ساتھ کوشش جاری رکھیں۔ حالات میں تغیر آتا رہتا ہے۔ انشاء اللہ یہ دور بھی جلد گزر جائے گا۔ کاروبار میں امانت و دیانت کو ہمیشہ ملحوظ رکھیں۔

فیصلہ

جہاں میرے والدین میرا رشتہ طے کرنا چاہتے ہیں میں راضی نہیں ہوں۔ اس کے علاوہ میرا دل پریشان رہتا ہے اور ایک بے چینی سی رہتی ہے۔ **(فہمیدہ)**

مشورہ:۔ آپ اچھی طرح غور کر لیں کہ کہیں آپ کے والدین کا فیصلہ درست تو نہیں ہے۔ محض جذبات سے کام نہ لیں۔ اس کے بعد روزانہ رات سونے سے پہلے تین سو بار یَا وَکِیْلُ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ نماز فجر کے بعد سو بار یَا وَارِثُ پڑھا کریں۔ یہ وظیفہ تین ماہ تک پڑھا جائے۔

ذہنی الجھنیں

ذہنی الجھنیں اور پریشانیاں حد سے بڑھ گئی ہیں' چھوٹی سے چھوٹی بات یا نقصان کو بھی دل پر لے لیتی ہوں۔ جس کی وجہ سے کافی کمزور ہوتی جا رہی ہوں۔ براہ مہربانی کوئی حل بتائیں۔ **(س' ف' فیصل آباد)**

مشورہ:۔ روزانہ دن میں کسی وقت ایک صاف و شفاف گلاس میں پانی بھر کر کمرے میں کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں دن کی روشنی گلاس پر پڑتی ہو۔ پانچ چھ فٹ کے فاصلے سے پوری توجہ سے پانی کو دس منٹ تک دیکھا کریں یہ عمل کم از کم دو ماہ کیا جائے۔ انشاء اللہ جن ذہنی الجھنوں اور کمزوریوں کی آپ نے نشاندہی کی ہے ان پر قابو حاصل کرنے میں یہ عمل موثر ثابت ہوگا۔

منفی خیالات ورجحانات

میری بیٹی کے خیالات' رجحانات اور اس کی سوچ منفی ہے۔ ہر وقت ذہن میں منفی قسم کی سوچ سوچتی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے کبھی مجھ سے اور کبھی اپنے والد سے ڈانٹ پڑتی ہے۔ **(رضیہ' سرگودھا)**

مشورہ:۔ چالیس روز تک روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر پانی یا کسی مشروب پر ایک بار یَا وَدُوْدُ دم کر کے بیٹی کو پلائیں' درمیان میں اگر کچھ ایام رہ جائیں تو وہ بعد میں پورے کر لیں۔ انشاء اللہ بیٹی کے خیالات و رجحانات پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔ بیٹی کو غیر ضروری طور پر ڈانٹنے یا اسے کسی جبر و زبردستی کا احساس دلانے سے گریز کریں۔

سکون واضطراب

میں انجینئرنگ کا طالب علم ہوں' مجھے سکون قلب اور ذہنی یکسوئی کی کمی محسوس ہوتی ہے' ان وجوہ کی بناء پر توجہ کے ساتھ مطالعہ بھی نہیں کر سکتا' میں نے ''عبقری'' میں ایک عمل مراقبہ کے بارے میں پڑھا تھا جو ذہنی و قلبی ارتکاز میں مددگار ثابت ہوتا ہے' از راہ کرم مجھے کوئی آسان طریقہ بتائیں جس سے ذہنی اضطراب سکون میں بدل جائے۔ **(ذیشان بلوچ)**

مشورہ:۔ ذہنی و قلبی اضطراب کی اگر معلوم وجوہات ہیں تو پھر ذہنی طور پر ان سے لاتعلق ہونے کی ارادی و شعوری کوشش کی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔ (1) روزانہ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور سانس آہستگی سے اندر لیں اور ایک بار ''یا اللہ'' دل ہی دل میں کہہ کر آہستگی سے باہر نکال دیں اس طرح متواتر سانس کا عمل کرتے رہیں' اندازاً دس منٹ یہ عمل کریں۔ (2) رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں' آنکھیں بند کر کے ذہن تمام خیالات سے آزاد کر کے اپنی توجہ اپنے قلب کے اوپر قائم رکھیں۔ دس منٹ یہ عمل کرنے کے بعد سو جائیں۔ یہ دونوں طریقہ کار توجہ کو ایک جگہ مرکوز کرنے اور آپ کی شعوری بے چینی کو فرو کرنے میں موثر ثابت ہوں گے۔ انشاء اللہ۔

 رزق میں برکت کیلئے:۔ اگر کھانا کھاتے وقت بسم اللہ شریف پڑھ کر لقمہ کھاتے وقت یَا شَکُوْرُ پڑھ لیا کریں تو رزق میں برکت ہوگی۔

اُم ابوذر' بہاولنگر

چائے کی پتی سے آنکھوں کے لاعلاج امراض ختم

میری آنکھوں میں درد تھا اور اس قدر شدید چکر آتے کہ اٹھا ہی نہ جاتا۔ اللہ نے دل میں خیال ڈالا کہ حکیم صاحب کا چائے کی پتی والا نسخہ استعمال کروں' وہ نسخہ بنایا اور دن میں پندرہ بار استعمال کیا۔ میری آنکھوں کا درد 24 گھنٹے میں ختم ہوگیا۔ دو دن بعد چکر آنے ختم ہوگئے

یہ تو ڈاکٹر کے ڈراپر سائپریا کو بھی مات دے گیا۔ عبقری 2007ء ستمبر ص نمبر 27 پر نسخہ دیکھا راقمہ کو تو اتنا کامیاب اور فوراً ملنے والی ادویات کا نسخہ بنانے کی عادت ہے اور یوں لگتا ہے حکیم صاحب کا خلوص ہوتا ہے جو بھی نسخہ استعمال کیا تیر بہدف ثابت ہوا۔

یہ نسخہ جب بنایا اور خود استعمال کیا تو بے حد فوائد پائے۔ راقمہ کو عادت ہے کہیں آنا جانا ہو' خدمت خلق کو پیش نظر رکھتی ہے فورتھ ایئر کی طالبہ کو کالج کی ایک تقریب میں دیکھا جس کی آنکھوں سے لگتا تھا کہ خون ٹپک رہا ہے اور اس کو آنکھوں کی اتنی زیادہ سرخی نے بے چین کر رکھا تھا۔

راقمہ کو بڑی بے چینی ہوئی کسی نہ کسی طرح نشست تبدیل کی اور اس بچی تک جا پہنچی۔ وہ طویل عرصے سے آنکھوں کے مرض میں مبتلا ہے۔ اگر یہاں امراض لکھے تو عبقری کو سنبھالنے مشکل ہوں گے آنکھوں میں درد' خارش الرجی' چبھن اور نہ جانے کیا کیا مسائل۔ کئی مرتبہ ایک ماہ تک ہسپتال میں داخل رہی۔ بیرون ملک کے اعلیٰ سے اعلیٰ ڈراپر استعمال کیئے' میں نے اس کو تسلی دی اور کہا کہ آپ کے والدین اس علاج سے بہت مقروض ہو چکے ہیں۔ بقول اس بچی کے اب تو دوا لینے کی بھی سکت نہیں ہے اور امتحان میں صرف دو ماہ باقی ہیں۔ راقمہ ہمیشہ اپنے پرس میں اس دوا کا ایک زائد ڈراپر ضرور رکھتی ہے۔ راقمہ نے اس بچی کی آنکھوں پر دم کیا اور چائے کی پتی والا ڈراپر اسے دیا اور دن میں پندرہ مرتبہ استعمال کرنے کو کہا اس طالبہ نے بہت بے قراری سے میرے ہاتھ سے ڈراپر لے لیا۔ فوراً اس نے اپنی آنکھوں میں چند قطرے ڈالے اور تشکر آمیز نگاہ راقمہ پر ڈالی کچھ منٹ گزرے تو اس نے آنکھوں میں ٹھنڈک محسوس کی اور چبھن کم ہوگئی۔

وعدے کے مطابق اس کا ایک ہفتے بعد فون آیا کہ ڈراپر ختم ہوگیا ہے آنکھوں کی تکلیف بھی بہت کم ہوگئی ہے راقمہ نے فون پہ کہا۔ ڈراپر بھی آکر لے جاؤ اور نسخہ بھی۔ وہ طالبہ آئی میں نے اس کی آنکھوں کو دیکھا تو حیران رہ گئی سرخی نام کی کوئی چیز باقی نہ تھی۔ بلکہ شفاف آنکھ تھی بالکل صحت مند آنکھ' راقمہ اس طالبہ کو کہہ رہی تھی حکیم صاحب اور عبقری کو دعائیں دو جو خلوص سے محنت کرتے ہیں۔

ایک خاتون کی آنکھوں میں ہمیشہ خارش رہتی۔ اس خاتون کے بقول میں نے تو کوئی دنیا کا ڈاکٹر نہیں چھوڑا مگر میری آنکھوں کی خارش نہ گئی۔ راقمہ نے ان سے گزارش کی کہ اب آپ حکیم صاحب کا نسخہ استعمال کریں اور کچھ دن مستقل استعمال سے ان کی آنکھوں کی خارش ٹھیک ہوئی بلکہ ہمیشہ کیلئے نجات مل گئی۔

میں نے کثیر تعداد میں نسخہ بنایا اور لاتعداد افراد تک پہنچایا۔ ایسا اتفاق ہوا کہ میرے پاس تیار شدہ نسخہ ختم ہوگیا۔ مجھے تازہ مہندی کے پتے نہ ملے اور نسخہ نہ بن سکا۔ جون جولائی 2009ء میں راقمہ کی آنکھوں میں درد تھا اور اس قدر شدید چکر آتے کہ اٹھا ہی نہ جاتا۔ ایک ہفتہ اس شدید تکلیف میں گزر گیا تو میرے ہمسفر نے کہا اسپیشلسٹ کو دکھا لیتے ہیں لیکن مجھ کو تو گوارا نہیں کہ عبقری اور حکیم صاحب کی کتب گھر میں موجود ہوں اور پھر بھی ڈاکٹر صاحبان کے پاس جاؤں۔ اللہ نے دل میں ڈالا حکیم صاحب کا چائے کی پتی والا نسخہ استعمال کرتی ہوں وہ ہی نسخہ بنایا اور دن میں پندرہ بار استعمال کیا بلکہ رات کو بھی سرہانے رکھتی کہ جب آنکھ کھلے تو استعمال کرلوں۔ نسخہ کا کثیر تعداد میں استعمال کرنا بہت مفید ثابت ہوا۔ میری آنکھوں کا درد صرف 24 گھنٹے میں ختم ہوا۔ دو دن بعد چکر آنے ختم ہوگئے۔

میری دور کی نگاہ تو دوبارہ ایسی ہی ہوگئی جیسی بچپن میں تھی۔ البتہ قریب کی نگاہ کیلئے اب بھی عینک استعمال کرتی ہوں۔ امید ہے جلد ہی یہ مسئلہ بھی حل ہو جائے گا۔ واقعات تو بہت ہیں لیکن تحریر نہیں کیے ہیں۔ کاش ہماری خواتین حکما کی کتب کو اپنائیں تو کبھی بیمار نہ ہوں۔ عبقری پڑھنے والے کبھی مسائل کا شکار نہیں ہوتے۔

چھ نفل پڑھنے سے ہر قسم کی خارش کا خاتمہ

2009ء کا عبقری کا شمارہ ہے۔ اللہ ان خاتون کو بہت زیادہ جزائے خیر دے۔ انہوں نے اتنا قیمتی نسخہ لکھا ہے ہر وقت دعا گو ہوں۔ مجھے اچانک خارش شروع ہوگئی۔ خارش کی دوا استعمال کی ٹوٹکے بھی آزمائے مگر خارش ٹھیک نہ ہوئی جیسے ہی عبقری میں خارش کے حوالے سے نوافل کا پڑھا۔ راقمہ نے فجر کی نماز کے بعد اشراق کے دو نفل پڑھے اور اس کا ثواب حضرت نوح علیہ السلام کو بخش دیا۔ واقعی میں نے سوچا کوئی جادوئی دوا پی لی ہے۔ آنکھوں کی خارش کا نام و نشان نہیں رہا۔ پھر میں نے الرجی کیلئے کسی کو یہ نفل بتائے ان کی الرجی نوافل پڑھنے سے بالکل ٹھیک ہوگئی۔

اتفاق سے مجھے خارش ہوئی اور اتنی شدید کہ خارش کرتے کرتے میرے ہاتھ دکھ جاتے' اتنی شدید تکلیف' رات کو لیٹنے سے قاصر' یہی نفل میں نے اس ترتیب سے پڑھے کہ فجر کی نماز کے بعد اشراق کے وقت' ظہر کی نماز کے بعد' مغرب کی نماز کے بعد' پھر عشاء کی نماز کے بعد اور ان کا ثواب حضرت نوحؑ کو پہنچایا یقین جانیے صرف ایک دن میں میری خارش ختم ہوگئی۔ ہم اللہ پہ اتنا یقین نہیں کرتے۔ اگر ایسا ہو جائے کہ ہم جائے نماز پر بیٹھ کر ہی کہیں اللہ شفا کی پڑیا بھیج دے تو کیسا بھی مرض ہو شفا ہوتی ہے۔

رزق کی فراوانی کیلئے

سیدنا حسن رضی اللہ عنہ کو خواب میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت ہوئی تو انہوں نے اپنی تنگدستی کا ذکر کیا آپ ﷺ نے دعا تعلیم فرمائی۔ اَللّٰھُمَّ اقْذِفْ فِیْ قَلْبِیْ رَجَاءَ کَ وَاقْطَعْ رَجَائِیْ عَمَّنْ سِوَاکَ حَتّٰی لَااَرْجُوْ اَحَدً غَیْرَکَ اللّٰھُمَّ وَ مَا ضَعُفَتْ عَنْہُ قُوَّتِیْ وَقَصُرَ عَنْہُ عَمَلِیْ وَلَمْ تَنْتَہِ اِلَیْہِ رَغْبَتِیْ وَلَمْ تَبْلُغْہُ مَسْأَلَتِیْ وَلَمْ یَجْرِ عَلٰی لِسَانِیْ مِمَّا اَعْطَیْتَ اَحَدًامِّنَ الْاَوَّلِیْنَ وَ الْاٰخِرِیْنَ مِنَ الْیَقِیْن فَخَصِّنِیْ بِہٖ یَا رَبَّ الْعٰلَمِیْنَ o

اے اللہ! میرے دل میں اپنی امید ڈال دے اور میری امید کو اپنے علاوہ سے منقطع کر دے۔ حتیٰ کہ تیرے علاوہ میں کسی سے امید نہ لگاؤں۔ اے اللہ! وہ یقین جو تو نے اولین و آخرین کو عطا کیا ہے جس کے حصول سے میری قوت ضعیف ہے اور میرا عمل اس سے (یعنی اس کے حصول سے) کم و ناقص ہے۔ میری رغبت اور میرا سوال اس تک نہیں پہنچا اور نہ میری زبان پر (اس یقین کے کلمات) جاری ہوئے۔ پس مجھے اس یقین کے ساتھ خاص کر دے۔ **(محمد عاطف' لاہور)**

آئیں تندرستی کا ایک راز پائیں

ایک صاحب حیران اور پریشان ہیں کہ مجھے کالا یرقان یعنی ہیپا ٹائٹس ہوگیا ہے' بڑے مہنگے اور قیمتی انجکشن لگوائے لیکن فائدہ نہ ہوا۔اس گھوٹے کے چند ہفتے کے استعمال سے ایسے صحت منداور گلاب کے پھول کی طرح ہوئے کہ جیسے پہلے کچھ تھا ہی نہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قارئین! جب سے بندہ نے قلم اور کاغذ سے محبت کی ہے۔ اپنے اور لوگوں کے روحانی اور طبی تجربات مخلوق خدا تک پہنچانے کا فکر کیا ہے۔اس دن سے اللہ تعالیٰ کا کرم اور مخلوق کی خاص توجہ خاص طور پر ان لوگوں کی جو اپنا راز اپنی اولاد کو بھی دینے کو تیار نہیں تھے انہوں نے نہایت خلوص سے بندہ کو اپنا راز بتایا ہے اور اس میں سعادتمندی محسوس کی ہے کہ ہم نے ایک ایسے شخص کو اپنا صدری راز بتایا جس نے مخلوق خدا تک اسے سنوار کر ضرور پہنچانا ہے۔

ایک دن ملاقات کیلئے ایک اخبار فروش تشریف لائے چونکہ وہ بڑی کثیر تعداد میں عبقری گھر گھر تقسیم کرتے ہیں' شوق ملاقات یوں بڑھا کہ جہاں جہاں عبقری دیتے ہیں ہر گھر کوئی نہ کوئی تعریفی تبصرہ ضرور دیتا ہے۔موصوف کہنے لگے کہ مجھے ایک گھر سے یہ وظیفہ ملا' یہ چیز فلاں شخص نے دی کہ عبقری تک پہنچا دیں۔ان مختلف تحائف میں ایک تحفہ یہ بھی تھا جو کہ مجھے بہت اچھا لگا پھر اسے مسلسل آزمایا آزمائش کے دوران ایک مشہور معالج نے دعویٰ کر کے اپنا ایک راز بیان کیا۔اس دعویٰ کے بعد جب انہوں نے راز لکھنے کیلئے قلم اٹھایا تو میں حیرت زدہ ہو گیا کہ یہ بھی وہی راز تھا جو مجھے اخبار فروش نے پہنچایا تھا۔وہ مشہور معالج کہنے لگے یہ نسخہ دراصل بھاٹی گیٹ لاہور میں ایک مشہور معالج' مصنف اور محقق حکیم عبدالرشید جیلانی مرحوم کا ہے۔حکیم صاحب سے یہ راز بہت عرصہ تعلق اور خدمت کے بعد ملا وہ اسے بہت استعمال کراتے تھے۔ساتھ یہ بھی فرماتے تھے کہ یہ نسخہ میرے مطب کی جان ہے اور 40 سے زیادہ بیماریوں میں اسے استعمال کراتا ہوں۔ جہاں مجھے کسی مرض کی سمجھ نہیں آتی وہاں میں یہ نسخہ استعمال کراتا ہوں۔میرا اللہ مجھے مایوس نہیں کرتا۔ ہر حال میں مریض شفاء یاب ہوتا ہے۔معالج مزید کہنے لگے میں نے خود جیلانی صاحب کو یہ چٹکی دیتے اور لوگوں کو مطمئن ہوتے دیکھا۔اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے معالج نے بتایا کہ میں اس کمالات بھرے راز کو گذشتہ 28 سال سے استعمال کرا رہا ہوں۔اب قارئین ان سب حضرات کے مشاہدات تجربات خود میرے تجربات ان سب کو ملا کر آپ کی خدمت میں اس کے جو فوائد حاصل ہوئے وہ قارئین کی امانت سمجھ کر پیش خدمت کر رہا ہوں۔کل قیامت کے دن کوئی نہ کہے کہ میں نے قارئین سے کچھ چھپایا تھا۔ ہاں اتنا آپ بھی کریں کہ آج کے بعد اپنے تجربات یا مشاہدات ضرور لکھ کر ارسال کریں۔

فوائد:۔ انفیکشن کہیں بھی ہو' جیسے ایک صاحب کو گردوں میں انفیکشن تھی ۔پس مسلسل آ رہی تھی انہوں نے کچھ ہفتے استعمال کیا وہ دن اور آج کا دن پھر کبھی پس نہیں آئی۔ بے شمار مریضوں نے پراسٹیٹ گلینڈ بڑھے ہوئے غدود کیلئے استعمال کیا انہیں اتنا فائدہ ہوا کہ آپریشن کی ضرورت نہ پڑی حتیٰ کہ بعض آپریشن کرا کے بھی عاجز آ چکے تھے۔مرض کا خاتمہ نہیں ہوا تھا' جب انہوں نے استعمال کی تو انہیں بھی اتنا ہی فائدہ ہوا۔دل کے مریضوں کو جنہیں دورہ پڑ چکا ہو یا دورے کے اثرات اور علامات ہوں انہیں بہت فائدہ ہوا۔معدے کے انفیکشن السر' تیزابیت' جھلی کا سکڑ جانا یا گیس تبخیر نے عاجز کر دیا ہو' غذا کی نالی جلتی رہتی ہو' ایسی حالت میں یہ دوا لاجواب اثر رکھتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن' سینے کی جلن' معدے کی جلن' طبیعت میں بے چینی' سانس پھولنا وغیرہ کے لئے جس جس نے آزمایا مفید پایا۔ جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی حتیٰ کہ ایسے ایسے مریضوں نے آزمایا جو یورک ایسڈ کو ختم کرنے کی ہر دوا سے عاجز آ چکے تھے۔ ایک صاحب نے بیرون ملک سے بنی یورک ایسڈ کی دوائی مسلسل اتنی استعمال کی کہ خود گردے' دل اور معدہ بے انتہا متاثر ہوا۔انہوں نے جب یہ دوائی استعمال کی تو اتنے مطمئن کہ حد سے زیادہ۔ پیشاب کی بیماریوں میں یہ پیام شفاء سے کم نہیں' پیشاب کی جلن' قطرہ قطرہ آنا' پیشاب کی رکاوٹ' حتیٰ کہ پتھری کیلئے (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

جلد کو چکنا کرنے کیلئے ایک انڈے کی زردی لیں اس میں ایک چائے کا چمچ روغن بادام ملا کر مالش کریں چند روز میں نمایاں فرق معلوم ہوگا۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

مجھے اپنے مقدر کی خوشی نہیں مل سکی، جن سے منگنی ہوئی وہ ملک سے باہر چلے گئے۔ گھر والوں نے ان کا انتظار نہ کیا اور ایک معمولی سا رشتہ قبول کرلیا۔ آج میری شادی کو دس سال ہوگئے ہیں وہ لڑکا ملک واپس آ گیا ہے۔ اب اس کے آنے سے پرانی خواہشوں کے زخم تازہ ہوگئے ہیں

بدگمانی بڑھتی رہی

میرے بیٹے کو یہ وہم ہوگیا ہے کہ مجھے اس کا خیال نہیں اور میں اس کی شکایتیں کرتی رہتی ہوں' اس کے والد سے بھی اور گھر پر آنے والے رشتے داروں سے بھی' وہ مجھے غلط سمجھتا ہے۔ میں اس کی بھلائی چاہتی ہوں اور وہ بدگمان ہورہا ہے۔ کوئی سمجھانے والا بھی نہیں' سسرال میں سب میرے خلاف ہیں۔ بچے کو بھڑکاتے ہیں۔ ہم سب ساتھ ہی رہتے ہیں۔ (**شہلا عمر' لاہور**)

مشورہ:۔ آپ نے بیٹے کی عمر نہیں لکھی' بچوں کی تربیت میں اس طرح کے کئی مشکل مرحلے آتے ہیں جب والدین ان کے ساتھ بھلائی کر رہے ہوں اور وہ برائی سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ اپنی بات کو پر اثر بنانے کیلئے اسے محبت کا احساس دلا دینا چاہیے۔ آپ ماں ہیں خیال تو بہت رکھتی ہوں گی لیکن بچے اس محبت کا احساس نہیں کر پاتے۔ خاندان والوں کے سامنے اسے برا بھلا نہ کہیں اور نہ کسی سے شکایتیں کریں۔ اس طرح بچوں کی عزت نفس متاثر ہوتی ہے۔ والد سے علیحدگی میں بچے کے حوالے سے گفتگو کی جا سکتی ہے اور ضروری ہو تو بچے کو بھی شامل کرلیں۔ جو لوگ بچے کو آپ کیخلاف بھڑکاتے ہیں ان کی پروا نہ کریں۔ وقت کے ساتھ حقائق سامنے آ ہی جاتے ہیں۔

انصاف تو کرنا ہوگا

دراصل میں نے دو شادیاں کی ہیں' بڑی بیوی کا بہت زیادہ خیال رکھا' یہ بات چھوٹی بیوی اور ان کے بچوں کو بری لگی' آج کل گھر میں کچھ مہمان آئے ہوئے ہیں' چھوٹی بیوی اور بیٹی میرے ساتھ اچھی طرح بات نہیں کرتیں۔ مہمانوں کے سامنے مجھے شرمندگی ہوتی ہے۔ کاروباری مصروفیات بھی ہیں' عجیب پریشانی ہے۔ نہ گھر والوں کے بغیر رہا جاتا ہے اور نہ ہی ان کے ساتھ رہنا ممکن نظر آ رہا ہے۔ (**علیم الدین' سکھر**)

مشورہ:۔ بیوی اور بچوں کے ساتھ انصاف سے کام لیں تاکہ کسی کو شکوہ نہ ہو' خاص طور پر بیٹی کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں' بیٹیوں کے دل بہت نازک ہوتے ہیں۔ بیٹے سے بھی تفصیل سے بات کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کی بدگمانی دور ہو سکے۔ آپ کو خود اس بات کا احساس ہے کہ آپ نے کس کا زیادہ خیال رکھا اور کس کا کم۔ تعلقات میں توازن رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ محرومیاں پیدا نہ ہوں۔ ایک بیوی اور بچوں کے معاملات کو دیکھنا اور تعلقات نبھانا کچھ آسان نہیں ہوتا۔ دو بیویوں اور بچوں میں انصاف کرنا تو زیادہ مشکل کام ہے لیکن بہرحال یہ بہت ضروری ہے۔

شمع شوق بجھ گئی

میری عمر 24 سال ہے۔ ابھی شادی نہیں ہوئی۔ ایک شادی شدہ شخص سے محبت کرنے لگی ہوں' جہاں میں پہلے جاب کرتی تھی وہ بھی وہیں تھے۔ انہوں نے خود مجھ سے شادی کا ذکر کیا' ان کے ہاں اولاد نہیں تھی۔ ان کی بہنیں میرے گھر رشتے کیلئے آئیں' پھر انہوں نے اپنی بہنوں کی شادی کی اور کہا کہ قرض اتر جانے دو' اس کے بعد انہوں نے کہا کہ باہر چلا جاؤں گا' پھر کچھ ہو سکے گا۔ میں یہاں رہتے ہوئے بیوی کو نہیں چھوڑ سکتا۔ اب کہتے ہیں کہ میں ان کی ذمہ داری نہیں ہوں' پہلے کہتے تھے کہ تم میری ذمہ داری ہو۔ محبت تو وہ کرتے ہیں اور میں بھی مگر معاملات آگے نہیں بڑھتے۔ اب ان کی اکثر اپنی بیوی سے بھی لڑائی ہوتی رہتی ہے۔ (**ص' حیدرآباد**)

مشورہ:۔ ان کی اپنی بیوی سے لڑائی ہو یا نہ ہو اس سے آپ کو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اچھا ہوا جو انہوں نے شادی سے پہلے ہی بے رخی اختیار کر لی ورنہ بعد میں تو آپ کیلئے حالات اور زیادہ مشکل ہو جاتے۔ ان سے ملنا چھوڑنے کے ساتھ ان کا خیال بھی ذہن میں نہ لائیں۔ کبھی تکلیف دہ فیصلے انسان کے اپنے حق میں بہتر ہوتے ہیں لیکن اس کا اندازہ وقت گزرنے کے بعد ہوتا ہے۔

بڑھتے ہوئے شبہات

میرے والد کی عمر ساٹھ سال ہے' ہر ایک کو شک کی نگاہ سے دیکھتے ہیں' دو ماہ پہلے ملازمت بھی ختم ہوگئی اب تو اور زیادہ تلخ مزاج ہو گئے۔ گھر میں رشتے داروں کا آنا جانا پسند نہیں کرتے۔ کہتے ہیں آنے والوں سے زیادہ بات نہ کرو' خود ہی چلے جائیں گے۔ سب کی توجہ چاہتے ہیں' خاص طور پر والدہ کو تو اپنے پاس سے اٹھنے نہیں دیتے۔ وہ کسی سے فون پر بات نہیں کرسکتیں۔ سمجھتے ہیں کہ ان کی برائیاں کر رہی ہیں' دو بہنیں ہیں ان کے رشتے بھی نہیں ہو پا رہے۔ (**محمد سمیع' گجرات**)

مشورہ:۔ والد کے مزاج میں شک و شبہ بڑھ گیا ہے اور یہ ذہنی مرض کی علامت ہے۔ پہلے تو وہ ملازمت کی ذمہ داریوں کی انجام دہی میں مصروف ہوتے ہوں گے اس لئے ان کی تکلیف دہ عادتوں کا زیادہ احساس نہ ہوگا لیکن اب مستقل سامنا ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ آپ کی والدہ کب تک یہ برداشت کریں گی' کوشش کریں ان کو سمجھانے سے صورتحال بہتر ہو جائے ورنہ دماغ کے ڈاکٹر کو بھی دکھایا جا سکتا ہے۔

کچھ خواہشوں کے داغ

مجھے اپنے مقدر کی خوشی نہیں مل سکی' جن سے منگنی ہوئی وہ ملک سے باہر چلے گئے۔ گھر والوں نے ان کا انتظار نہ کیا۔ میری بھی بات نہ مانی اور ایک معمولی سا رشتہ قبول کرلیا۔ آج جب کہ میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں وہ لڑکا ملک واپس آ گیا ہے۔ میں نے اپنی زندگی پر صبر کرلیا تھا اور اب اس کے آنے سے پرانی خواہشوں کے زخم تازہ ہو گئے ہیں۔ اس کیلئے اچھے رشتے ہیں' میں حیران ہوں کہ اسے میرا خیال تک نہیں' وہ ملا تو توجہ سے میری طرف دیکھا تک نہیں۔ میں تو اپنے بچوں اور شوہر کو چھوڑ کر اس سے ملنے گئی اور وہ ضروری کام کا کہہ کر گھر سے چلا گیا۔ (**شبانہ' کراچی**)

مشورہ:۔ یہ تو اپنے اپنے محسوس کرنے کی بات ہے ورنہ ہر شخص کو اس کے مقدر کی خوشی ملتی ہے۔ آپ چاہیں تو پرانی باتوں کو پھر سے ذہن میں تازہ کر کے خود کو تکلیف پہنچا لیں اور چاہیں تو اپنی زندگی کے موجودہ لمحات کو خوشیوں سے بھر لیں۔ جس طرح لڑکے کو آپ کا خیال نہیں اسی طرح آپ کو بھی اس سے ملنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ آپ کی اپنی زندگی مکمل ہے۔ اچھا ہوا جو گھر والوں نے انتظار نہیں کیا ورنہ اب آپ کی شادی کا مسئلہ ہو سکتا تھا اور پھر وہ بھی عدم توجہی کا مظاہرہ کرتا تو آج سے کہیں زیادہ دکھ ہوتا۔ پرانی خواہشوں کے داغ وقت کے ساتھ مٹ جانے اچھے ہوتے ہیں۔

گھریلو اتفاق کا آزمودہ عمل

اشتیاق احمد، سکھر

حضرت سہل بن سعدؓ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے حضورؐ کی خدمت میں اپنی مفلسی محتاجی کی شکایت کی۔آپؐ نے فرمایا تم گھر میں سلام کر کے داخل ہوا کرو خواہ کوئی ہو یا نہ ہو پھر مجھ پر درود بھیجو ایک بار قُلْ ھُوَاللّٰہ شریف پڑھو اس شخص نے ایسا ہی کیا پھر اللہ نے اس کو مالا مال کر دیا

ایک بزرگ فرماتے ہیں مجھ پر بہت سختیاں کی گئیں جب سختیاں انتہا کو پہنچ گئیں تو میں عاجز آ کر زمین پر لیٹ گیا اور میری زبان پر قرآن پاک کی یہ دو آیات جاری ہو گئیں۔ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ؈ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ؈ (پ30 سورہ الم نشرح) ان آیات کی برکت سے وہ تمام سختیاں دور ہو گئیں۔ مصیبت زدہ اور بیمار کو چاہیے انہی بزرگ کی طرح زمین پر لیٹ جائے اور یہ آیات پڑھے انشاءاللہ تمام مشکلیں آسان ہوں گی۔

عشق سے چھٹکارے کا عمل:۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم ا وَ لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْن ا اَللّٰہُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ا لَا تَاْخُذُہٗ سِنَۃٌ وَّ لَا نَوْمٌ ا باوضو تین بار پڑھ کر اول و آخر درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں یہ عمل چالیس دن تک کریں۔

قرضہ اتارنے کیلئے:۔ اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَ اَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ تا حصول مراد ہر نماز کے بعد 11‘11 بار اور صبح و شام 100‘100 بار اول و آخر درود شریف پڑھئے اس دعا کے بارے میں امیر المومنین حضرت علیؓ فرماتے ہیں اگر تجھ پر پہاڑ جتنا قرض بھی ہوگا تو انشاءاللہ ادا ہو جائے گا۔

برائے رزق اور ادائے قرض:۔ یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابَ پانچ سو بار اول آخر درود شریف گیارہ مرتبہ بعد نماز عشاء ننگے سر کھلے آسمان تلے کھڑے کھڑے پڑھیں انشاءاللہ رزق میں برکت ہوگی۔ یَا بَاسِطُ روزانہ بعد نماز فجر کے دس بار پڑھے اول و آخر درود شریف پڑھ کر دونوں ہاتھ منہ پر پھیر لیں۔

حافظے کیلئے:۔ بہت سے بزرگوں سے مروی ہے اپنے پڑھنے لکھنے کے وقت اپنا منہ کعبے کی طرف کر لیا کریں حافظہ بہت اچھا ہو جائے گا۔

غم کا علاج:۔ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ 60 بار روزانہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں انشاءاللہ تمام رنج و غم دور ہوں گے اور دل کی گھبراہٹ کیلئے بھی یہ عمل مفید ہے۔

روزی میں برکت کا بہترین نسخہ:۔ اگر بے روزگاری سے تنگ ہیں تو اس نسخہ پر عمل کیجئے جیسا کہ حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ایک شخص نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہو کر اپنی مفلسی و محتاجی کی شکایت کی۔ آپؐ نے فرمایا جب تم گھر میں داخل ہوا کرو تو سلام کر کے داخل ہوا کرو خواہ کوئی ہو یا نہ ہو پھر مجھ پر درود بھیجو ایک بار قُلْ ھُوَاللّٰہ شریف پڑھو اس شخص نے ایسا ہی کیا پھر اللہ نے اس کو مالا مال کر دیا۔

گھریلو اتفاق کا عمل:۔ سب گھر والوں میں اتفاق کیلئے بعد نماز جمعہ لاہوری نمک پر ایک ہزار بار یَا وَدُوْدُ پڑھیں اول و آخر دس دس بار درود شریف پڑھیں۔اس وقت سے اس نمک کا برتن زمین پر نہ رکھیں کسی اونچی جگہ پر رکھیں وہ نمک سات دن گھر کی ہانڈی میں ڈالیں سب کھائیں اللہ تعالیٰ سب میں اتفاق پیدا کریں گے۔ ہر جمعے والے دن یہ عمل کر لیا کریں۔

کسی بھی مشکل کے حل کیلئے:۔ حضرت سعید ابوالخیری رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ اگر کسی کو کوئی مشکل پیش آئے تو یہ رباعی 1001 مرتبہ مع درود شریف اول و آخر 11‘11 بار پڑھے اگر کام نہ ہو تو قیامت کے دن میرا دامن اور اس کا ہاتھ ہو۔ رباعی یہ ہے۔

اے آنکہ بذات خویش پائند توئی
وز دامن شب صبح نمائندہ توئی
کار من دل خستہ قوی بستہ شد
بکشائی خدایا کہ کشائندہ توئی

ٹینشن کم کرنے کیلئے

ٹینشن اور ڈپریشن کم کرنے کیلئے عملِ تنفس یعنی سانس کی ورزش مفید ہے۔ اس کیلئے فجر کا وقت بہتر ہوتا ہے کہ اس وقت عموماً دھواں اور شور وغل نہیں ہوتا۔ یہ عمل کرنے کیلئے کسی ہوا دار کمرے میں جائیے۔ پہلے اپنی انگلی ناک کے الٹے نتھنے پر رکھ کر معمولی سا دبائیں اور ناک کی سیدھی جانب سے سانس لیں اب سیدھی طرف دبائیں اور الٹی جانب سے سانس نکال دیں اس طرح کم از کم 30 بار یہ عمل دہرائیں۔ اگر اس سے زائد بھی کر لیں تو کوئی حرج نہیں اس سے انشاءاللہ آپ ٹینشن میں کمی اور کافی فرحت محسوس کریں گے۔ **(فرحت نذیر، اٹک)**

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر، جھنگ۔ سید مہدی حسین، گجرات۔ محمد غضنفر، خوشاب۔ نادر خان، سوات۔ غلام مرتضیٰ، لاہور۔ نعیم جعفر ڈوگر، شام کوٹ۔ مسز محمد اسلم، جھنگ۔ عامر شہزاد، لاہور۔ علی راجہ عامر، جھنگ۔ محمد ساجد، ملتان۔ ہاجرہ اسد، محمد ایوب، عبدالباری، بہاولپور۔ اسد اختر، لاہور۔ غیاث احمد، راجن پور۔ امتیاز احمد سلیمی، عدیل ممتاز راٹھور، ملتان۔ عمارہ فرحان، عثمان جمیل، بہاولپور۔ محمود بلال، رمضان زرگر، راولپنڈی۔ شازیہ راشد، راولپنڈی۔ عائشہ ہاشمی، نصیر احمد، ایبٹ آباد۔ بابر حسین شاہ، اسلام آباد۔ اعظم شہزاد، رحمت علی شاہ، پشاور۔ شمس الحق، جامشورو۔ مشتاق احمد، مانسہرہ۔ سعدیہ جبیں، فیصل آباد۔ ڈاکٹر مظہر اقبال، چکوال۔ ذوالکیف احمد، گلگت۔ ریحانہ ابراہیم، گوجرانوالہ۔ شاہد نذیر، کوہاٹ۔ ڈاکٹر احمد خان، ملتان۔ اکرام کرک، محمد طارق محمود، بہاولنگر۔ احسان حکیم، کراچی۔ منظور شاہ، ایبٹ آباد۔ ڈاکٹر سمیع اللہ، پشاور۔ ایم علی طارق، خان پور۔ محمد شفیق، اسلام آباد۔ وحید الطاف، پاکپتن۔ محمد آصف، فیصل آباد۔ عبدالستار، بولان۔ وقار احمد یوسف، شفیع اللہ خان، چوہدری اسلم، جھنگ۔ پروین اختر، سرگودھا۔ ایس اے زیدی، واہ کینٹ۔ ارباب عبدالرؤف، پشاور۔ کریم بخش، مظفر گڑھ۔ محمد اشرف، بہاولپور۔ خالد حسین، اٹک۔ صائمہ کنول، محمد ہاشم، کوئٹہ۔ عبدالجبار، منڈی بہاؤالدین۔ سمیرا عزیز، لاہور۔ علی عنایت اللہ، لاہور۔ یوسف راہی، ڈاکٹر جلیل احمد، صائمہ حسن، سلطان احمد آصف، سرگودھا۔ تحسین جاوید، جہانیاں۔ سید نور عالم شاہد، حبیب اللہ خان، ڈی آئی خان۔ حافظ محسن طارق، چکوال۔ ریحانہ ثروت مبشر، الٰہی بخش بروہی، نواب شاہ۔ حافظ حفیظ اللہ، سلطان جہاں بیگم، نسرین، راولپنڈی۔ حارث محمود، مبشر اجمل، ملتان۔ قاری عزیز خان، صائمہ نورین، فاطمہ فیصل، محمد سلیم، ہری پور۔ سید نقیر الدین، کراچی۔ محمد وقاص، فیصل آباد۔ الٰہی بخش، ڈیرہ اسماعیل خان۔ ڈاکٹر محمد آزاد اعوان، جہلم۔

حقیقی استغناء:۔ اگر جدوجہد کرتے ہوئے کامیابی کو صرف اللہ تعالیٰ کے حوالے کرو گے تو لوگوں سے بے پرواہ ہو جاؤ گے اور یہی حقیقت استغناء ہے۔

تین سوالوں کے انوکھے جواب

سمن خان آفریدی

اپنے وقت کا ایک بادشاہ اپنے وزیر سے کسی وجہ سے ناراض ہو جاتا تو وزیر کو حکم جاری کرتا کہ تم تین سوالوں کا جواب دو تو تجھے چھوڑ دوں گا اور انعامات سے بھی نوازوں گا اور اگر جوابات نہ دیئے تو تجھے ہمیشہ کیلئے حوالات میں بند کر دونگا اور مزید سزا بھی دوں گا

اپنے وقت کا ایک بادشاہ اپنے وزیر سے کسی وجہ سے ناراض ہو جاتا ہے اور وزیر کو حکم جاری کرتا ہے کہ تم ان تین سوالوں کا جواب دے دو تو تجھے میں چھوڑ دوں گا اور تجھے انعامات سے بھی نواز دوں گا اور اگر جوابات نہ دیئے تو تجھے میں (بادشاہ) ہمیشہ کیلئے حوالات میں بند کر دوں گا اور مزید سزا بھی دوں گا۔ وزیر بڑے ادب سے کہتا ہے عالم پناہ وہ تین سوال کون سے ہیں' بادشاہ سوال کرتا ہے۔

1:۔سچ کیا ہے۔2:۔جھوٹ کیا ہے۔3:۔غرض کیا ہے۔

ان تین سوالوں کا جواب دے دو وزیر عرض کرتا ہے کہ عالم پناہ ان تین سوالوں کے جواب میں ابھی نہیں دے سکتا مجھے کچھ وقت دے دیں۔ بادشاہ اسے سات دن کا وقت دیتا ہے وزیر اپنے گھر چلا آتا ہے اور بیوی سے کہتا ہے کہ تجھے ان تین سوالوں کا جواب معلوم ہے تو وزیر کی زوجہ نے عرض کی کونسے تین سوال؟ تو وزیر نے وہی تینوں سوال دہرائے تو اس کی زوجہ کہتی ہے مجھے ان تینوں سوالوں کے جوابات معلوم نہیں تو وزیر اپنی زوجہ محترمہ کو کہتا ہے کہ میرے لئے سفر کا سامان تیار کرو اور گھوڑے پر لاد دو۔ وزیر کی زوجہ محترمہ نے ایسا ہی کیا۔ وزیر گھوڑے پر بیٹھ کر روانہ ہو جاتا ہے اور کافی پریشان ہوتا ہے تقریباً آدھے دن کا سفر طے کیا ہو گا کہ ایک کسان دیکھ کر (جو کھیتوں میں کام کر رہا ہوتا ہے) بھاگا بھاگا آتا ہے اور وزیر کو کہتا ہے کہ بھائی کیوں اتنے پریشان ہو اور کہاں جا رہے ہو۔ پھر وزیر گھوڑا روک کر سارا واقعہ سناتا ہے تو کسان کہتا ان تینوں سوالوں کا جواب مجھے معلوم ہے تم اپنے گھوڑے سے نیچے اتر آؤ۔ وزیر ایسا ہی کرتا ہے کسان جو کھیت میں جتنا کام ادھورا چھوڑ آیا تھا وہ کام مکمل کر کے واپس وزیر کے پاس آ جاتا ہے اور وزیر کو کہتا ہے کہ تمہارا پہلا سوال کون سا ہے وزیر عرض کرتا ہے میرا پہلا سوال ہے کہ سچ کیا ہے؟

کسان:۔موت ایک دن آنی ہے' سب لوگوں نے مرنا ہے اور قیامت سچ ہے' میدان محشر لے گا۔

وزیر جواب سن کر بہت خوش ہوتا ہے' کسان عرض کرتا ہے تمہارا دوسرا سوال کونسا ہے' وزیر پوچھتا ہے جھوٹ کیا ہے؟

کسان:۔اس دنیا میں دھن دولت' بلڈنگ' محل' بنگلے' سواریاں یہ سب کچھ جھوٹ ہیں۔ وزیر دوسرا جواب سن کر بہت خوش ہوتا ہے' کسان پھر پوچھتا ہے تیسرا سوال بھی بتاؤ۔ وزیر پوچھتا ہے غرض کیا ہے؟

کسان:۔تم ایسے کرو میرے گھر آؤ اس سوال کا جواب میں تمہیں اپنے گھر جا کر بتاؤں گا' وزیر کہتا ہے کہ تمہاری مہربانی ہو گی کہ اس کا جواب ادھر ہی دے دو' کسان انکار کر دیتا ہے اور کہتا ہے کہ میرے گھر چلو اس کا جواب ادھر ہی دوں گا ورنہ نہیں۔

وزیر خاموشی سے کسان کے پیچھے چل دیا اور گھر آنے کے بعد گھر میں داخل ہو جاتا ہے۔ کسان کہتا ہے تجھے تیسرے سوال کا جواب چاہیے وزیر نے جلدی سے سر ہلا دیا! ہاں۔ تو کسان نے کہا کہ تمہارے سامنے ایک رسی سے کتا بندھا ہوا ہے' اس کے سامنے ایک پانی سے بھرا برتن ہے جس میں کتا پانی پیتا ہے تم اس برتن کو اٹھا کر پانی پیو۔ وزیر انکار کر دیتا ہے تو کسان تیسرے سوال کا جواب بتانے سے بھی انکار کر دیتا ہے۔ آخر کار وزیر کو خیال آتا ہے میرے اور کسان کے علاوہ کوئی تیسرا آدمی نہیں' پانی پی لیتا ہوں اس میں حرج ہی کیا ہے وزیر کتے کا برتن اٹھا کر اس میں موجود پانی پینے لگا تو کسان نے پینے سے منع کر دیا اور اسے کہا کہ اسے غرض کہتے ہیں اور مزید کہا جو انسان جائز' ناجائز' حلال' حرام کی تمیز نہیں رکھتا اپنی خواہشات' مشکلات' مصیبتوں کو پورا کرنے کیلئے ان چیزوں کی تمیز نہیں کرتا اسے ہی تو غرض کہتے ہیں۔ وزیر نے تینوں سوالوں کا جواب سن کر شکریہ ادا کیا اور خوش ہو کر چل دیا۔

والدین کا مقام

دنیا میں ماں کا لفظ پاکیزہ اور خالص محبت کی علامت سمجھا جاتا ہے' ماں کی عظمت پر جتنا بھی لکھا جائے' کہا جائے کم ہے۔ اسلام سمیت تمام مذہب والدین اور بالخصوص والدہ کی رفعت کے معترف ہیں۔ ماؤں کی قدر ان سے پوچھو جن کی دنیا سے چلی گئی ہیں۔

☆......حضور اکرمؐ نے فرمایا جس نے اپنے ماں باپ کو گالیاں دیں تو اس کے اوپر قبر میں آگ کی چنگاریاں گریں گی۔ اتنی مقدار میں کہ جتنے پانی کے قطرے آسمان سے زمین پر گرتے ہیں۔ آپؐ نے فرمایا کہ میں نے معراج کی رات دیکھا کہ کچھ لوگ آگ کے تنوروں میں لٹکے ہوئے ہیں تو میں پوچھا اے جبرئیل امین یہ لوگ کون ہیں؟ جبرئیل نے فرمایا یہ وہ لوگ ہیں جو دنیا میں اپنے ماں باپ کو گالیاں دیتے تھے اور یہ بھی فرمانِ رسولؐ ہے کہ وہ شخص ذلیل ہے جس نے والدین کو بڑھاپے کی حالت میں پایا اور خدمت کر کے جنت حاصل نہ کی۔

☆......شیخ سعدیؒ فرماتے ہیں کہ ماں کی خوشنودی دنیا میں باعث دولت اور آخرت میں باعث نجات ہے۔

☆......آرچ بولڈ نے کہا کہ ماں زندگی کی تاریک راہوں میں روشنی کا مینار ہے۔

☆......ظہیر الدین بابر نے کہا ماں وہ واحد ہستی ہے جو بغیر کسی صلہ کے اولاد کی پرورش کرتی ہے۔

☆......افلاطون کہتے ہیں کہ ماں دنیا میں انسان کو سب سے زیادہ پیار کرنے والی ہستی ہے۔

☆......شیلے کا قول ہے ماں کو مصیبت کے وقت جب بھی یاد کرتا ہوں مجھے سکون ملتا ہے۔

☆...... ماں کی عظمت کے بارے میں پاکستان کے مشہور شاعر عباس تابش اپنے اس شعر میں کہتے ہیں ؎

ایک مدت سے میری ماں نہیں سوئی تابش
میں نے اک بار کہا تھا کہ مجھے ڈر لگتا ہے

☆......حضرت شیخ نظام الدینؒ کے بارے میں آتا ہے کہ ایک مرتبہ دہلی کے کچھ افراد آپ کے پاس آئے اور عرض کی۔ حضور! دہلی میں کئی روز سے بارش نہیں ہوئی۔ لوگ بڑے پریشان ہیں۔ دعا کیجئے اللہ تعالیٰ رحمت کی بارش برسا دے؟ حضرت نظام الدینؒ منبر پر چڑھے اور اپنی والدہ کے دامن کا ایک پرانا کپڑا بغل سے نکال کر اور اپنے ہاتھ میں رکھ کر یوں دعا مانگی۔ "الٰہی! بحرمت اس کپڑے کے جو دامن ایک ضعیفہ کا ہے' جس پر ہرگز کسی نامحرم کی نظر نہیں پڑی تو مینہ برسا دے"۔ قدرت الٰہی سے اسی وقت بادل نمودار ہوئے اور بارش ہونے لگی۔

مسافرانِ آخرت

☆عبقری کی مجلس مشاورت کے مخلص رکن حاجی میاں محمد طارق صاحب کی بڑی ہمشیرہ انتقال فرما گئی ہیں۔ قارئین عبقری سے ان کی مغفرت اور ان کے ایصالِ ثواب کیلئے خصوصی دعاؤں کی درخواست ہے۔

☆مخلص ساتھی اور معاون حسن اللہ ہاشمی کے والد حمید اللہ ہاشمی انتقال کر گئے' قارئین ان کی مغفرت کیلئے بھی دعا کریں۔

☆لیاقت پور میں عبقری کے ایجنسی ہولڈر خالد صاحب کے والد بدر صاحب انتقال کر گئے ہیں قارئین سے التماس ہے کہ ان کی مغفرت کیلئے دعا کریں۔

ملک کوڑے کے جن کی ناراضگی

عبدالغفار ندیم
مظفرگڑھ

سب کی منت سماجت دیکھ کر جن یک دم ٹھنڈا ہوا گیا اور مجھے کہا کہ ایسی غلطی آئندہ نہ کرنا ورنہ بہت برا ہوگا۔اس کے بعد ملک کوڑے کے چھوٹے بھائی سجاد کو جن نے کہا کہ میں نے پہلے نہ کہا تھا کہ میرے چیڑڑے کو کہنا کہ یہ راز کسی کو نہ بتائے

ملک محمد رفیق جس کو لوگ ملک کوڑا کہہ کر پکارتے ہیں میرے قریبی دوستوں میں سے ہے۔ بہت ہی نیک طبیعت اور ہر بات پر اللہ اور اس کے رسولﷺ کا نام لینا اس کی عادت بن چکی ہے۔ ملک کوڑا آموں کا بیوپار کرتا ہے اس لئے آموں کے سیزن میں میرا اور اس کا ملنا روزانہ کا معمول ہوتا ہے کیونکہ میرا علاقہ آموں کے باغات کا گڑھ ہے۔4 جون 2008ء کو ملک کوڑا حسبِ معمول میرے پاس آیا‘ میرے ساتھ پہلے بھی بہت سے دوست موجود تھے۔ گپ شپ ہو رہی تھی‘ ملک کوڑا آتے ہی بولا ملک صاحب آج فلاں باغ خریدنے جانا ہے۔ میں نے کہا ٹھیک ہے کچھ دیر بیٹھ کر آرام کرلو پھر چلتے ہیں۔تھوڑی دیر بعد میں نے ملک کوڑے کو غور سے دیکھا تو مجھے اس کی صحت کچھ زیادہ ہی بگڑی ہوئی نظر آئی تو میں ملک کوڑے کو مخاطب کر کے بولا کہ ملک صاحب اگر میں تم سے ایک بات کہوں تو ناراض تو نہ ہوگے‘ ملک کوڑا بولا یار بھائیوں سے کون ناراض ہوتا ہے۔ میں بولا کہ کافی دنوں سے میں دیکھ رہا ہوں تمہاری صحت روز بروز بگڑتی جارہی ہے اور آج تو بہت ہی زیادہ تمہاری طبیعت بگڑی نظر آتی ہے۔ایک تم ہو کہ علاج کا نام ہی نہیں لیتے ملک کوڑا بولا بھائی جان اس بات کو چھوڑ دو تو ہم دونوں کیلئے بہتر ہوگا کیونکہ یہ ایک راز ہے اس راز کو راز ہی رہنے دیں۔ میں بولا یار یہ کیا راز ہے کہ جس کی وجہ سے انسان چڑ چڑ کر مرتا رہے۔ میں تو یہ سمجھتا ہوں کہ تم بے حد کنجوس ہوگئے ہو اور کنجوسی کی وجہ سے ہی اپنا علاج کرانے سے کتراتے ہو۔ یار تم اپنے لئے نہ سہی کم ازکم اپنے بیوی بچوں کیلئے اپنی صحت کا خیال رکھو۔علاج کرنا بھی سنت نبویﷺ ہے۔میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی کہ علاج کرنے میں کونسا راز ہے۔ملک کوڑا میری باتوں سے تنگ آ کر اور کچھ بہت سے دوستوں کے سامنے اتنی بڑی بات ہو جانے پر بولا ملک صاحب اگر آپ میرے بارے میں یہ شک کرتے ہیں کہ میں صرف کنجوسی یا پیسہ کی وجہ سے اپنا علاج نہیں کراتا تو پھر وہ راز بھی سن لو اگر یقین آجائے تو پھر نہ کہنا ورنہ جو جی چاہے کہتے رہنا۔ملک کوڑا بولا کہ ملک صاحب مجھے جنات ہیں اور انہوں نے ہی مجھے علاج سے روکا ہوا ہے تو میں بولا ملک صاحب بہت اچھا بہانہ ہے۔ یہ سب مکاری والی باتیں ہیں تم تو ایک شریف آدمی ہو تمہارے لئے یہ اچھی بات نہیں ہے۔ میں نے دیکھا ملک کوڑے کا چہرہ لال‘ پیلا ہو رہا تھا اور ملک کوڑے کی طبیعت اور شکل بگڑتی جارہی تھی اس کے ساتھ اس کا چھوٹا بھائی ملک سجاد بیٹھا تھا۔ میں نے اشارے سے ملک سجاد کو ملک کوڑے کی طرف متوجہ کیا تو ملک سجاد نے مجھے اشارہ سے چپ رہنے کو کہا مجھے دل میں بہت خوف سا ہوگیا۔خوف کے مارے میرا برا حال ہو رہا تھا اس دوران ملک کوڑے نے مجھے اپنی طرف متوجہ کر کے کہا کہ تم کو شرم نہیں آتی۔کیا تمہیں بزرگوں کی قدر کا پتہ نہیں؟ تمہیں سمجھاؤں بزرگوں کی قدر کیسے کی جاتی ہے۔ میری سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ اب میں کیا کروں اور اس بزرگ جن سے کیسے اپنی جان چھڑاؤں۔ بزرگ جن بولا کہ تم کو دولت کا مان ہے اس لئے تم میرے چیڑڑے پر مذاق کرتے ہو آج میں تمہیں نہیں چھوڑوں گا۔اس دوران مجھے خیال آیا کہ میرے پاس صرف ایک طریقہ ہے کہ میں رب کریم کو کثرت سے یاد کروں وہی قادر ہے اور وہ ہی کریم‘ وہ ہی پاک ذات میری اس جن سے جان چھڑا سکتی ہے۔بس میں نے دل ہی دل میں قرآن پاک کی جو سورتیں مجھے آتی تھیں دل ہی دل میں پڑھنا شروع کردیں۔سورتوں کے پڑھنے سے مجھے تھوری دیر بعد محسوس ہوا کہ جن کا غصہ ٹھنڈا ہو رہا ہے۔غصہ اب بھی مجھ پر نکال رہا تھا لیکن نرمی کے ساتھ جن بولا اچھا اب تم خود بتاؤ کہ میں تمہارے ساتھ کیا برتاؤ کروں جن کو نرم پا کر میرا کچھ حوصلہ بندھا اور میں نے کچھ ہوشیاری کرتے ہوئے سنبھل کر بولا بزرگو مجھے معاف کردو میں نے جو کچھ بھی کیا نہ سمجھی میں کیا آئندہ ہرگز نہ کروں گا۔اس پر ساتھ بیٹھے تمام دوستوں نے بھی میرا ساتھ دیا اور سب ملکر ایک ہی آواز میں جن کی منت کرنے لگے۔سب کی منت سماجت دیکھ کر جن یک دم ٹھنڈا ہوا گیا اور مجھے کہا کہ ایسی غلطی آئندہ نہ کرنا ورنہ بہت برا ہوگا۔اس کے بعد ملک کوڑے کے چھوٹے بھائی سجاد کو جن نے کہا کہ میں نے پہلے نہ کہا تھا کہ میرے چیڑڑے کو کہنا کہ یہ راز کسی کو نہ بتائے۔سجاد بولا جناب میں بھول گیا تھا تو جن بولا میرے جانے کے بعد اسے سمجھا دینا۔اس کے بعد جن چلا گیا‘ ملک کوڑے کی طبیعت تھوڑی دیر میں سنبھل گئی۔ میں نے پانی منگوا کر اسے دیا‘ اس کے بعد تمام واقعہ ملک کوڑے کو سنایا۔تمام واقعہ سننے کے بعد ملک کوڑے نے کہا کہ ملک صاحب یہ تو بہت بُرا ہوا۔ ملک کوڑے کے چھوٹے بھائی ملک سجاد نے بعد میں مجھے بتایا کہ یہ بزرگ جن بہت اچھا ہے۔ جب بھی ہم پر کوئی مشکل آنے والی ہو تو یہ بھائی کوڑے کے ذریعے آجاتا ہے اور ہم سب کو بلا کر مشکل سے بچنے کے طریقے بتاتا ہے۔ ہم ان طریقوں پر عمل کر کے مشکلات سے بچ جاتے ہیں۔سجاد بولا یہ بزرگ جن خود بھی نیک ہے اور ملک کوڑے کو بھی اپنی طرح رکھنا چاہتا ہے۔

شیطان سے بچنے کا نسخہ

محمد انس‘ خانپور

یارسول اللہﷺ! اس نے سخت ضرورت اور بال بچوں کے بوجھ کا شکوہ کیا تو مجھے اس پر ترس آیا اور میں نے اس کو چھوڑ دیا

حضرت ابوہریرہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے مجھے زکوٰۃ کی حفاظت اور نگرانی کیلئے مقرر فرمایا‘ چنانچہ (میں اس کی حفاظت اور نگرانی کررہا تھا کہ ایک رات) میرے پاس کوئی آنے والا آیا‘ اور دونوں ہاتھوں سے غلہ لینے لگا‘ میں نے اس کو پکڑا اور کہا کہ میں تجھے ضرور رسول اللہ ﷺ کے پاس لے جاؤں گا۔اس نے کہا: محتاج ہوں‘ میرے ذمہ بال بچوں کا بوجھ ہے اور مجھے سخت ضرورت ہے۔حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ میں نے اس کو چھوڑ دیا‘ جب صبح ہوئی تو نبی کریم ﷺ نے فرمایا: اے ابوہریرہ! گزشتہ رات تمہارے قیدی نے کیا کیا تھا؟ میں نے عرض کیا: یارسول اللہﷺ! اس نے سخت ضرورت اور بال بچوں کے بوجھ کا شکوہ کیا تو مجھے اس پر ترس آیا اور میں نے اس کو چھوڑ دیا۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا: آگاہ رہو! اس نے تمہارے سامنے جھوٹ بولا‘ وہ دوبارہ آئے گا‘ حضور اکرم ﷺ کے اس ارشاد کی وجہ سے مجھے پورا یقین تھا کہ وہ دوبارہ آئے گا‘ اس لیے میں اس کی نگرانی اور انتظار کرتا رہا‘ چنانچہ وہ آیا اور دونوں ہاتھوں سے غلہ لینے لگا‘ میں نے اس کو پکڑا اور کہا: میں تجھے ضرور رسول اللہ ﷺ کے پاس لے جاؤں گا‘ اس نے کہا: مجھے چھوڑ دو‘ میں محتاج ہوں‘ مجھ پر بال بچوں کا بوجھ ہے‘ آئندہ میں نہیں آؤں گا‘ حضرت ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ مجھے اس پر ترس آیا‘ چنانچہ میں نے اس کو چھوڑ دیا‘ جب صبح ہوئی تو رسول اللہ ﷺ نے مجھ سے فرمایا: اے ابوہریرہ! تمہارے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا: یارسول اللہﷺ! اس نے سخت ضرورت اور بال بچوں کا شکوہ کیا تو مجھے اس پر ترس آیا اور میں نے اس کو چھوڑ دیا۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: آگاہ رہو! اس نے تمہارے سامنے جھوٹ بولا‘ وہ پھر آئے گا‘ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد کی وجہ سے مجھے پورا یقین تھا کہ وہ پھر سے آئے گا، چنانچہ میں اس کی نگرانی اور انتظار کرتا رہا‘ وہ پھر سے آیا اور دونوں ہاتھوں سے (اپنے برتن میں) غلہ بھرنے لگا‘ میں نے اس کو پکڑا اور کہا: میں تجھے ضرور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس لے جاؤں گا۔ (باقی صفحہ نمبر 37 پر)

ضدی بچہ کیلئے: اگر بچہ ضد کرتا ہو تو روزانہ 41 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلا دیں انشاءاللہ چند دنوں میں ضد کرنا چھوڑ دے گا۔

نعیم جاوید معرفت

طلاق کی بڑھتی ہوئی شرح کے اسباب

ہمارے معاشرے کو مادیت پرستی نے ایسا لپیٹ میں لے لیا کہ اب ''طلاق'' کو معیوب نہیں سمجھا جاتا۔ نکاح پر نکاح کرنا عدت پوری کئے بغیر دوسرا ''عقد'' کرنا فیشن بن گیا ہے۔ رسول اکرمؐ نے حلال کاموں میں سے سب سے بُرا کام ''طلاق'' کو ہی قرار دیا

کہتے ہیں کے طلاق کے نام پر ''عرشِ معلّٰی'' بھی کانپ جاتا ہے۔ آقا رسول اکرمؐ نے حلال کاموں میں سے سب سے بُرا کام ''طلاق'' کو ہی قرار دیا۔ ہمارے معاشرے کو مادیت پرستی نے ایسا لپیٹ میں لے لیا کہ اب ''طلاق'' کو معیوب نہیں سمجھا جاتا۔ راقم نے گذشتہ دو سالوں میں جتنی شادیوں میں شرکت کی ان میں سے اکثر کی تھوڑے دنوں میں طلاق ہوگئی۔ چند واقعات حاضر خدمت ہیں۔ میرے محلے کی مسجد میں نوجوان خطیب جن کا تعلق جنوبی پنجاب سے تھا انتہائی نفیس انسان تھے۔ امامت کے ساتھ ساتھ وہ پیری فقیری بھی کرتے تھے۔ محلے میں ان کے کئی مرید تھے۔ امام صاحب نے کتابیں بھی تصنیف کی تھیں۔ ایک عالم دین نے لاہور کے ایک پوش علاقے کی مسجد کے خطیب کی بیٹی سے ان کا رشتہ طے کروایا۔ شادی انتہائی سادگی سے ہوئی۔ ولیمہ میں مَیں نے شرکت کی جو کہ مسجد کی کمیٹی کے ممبر کے گھر کی چھت پر ہوا۔ میں اس محلے سے اپنی رہائش ساتھ والے محلے میں لے گیا تھا مگر دوست اور ہم عمر ہونے کی وجہ سے وہ اکثر مجھے ملنے میرے گھر آجاتے۔ شادی کے تھوڑے ہی دنوں بعد وہ میرے گھر آئے اور سرائیکی لہجے میں کہنے لگے کہ نعیم صاحب میں تو شادی کر کے پچھتا رہا ہوں۔ میں نے مذاق میں ان سے کہا کہ یہ تو ہر مرد پچھتاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ نہیں لڑکی بہت چالاک ہے۔ فون پر کسی سے باتیں کرتی ہے مجھے نہیں بتاتی۔ میں غریب آدمی ہوں۔ ان کے مہمان بہت آتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ قاری صاحب اپنے دل کا غبار نکال کر چلے گئے' تھوڑے دنوں بعد مجھے مسجد سے پتہ چلا کہ انہوں نے اپنی بیوی کو ''طلاق'' دے دی ہے اور مسجد کی امامت چھوڑ کر کہیں چلے گئے ہیں۔ دو تین ماہ بعد جب ان سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے بتایا کہ لڑکی کا کسی دوسرے لڑکے سے چکر تھا میں نے اس لئے طلاق دی۔

شاہ عالمی عینک مارکیٹ میں دو باپ بیٹا انتہائی شریف اور عینک فٹنگ کے بہترین کاریگر۔ باپ نے بڑے شوق سے بیٹے کی شادی کی۔ اسی دوران گھریلو جھگڑے ہوئے لڑکی نے اپنی ماں کے کہنے پر لڑکے کو اپنے ماں باپ اور بہن بھائیوں سے الگ ہونے کیلئے کہا جب لڑکے نے انکار کیا تو لڑکی کے گھر والوں نے کہا کہ ہم ہونے والے بچے کی شکل تک نہیں دیکھنا چاہتے۔ لڑکی نے شادی کے ایک سال میں سے آٹھ ماہ اپنی ماں کے گھر گزارے' لڑکی کی اس دوران بیٹی پیدا ہوئی جو اس کا دادا پال رہا ہے۔ لڑکی نے طلاق لینے کے بعد اس لڑکے سے شادی کرلی جس لڑکے سے اس کا شادی سے پہلے چکر تھا' بقول اس کے پہلے شوہر کے۔

تیسرا واقعہ میرے ایک قریبی دوست کا ہے جو کہ مصری شاہ میں کباڑ کا کام کرتا ہے۔ اس کی جہاں دکان ہے وہاں اوپر مکان میں رہنے والے کرائے داروں کی لڑکی سے اس کی آنکھیں چار ہوگئیں۔ چونکہ وہ بلڈنگ اس کی آبائی تھی اس لئے شادی تک نوبت جلدی آ گئی۔ میں خود اس کے ولیمہ میں شریک ہوا۔ ولیمہ والے دن لڑکی کے گھر والوں نے جو کہ (اُردو سپیکنگ) تھے یہ پھڈا ڈالا ہوا تھا کہ لڑکا وہ بلڈنگ جہاں ہم کرائے دار ہیں لڑکی کے نام لگوائے۔ وہاں ان کو سمجھایا گیا کہ وہ بلڈنگ آبائی ہے اس میں بہت سارے حصے دار ہیں۔ شادی کے دو تین دن بعد لڑکا میرے سامنے میرے دوست کے پاس آیا اور اسے کہنے لگا کہ یار مجھے کسی حکیم کے پاس لے جا میری بیوی مجھے نامرد کہتی ہے۔ اس نے یہ بات اپنے گھر والوں کو بھی بتا دی ہے۔ میں بہت شرمندہ ہوں۔ میرے دوست نے کی اسے دوائی بنا کر دی۔ لڑکی کے گھر والوں کے مطالبات بڑھتے چلے گئے اور آخر کار نوبت طلاق تک پہنچ گئی اور طلاق ہوگئی۔

اسی طرح اچھرہ کے رہائشی میرے ایک قریبی دوست نے مجھے اپنی شادی کا کارڈ دیا۔ میں گھریلو مصروفیات کی وجہ سے شادی والے دن تو نہ جاسکا البتہ ولیمہ کے دن میں وہاں پہنچا۔ محلے میں ہی ٹینٹ لگا کر کھانے کا بندوبست کیا ہوا تھا۔ دلہن نے آدھے بازو والی قمیص پہنی ہوئی تھی۔ جب اس کے سسرال والے آئے تو میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ دلہن اپنے گھر سے آنے والے تمام خواتین وحضرات کو گلے ملی۔ ٹھیک 27 دن بعد میرے دوست نے مجھے فون پر اطلاع دی کہ میں نے اپنی بیوی کو طلاق دے دی ہے۔ میں نے اس کی وجہ پوچھی تو اس نے بتایا کہ لڑکی انتہائی چالاک تھی' اس کی ماں اس سے بھی چالاک تھی۔ جس عورت نے میرا رشتہ کروایا اس نے ہمیں کہا تھا کہ لڑکی گھریلو ہے اس نے کبھی کہیں نوکری نہیں کی۔ کیونکہ نوکری کرنے والی لڑکی سے رشتہ نہ کرنا ہماری شرط تھی۔ ہمیں بعد میں پتہ چلا کہ وہ کئی پراپرٹی ڈیلروں کے ہاں نوکری کرچکی ہے۔ شادی کے تین دن بعد اس نے کہا کہ میری ماں کی سالگرہ ہے آپ کو انہیں قیمتی سے قیمتی تحفہ دینا پڑے گا۔ دس دن بعد وہ تمام زیور ماں کے ہاں چھوڑ آئی۔ بس اسی طرح نوبت طلاق تک پہنچ گئی اور شادی ایک ماہ بھی برقرار نہ رہ سکی۔

طلاق کی بے شمار کہانیاں اور واقعات ہر محلے میں ہورہے ہیں۔ ان سب کی وجہ دین سے دوری ہے۔ پہلے وقتوں میں لوگ لڑکے کی سیرت دیکھتے تھے۔ اب معیار صرف اور صرف پیسہ ہے۔ ایران سے امپورٹ ایکسپورٹ کا کام کرنے والے میرے ایک دوست کا تعلق سیالکوٹ سے ہے۔ ان کے محلے میں ایک بندہ امریکہ سے واپس آیا۔ اس نے میرے دوست کی بہن سے شادی کی لڑکے والے لالچی تھے۔ امریکہ والا عیاش تھا۔ وہ دو ماہ رہ کر بعد میں امریکہ واپس چلا گیا۔ چار پانچ سال سے اس کا کوئی پتہ نہیں۔ اب شادیوں پر جو ویڈیو فلم بنتی ہے مائیں اپنی بیٹیوں کو خود کیمرے کے آگے کرتی ہیں کیونکہ انہیں پتہ ہوتا ہے کہ شادی کی فلم گھر گھر دیکھی جاتی ہے ہوسکتا ہے ہماری بیٹی کے لئے کوئی اچھا رشتہ آجائے۔ ماں باپ پیسہ اس لئے دیکھتے ہیں کہ ان کی بیٹی خوش رہے۔ مگر پیسہ ہر چیز نہیں دے سکتا۔ بالخصوص سکون۔ جیسے جیسے بے دینی بڑھتی جارہی ہے ویسے ویسے یہ پریشانی بڑھتی جارہی ہے۔ جس شادی کو ہم شادی نہیں بنائیں گے اور مسنون طریقے سے روگردانی کریں گے تو اس کے نتائج ہمیں دنیا میں ہی بھگتنے پڑیں گے۔

جنات اور جادو کیلئے

سورۃ یٰسین اس طرح پڑھیں کہ پہلی مبین پر پہنچ کر وَاِنْ يَّكَادُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا لَيُزْلِقُوْنَكَ بِاَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُوْلُوْنَ اِنَّهٗ لَمَجْنُوْنٌ ۔ (حوالہ: سورۃ قلم آیت نمبر 51) تین مرتبہ پڑھیں پھر شروع سے دوسری مبین پر پہنچ کر فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاۗءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ ۔ (سورہ ق آیت نمبر 22 پارہ نمبر 26) تیسری مبین پر پہنچ کر بھی اسی ترتیب سے پڑھیں۔ ساتویں مبین پر معوذتین تین مرتبہ پڑھیں۔ ایک چھوٹی سی ہنڈیا لیں اور اس میں پانی ڈال کر اپنے پاس رکھیں تین مرتبہ گھمائیں اور عمل مکمل ہونے کے بعد مریض کو کہیں کہ وہ پانی بیری کے درخت پر ڈال دے جنات اور جادو دونوں کیلئے مفید ہے۔ **(محمد عابدؔ جہانیاں)**

نعمت خداوندی: ۔ گھر اور ماں وہ میراث ہے جو باپ سے حاصل ہوتی ہے۔ لیکن دانشمند بیوی نعمت خداوندی ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔آزمودہ ٹوٹکہ تجربہ کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

دسمبر کے جوابات

جواب:۔ بھائی عشرت صاحب لگتا ہے آپ شدید نظرِ بد کا شکار ہیں ''عبقری'' والوں سے ''دواخانہ'' منگوالیں اور صفحہ نمبر 38 خاص ترکیب سے پڑھیں آپ بھی اور اہلیہ بھی جو دکان بند ہے اس پر پانی دم کر کے چھینٹے ماریں۔ اللہ پاک راستے کھول دے گا' اچھے دن پھر لوٹ آئیں گے۔انشاءاللہ۔**(ارسلان احمد' لاہور)**

جواب:۔ سفید مرچ' برہمی بوٹی' کالی ہریڑ' سونف' اجوائن ہر ایک 50 گرام' مغز بادام' 250 گرام کوٹ پیس کر ایک چمچ صبح وشام گرم دودھ کے ہمراہ 2 ماہ استعمال کریں۔**(بابو خالد' کراچی)**

جواب:۔ بھائی انور صاحب آپ کیلئے زبردست عمل ہے۔ آپ کوشش کر کے اپنے ایک مکان میں باوضو بیٹھ کر 1900 بار بسم اللہ مکمل پڑھیں اور چاروں کونوں میں پھونک مار دیں۔مکان بکنے تک عمل کریں اور ہر مکان کیلئے کریں دنوں میں کام ہوگا' انشاءاللہ۔**(محمد خورشید' پشاور)**

جواب:۔ بہن اگر آپ صاحبِ ثروت ہیں تو بھائی کی نیت کر کے پانی کی سبیل لگوادیں اور ''سورۃ الکافرون'' 12 بار اول و آخر درود پاک 7'7 بار روزانہ وہ خود پڑھے یا کوئی دوسرا پڑھ لے' پانی پر دم کر لیں۔ بھائی پر دم کریں انشاءاللہ دنوں میں حالت بہتر ہوجائیگی۔**(ملک جان محمد جانی' صادق آباد)**

جواب:۔ حمیرہ بہن آپ ارجن کی چھال کا جوشاندہ بنا کر صبح و شام غرارے کریں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ ایک تولہ چھال آدھ سیر پانی میں خوب پکا کر رکھ لیجئے۔ دن میں تین بار غرارے کرنے سے دانتوں سے خون نکلنا بند اور مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔**(خالدہ شاہد' لیہ)**

جنوری کے سوالات

سوال:۔ قارئین کی محفل میں آج میں بھی اپنا مسئلہ پیش کرتا ہوں امید ہے کہ میرے مسئلے کا بھی کوئی مناسب حل بتایا جائے گا۔ چند ماہ سے مجھے ہاضمے کی خرابی کا مسئلہ ہے۔کھایا پیا ہضم نہیں ہوتا اور کھانا کھاتے ہی پیٹ میں گیس بن جاتی ہے اور پیٹ پھول جاتا ہے جس کی وجہ سے کھٹے ڈکار بھی آتے ہیں۔بھوک بالکل ختم ہوگئی ہے براہ مہربانی اس کا کوئی علاج بتائیں جو کرنے میں آسان ہو میں ساری زندگی دعا گو رہوں گا۔**(بشیر احمد' لاہور)**

سوال:۔ میری عمر سولہ سال ہے لیکن میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری جلد بہت کھردری اور سخت سخت ہے۔ میرے رشتے بھی آ رہے ہیں لیکن میں اس مسئلے کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ خدارا میرے مسئلے کا کوئی حل بتائیں۔**(مہک علی' پشاور)**

سوال:۔ مجھے چند سالوں سے سوزاک کی تکلیف ہے' بہت جگہ علاج کروائے لیکن وقتی افاقہ ہوا اور پھر دوائی چھوڑتے ہی وہی مسئلہ۔ زیادہ مہنگے علاج نہیں کرواسکتا۔عبقری کے توسط سے قارئین سے گزارش کروں گا کہ اس کا کوئی علاج بتائیں تاعمر دعا گو رہوں گا۔**(محمد شفیع' خانیوال)**

سوال:۔ میری زندگی میں بہت اتار چڑھاؤ آئے اور زیادہ تر زندگی گناہوں کی گزری لیکن کچھ عرصہ سے تائب ہو چکا ہوں۔اپنے گناہوں کو یاد کر کے بہت ندامت ہوتی ہے اور ان کا ازالہ کرنا چاہتا ہوں اور اللہ پاک کی رحمت کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہتا ہوں۔کوئی ایسا آسان وظیفہ بتائیں کہ دل کو تسلی ہوجائے۔**(نور محمد سومرو' رحیم یار خان)**

سوال:۔ بہت عرصے بعد اللہ پاک نے ہمیں اولاد کی نعمت سے نوازا۔ ہمارا بیٹا سب گھر والوں کا لاڈلا ہے اس لئے اکثر اسے نظر لگ جاتی ہے اور ہمیں پریشانی اٹھانی پڑتی ہے۔کوئی قاری اس کا حل بتائے۔**(بیگم حمیدہ' پسرور)**

سوال:۔ میرے شوہر صبح فجر کے فوراً بعد کام پر چلے جاتے ہیں اس لئے میں رات کو ہی کھانا وغیرہ تیار کر کے رکھتی ہوں تاکہ صبح ان کو دیر نہ ہو لیکن اکثر اوقات کھانا باسی ہو جاتا ہے۔ آٹے میں خمیر آ جاتا ہے کیونکہ ہمارے گھر فریج نہیں کیا اس کا بھی کوئی حل ہے۔**(بیگم صفیہ' گوجرانوالہ)**

سوال:۔ میرا دل بہت کمزور ہے ذرا سی بات ہو جائے یا کام خراب ہوجائے تو میری حالت خراب ہونے لگتی ہے اور دل میں اضطراب بڑھ جاتا ہے۔ میں اس بیماری سے بہت تنگ ہوں' براہ مہربانی اس کا حل بتائیں۔**(سفیان' منڈی بہاؤالدین)**

اخلاق کا پھل

مولانا وحیدالدین خان

ایک پولیس افسر کھلونوں پر پالش کیلئے بدرالدین احمد صاحب کے یہاں آیا' انہوں نے پالش کردی مگر اس کا کوئی پیسہ نہیں لیا

بدرالدین احمد مراد آباد کے رہنے والے ہیں۔انہوں نے مراد آباد کے فرقہ وارانہ فساد کے بارے میں کئی سبق آموز واقعات بتائے۔ یہ فساد 13 اگست 1980 کو شروع ہوا تھا اور وقفے وقفے سے اگلے مہینہ تک جاری رہا۔

فساد کے دوران کرفیو لگا ہوا تھا ہر طرف ابتر حالات تھے۔ لوگوں کے گھروں میں کھانے پینے کی چیزیں ختم ہوگئی تھیں۔ بدرالدین صاحب نے بتایا کہ اس زمانہ میں ہمیں دودھ نہیں ملتا تھا اس لئے ہم بغیر دودھ کی چائے گرم پانی کر کے پی لیا کرتے تھے۔

پولیس کے ایک افسر مسٹر شرما نے ایک دکان سے پیتل کے کچھ کھلونے (شوپیس) خریدے۔ اس کو ان کھلونوں پر پالش کروانا تھی۔ وہ پالش کے لئے بدرالدین احمد صاحب کے یہاں آیا۔انہوں نے کھلونوں پر پالش کر دی مگر اس کا کوئی پیسہ نہیں لیا۔اس اخلاق کا نتیجہ یہ ہوا کہ پولیس افسر جب روزانہ راؤنڈ پر نکلتا تو بدرالدین صاحب کے یہاں اپنی گاڑی روک کر اترتا اور حال پوچھتا کہ کوئی پریشانی تو نہیں ہے۔کوئی ضرورت ہو تو بتائیے۔اس طرح وہ روزانہ کم ازکم ایک بار آتا رہا۔

ایک روز مسٹر شرما آئے تو بدرالدین صاحب اپنے چھوٹے بچے (نجم الدین احمد) کو گود میں لئے ہوئے تھے۔مسٹر شرما نے پوچھا کہ یہ بچہ تو دودھ پیتا ہوگا۔ بدرالدین صاحب نے کہا کہ ہاں مسٹر شرما نے کہا کہ پھر آپ کو دودھ ملنے میں تو کوئی پریشانی نہیں۔ بدرالدین صاحب نے کہا کہ پریشانی تو ہے،اس لئے کہ کرفیو لگا ہوا ہے۔اس کے بعد مسٹر شرما چلے گئے۔اگلے دن آئے تو ان کے ساتھ خشک دودھ کا ڈبہ بھی تھا۔انہوں نے یہ ڈبہ بدرالدین صاحب کو دیتے ہوئے کہا ''یہ آپ کے بچے کے لئے میری طرف سے تحفہ ہے''

اخلاق کے اندر اللہ تعالیٰ نے سب سے زیادہ تسخیری طاقت رکھی ہے یہ طاقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ بدنام پولیس کو بھی مسخر کر لیتی ہے۔اخلاق ایک ایسا خاموش ہتھیار ہے جو ہر آدمی پر کارگر ثابت ہوتا ہے،حتیٰ کہ کٹر دشمن کے اوپر بھی۔

کیلے کے خشک پتے لے کر انہیں جلالیں اب انہیں مسل کر ذرا سا نمک شامل کریں' دو ماشہ صبح وشام کھائیں بلغمی کھانسی کا چند روز میں نشان بھی نہیں رہے گا۔

آپ کا خواب اور تعبیر

دلی مراد پوری ہوگی

میں دیکھتی ہوں کہ کوئی لڑکی (شاید آپی ہوتی ہیں) میرے ساتھ کمرے سے باہر آتی ہیں اور ان کا چہرہ بے رونق ہوتا ہے۔ میں سوچتی ہوں کہ ان کے چہرے کو کیا ہوا ہے۔ اتنے میں اصلی لڑکی میری باجی کے ساتھ باہر آتی ہے، میں باجی سے پوچھتی ہوں کہ یہ کیا، یہ ایک ہی شکل کی دو کیسے، تب باجی اس بے رونق چہرے والی کی طرف اشارہ کرتی ہیں کہ یہ بدروح ہے۔ تب میری دادی اماں وہاں سے گزرتی ہیں اور مجھے کہتی ہیں کہ اس پر چالیس مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پھونکو تو یہ واپس چلی جائے گی۔ میں فوراً آیت الکرسی پڑھتی ہوں لیکن مجھ سے گنتی نہیں ہو رہی تھی کہ کتنی مرتبہ پڑھی ہے۔ پھر باجی مجھے ایک طرف لے جا کر کہتی ہیں کہ یہ اصل میں دوسری دنیا سے یہاں آئی ہے پھر منظر بدلتا ہے اور میں اپنے گاؤں میں کہیں اپنے رشتہ داروں کے گھر کے پیچھے بہت دور ریت میں چل رہی ہوں، مجھے بہت پیاس لگتی ہے، تو راستے میں ایک دربار کی طرح کوئی چھوٹی سی جگہ ہوتی ہے لیکن وہاں پانی نہیں ہوتا۔ پھر میں کوئی اور جگہ تلاش کرتی ہوں میں ریت میں گرتی پڑتی آخر ایک مسجد میں پہنچتی ہوں اور حیرت سے سوچتی ہوں کہ اس ویرانے میں مسجد؟ پھر میں اس مسجد کے اندر چلی جاتی ہوں وہاں پر پانی کا مٹکا پڑا ہوتا ہے لیکن مجھ میں صبر آجاتا ہے اور میں پہلے نفل ادا کرتی ہوں اور سجدے میں روتی ہوں کہ میرے مالک میرے گناہ معاف کردے، پھر کہیں سے ایک باریش بزرگ آتے ہیں اور مجھے کہتے ہیں، بیٹا بس کرو۔ پھر میں وہاں سے خوب پانی پیتی ہوں اور پھر اس خواب میں وہ خواب ختم ہو جاتا ہے اور میں سب کو صبح اٹھ کر بتاتی ہوں۔ پھر میں اسی علاقے میں سب کو لیکر جاتی ہوں اور انہیں رشتہ داروں کے گھر چھوڑ کر ان کے بیٹے اور بیٹی کو ساتھ لیکر اس مسجد کی تلاش میں جاتی ہوں اور پھر مجھے وہ مل جاتی ہے۔ میں وہاں پھر جا کر سجدے میں گر جاتی ہوں اور رب کا شکر ادا کرتی ہوں، پھر میری اس کزن کی شادی اس کی پسند کی جگہ پر ہو جاتی ہے (حقیقت میں ایسا نہیں وہ لوگ نہیں مان رہے) اور میں خوش ہوتی ہوں کہ چلو ان دونوں کی شادی ہوگئی ہے۔ **(س، میرپور آزاد کشمیر)**

تعبیر:۔ ماشاء اللہ مبارک خواب ہے اور آپ کی دلی مراد پوری ہوگی۔ دینی اور دنیاوی ترقی ہوگی اور کسی بزرگ کا روحانی فیض بھی حاصل ہوگا، آپ درود شریف کثرت سے پڑھا کریں۔

دلہن بہن

میں نے خواب میں دیکھا کہ میری بڑی بہن (جس کا 40 دن پہلے انتقال ہوا ہے) دلہن بنی ہوئی ہیں، انہوں نے کوئی بہت سادہ اور چمکدار سوٹ پہنا ہوا ہے میں ان سے کہتی ہوں کہ یہ تم کیسے تیار ہوئی ہو، جا کر بارات والا جوڑا پہنو (جس دن میری بہن کا انتقال ہوا اسی دن لگتا ہے کہ میری بہن کی شادی ہے) میں دل میں سوچتی ہوں کہ شادی تو ہو رہی ہے، میں میک اپ کا سامان لینے کیلئے اپنی بھابی کے ساتھ بازار جا رہی ہوں، میری دوست بھی ساتھ ہے۔ ہم ایک کھیت نما جگہ سے جا رہے ہیں۔ کھیتوں میں چاول ابال کر بکھیرے ہوتے ہیں۔ میں اپنی دوست سے کہتی ہوں کہ یہ کیا اُگ رہا ہے، پھر خود ہی کہتی ہوں کہ یہ تو چاول اُگ رہے ہیں پھر منظر بدلتا ہے، پھر ایک پل پر سے گزر رہے ہیں، پل کے دونوں طرف جالی لگی ہوئی ہے اور جالی کے دوسری طرف بندر کے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ میرا بھائی مجھے ایک بندر کے بچے سے مذاق میں ڈراتا ہے اور بندر کا بچہ میرے جسم سے لگاتا ہے، پھر میری بھابی کہتی ہیں کہ آگے مت جانا، جب یہ بندر ہٹ جائیں گے پھر ہم جائیں گے مگر میں بھاگتی ہوئی پل سے گزر جاتی ہوں، اسی طرح دو پل گزر جاتی ہوں، آگے پھر جاتی ہوں اور جالی کے اندر کوئی چار پاؤں والا جانور ہوتا ہے پھر کسی کی آواز آتی ہے کہ ابھی جالی ہٹ جائے گی پھر ہم یہاں سے گزر کر بازار جائیں گے، اچانک جالی ہٹ جاتی ہے اور میں راہ سے جانے لگتی ہوں تو آگے سے میری بھابی بھی آرہی ہوتی ہیں اور میں حیران ہوتی ہوں کہ یہ یہاں کیسے آگئی۔ پھر ہم بازار سے کچھ چیزیں خریدنے لگتے ہیں۔ **(بسم اللہ تبسم......لاہور)**

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق آپ کی مرحومہ بہن ماشاء اللہ مرنے کے بعد اچھی حالت میں ہیں۔ آپ ان کیلئے ایصال ثواب کا اہتمام کیا کریں۔

منگنی

میری امی اور میری سب سے بڑی بہن ایک کمرے میں بیٹھی ہوئی ہیں اور میری بہن مجھے بلاتی ہیں پھر کافی افسردہ منہ بنا کر مجھے کہتی ہیں کہ ہم تمہاری منگنی الف سے کر رہے ہیں، تو اس وقت میں چپ رہتی ہوں (میں آپ کو یہ بتا دوں کہ میری حقیقت میں منگنی ہو چکی ہے اور یہ جو الف ہے یہ کوئی اور شخص ہے جو کہ ہمارا قریبی رشتہ دار ہے) یعنی کہ میری بہن کا مقصد یہ تھا کہ ہم تمہاری منگنی ختم ہونے کی وجہ سے تمہاری منگنی الف سے کر رہے ہیں۔ دوسرا خواب اس طرح سے ہے کہ خواب میں میرے پاس الف آیا اور وہ کچھ کہہ کر چلا گیا پھر اس کے بعد اس کی امی میرے پاس آئیں اور مجھے کچھ کہہ کر میرے ہاتھ میں ایک چیز دے کر چلی گئیں۔ وہ چیزیں جب وہ حج کر کے آئی تھیں تو میرے لیے لائی تھیں اور وہ چیز سفید رنگ کے کپڑے سے ڈھکی ہوئی تھی، میں نے اس کپڑے کو اٹھا کر نہیں دیکھا کہ اس کے نیچے کیا چیز ہے۔ میں اس چیز کو لیکر بڑی خوش ہوتی ہوں۔ تیسرا خواب اس طرح سے آیا کہ ہمارے گھر کے مرد وغیرہ میرے رشتے کے بارے میں بات کر رہے ہیں کہ میری منگنی تو ٹوٹ گئی لیکن اب وہ کسی دوسرے رشتے کے بارے میں باتیں کر رہے ہیں وہ جس رشتے کے بارے میں بات کر رہے ہیں، وہ امیر لوگ ہیں کہ یہ رشتہ صحیح رہے گا لیکن میرے بھائی نے کہا کہ پہلے میری اجازت لی جائے، پھر میرا بھائی مجھے بلا کر پوچھتا ہے تو میں بہت دکھی ہوتی ہوں کہ میرا پہلا رشتہ کیوں ٹوٹا۔ چوتھا خواب مجھے اس طرح سے آیا کہ میں کسی کی شادی میں گئی ہوں تو وہاں مجھے پتا چلتا ہے کہ میری منگنی دلہن کے بھائی سے ہوگئی ہے جو بیرون ملک سے آیا ہوا ہے اور خوبصورت بھی ہے لیکن مجھے وہ لڑکا چہرے سے خوش نہیں لگتا اور جب مجھے پتہ چلتا ہے کہ میری منگنی اس لڑکے سے ہوگئی ہے تو مجھے بہت افسوس بھی ہوتا ہے اور ساتھ میں میں یہ سوچتی ہوں کہ میرا جو پہلا رشتہ ہوا ہے تو اس کا کیا بنے گا۔ **(الف......کراچی)**

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق کچھ لوگ آپ کی اس منگنی سے خوش نہیں ہیں اور کسی نہ کسی طرح سے رکاوٹ ڈالنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن انشاء اللہ مخالف ناکام ہونگے۔ آپ سورہ طٰہٰ بعد نماز فجر ایک بار روزانہ پڑھ کر دعا کر لیا کریں۔

حضور اکرم ﷺ کے بارے میں معلومات

ہمارے پیارے رسول ﷺ 21 اپریل 571 عیسوی 12 ربیع الاول پیر کو صبح 4 بج کر 45 منٹ پر مکہ میں پیدا ہوئے۔ آپ ﷺ کی مکمل زندگی 22330 دن (63 سال 4 دن) آپ ﷺ کی رسالت کا عرصہ 8156 دن (تقریباً 23 سال) تھا۔

(سماویہ کریم، سمن آباد)

دشمن ذلیل وخوار ہوگا: اگر کوئی شخص اپنے دشمن سے بہت تنگ ہو تو بعد نماز فجر 1000 مرتبہ یَامُنْتَقِمُ پڑھ کر دعا مانگیں اللہ تعالیٰ عافیت کا معاملہ کریگا۔

رزق کی ناقدری کا انجام

عظمیٰ تاج

میری بھابھیاں ایک ٹائم میں بچ جانے والی روٹیاں، چاول یا سالن دوسرے ٹائم استعمال نہیں کرتی تھیں' اسے ضائع کرتیں اور تازہ بنالیتیں اور مجھے یہ حرکت بہت تکلیف دیتی۔ ہمارے گھر کے حالات آہستہ آہستہ تبدیل ہونے لگے اور رزق تنگ ہونے لگا

محترم حکیم صاحب! اللہ رب العزت آپ کو اسی طرح اپنی مخلوق کی خدمت میں مصروف عمل رکھے (آمین)

حکیم صاحب! میں بچپن سے ہی بڑی لاپروا اور ضدی تھی جو بات منہ سے نکالتی اس کو پورا کرواتی بہت فضول خرچ بھی تھی لیکن جیسے ہی بھائیوں کی شادیاں ہوئیں ہمارے گھر کے حالات آہستہ آہستہ تبدیل ہونے لگے جیسے ہمارے گھر کا رزق تنگ ہونے لگا۔ میری بھابی وغیرہ ایک ٹائم میں روٹیاں، چاول یا سالن بچ جاتا تو دوسرے ٹائم ان کو استعمال نہیں کرتی تھیں اسے ضائع کرتیں اور تازہ بنالیتیں اور مجھے یہ حرکت بہت زیادہ تکلیف دیتی، ہمارے گھر میں شروع سے گندم' چاول بوریوں کے حساب سے زائد پڑے رہتے لیکن بھائیوں کی شادیوں کے بعد آٹا اور چاول کلو کے حساب سے آنے لگے۔ میں نے اپنے بارے میں ذکر کیا ہے کہ میں کیسی تھی لیکن حالات نے ایسا رنگ دکھایا کہ میں سرتا پاؤں بدل گئی پہلے میں ٹی وی، گانے اور فضول رسالوں کی شوقین تھی اللہ سے توبہ کی اور آئندہ اس گناہ سے بچنے کی دعا کی تو میرے اللہ نے سنی تو میں آٹھ سال سے اس گناہ سے محفوظ ہوں۔ میں فضول خرچی سے تب محفوظ ہوئی جب حضرت عثمان غنیؓ کا یہ واقعہ پڑھا کہ ایک سوالی نبیؐ کے پاس آیا تو اس نے آپؐ سے اپنی حاجت کے مطابق سوال کیا تو آپؐ نے اس سوالی کو حضرت عثمان غنیؓ کے پاس بھیجا جب وہ سوالی حضرت عثمان غنیؓ کے دروازے پر پہنچا تو آپؓ اپنی بیوی سے اس بات پر بحث کر رہے تھے کہ تم نے رات کو دیئے میں بتی موٹی ڈال دی تھی جس کی وجہ سے تیل زیادہ خرچ ہوا ہے۔ سوالی یہ سوچنے لگا کہ جو آدمی اپنے گھر میں تیل زیادہ خرچ ہونے پر بحث کر رہا ہے میری حاجت کیا پوری کرے گا لیکن یہ خیال آنے پر کہ مجھے نبیؐ نے اس دروازے پر بھیجا ہے تو میں اس میں پوشیدہ حکمت کو دیکھتا ہوں۔ دروازے پر دستک دی تو حضرت عثمان غنیؓ باہر تشریف لائے تو سوالی نے اپنے آنے کا مقصد بیان کیا۔ آپؓ اندر گئے اور سکوں سے بھری ایک تھیلی لاکر اس سوالی کو دی جسے دیکھ کر وہ سوالی حیران ہوا اور جو بحث اس نے دروازے پر کھڑے ہو کر سنی تھی وہ بیان کی اور کہا کہ اب مجھے آپؓ اتنا دے رہے ہیں کہ میری پوری نسل بھی کھائے تو ختم نہ ہو تو حضرت عثمان غنیؓ کے جواب نے میری فضول خرچی کی عادت کو جڑوں سے ختم کر دیا انہوں نے جواب دیا کہ جو گھر میں بحث ہو رہی تھی وہ اپنی ذات پر خرچ تھا اور یہ اللہ رب العزت کی راہ میں خرچ ہے اپنی ذات پر خرچ کرنے کا حساب دینا ہے اور اس کی راہ میں خرچ کیے ہوئے مال کا اس سے دنیا و آخرت میں اجر لینا ہے۔ اب تو میری ایسی عادت ہوگئی ہے کہ گرمیوں میں گرم کپڑے اور بند جوتے استعمال کرنے پڑے تو مجھے محسوس نہیں ہوتا، کھانا مجھے تین دن کا باسی بھی ملے تو میں اسے اتنے ہی شوق سے اور مزے سے کھاتی ہوں جتنا تازہ اور لذیذ۔

آیات شفاء

امامِ طریقت ابوالقاسم قشیریؒ سے منقول ہے وہ فرماتے ہیں کہ ان کا بچہ بیمار ہو گیا۔ اس کی بیماری اتنی سخت ہو گئی کہ قریب المرگ ہو گیا' وہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہﷺ کو خواب میں دیکھا اور حضورﷺ کی خدمت میں بچہ کا حال عرض کیا۔ حضورﷺ نے فرمایا تم آیاتِ شفاء سے کیوں دور رہتے ہو کیوں ان سے تمسک نہیں کرتے اور شفاء نہیں مانگتے' میں بیدار ہوا اور غور کیا تو قرآن پاک میں چھ جگہ آیات شفاء کو پایا وہ یہ ہیں۔

وَيَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنِ ۵ "اور اللہ تعالیٰ شفاء دیتا ہے مومنین کے سینوں کو"۔ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ ۵ "سینوں میں جو تکلیف ہے ان سے شفاء دے۔"

يُخْرُجُ مِنْ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۵ "ان کے پیٹ میں سے نکلتی ہے پینے والی چیز جن کے رنگ مختلف ہوتے ہیں لوگوں کیلئے ان میں شفاء ہے"۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَاءٌ ۵ "فرما دیجئے آپﷺ کہ مومنین کیلئے یہ ہدایت اور شفاء ہے"۔ وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنَ "اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفاء دیتا ہے"۔ میں نے ان آیات کو لکھا اور گھول کر بچے کو پلا دیا وہ بچہ اسی وقت شفاء پا گیا گویا اس کے پاؤں سے گرہ کھول دی گئی ہو۔ (مسز جمشید)

سورہ فاتحہ سے شفایابی

صوفی محمد اقبال

اے لوگو! قرآن پاک میں شفا ہی شفا ہے۔ سورۃ فاتحہ کو ہر بیماری میں شفاء کے لئے پڑھو۔ (الحدیث)

وردخاص يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ. گیارہ سو مرتبہ پڑھیں۔ مسئلہ چاہے رزق، سروس کا ہو (پریشانی) جھگڑے کا ہو ہر مقصد کیلئے کامیابی ہوگی دعا مانگ لیا کریں پڑھ کر کامیابی شرط ہے۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّيْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَّ اَتُوْبُ اِلَيْهِ اور آگے آسانیاں ہی آسانیاں ہونگی انشاء اللہ کثرت سے پڑھنے سے گناہ بھی معاف ہو جائینگے۔

اے لوگو! قرآن پاک میں شفا ہی شفا ہے۔ سورۃ فاتحہ کو ہر بیماری میں شفاء کے لئے پڑھو۔ (الحدیث)

طریقہ: مریض خود یا دوسرا کوئی شخص آدمی یا عورت نیت کرے کہ میں فلاں شخص فلاں مرض میں مبتلا ہے اس مرض سے شفا حاصل کرنے کیلئے یارب میں سورۃ فاتحہ پڑھ رہا ہوں اور نیت یہ ہے کہ اس شخص کی یا عورت کی بیماری واسطے پڑھ رہا ہوں اے اللہ! مجھے یا اس عورت/ مرد کو (اس کا نام لینا) اس بیماری سے نجات دے۔ پڑھنے کا طریقہ باوضو 11 مرتبہ درود شریف، بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ o

ضروری نوٹ:۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کی آخر میم کو الحمد کی ل کے ساتھ ملا کر مل حمد للہ رب العالمین پڑھیں گے۔ پھر سورۃ فاتحہ مکمل 41 بار اسی طریقہ سے پڑھیں گے۔ بسم اللہ شریف بھی ساتھ 41 بار پڑھی جائے گی اس کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھ لیں گے۔ اول آخر درود شریف ابراہیمی نماز والا پڑھا جائے تو بہتر ہے۔

دعا مانگنے کے بعد گلاس میں پانی رکھا ہو اس پر تین بار پھونک مار دو یعنی دم کر دو اور یہ پانی مٹکے میں دوسرا پانی ڈال کر اس میں یہ پانی ڈال دو کولر میں بوتل میں بھی ڈال سکتے ہو لیکن مٹی کے برتن میں شفا ہے اور سارا دن یہ مریض جب بھی پانی پیئے اس مٹکے' کولر یا بوتل سے پیئے جس میں دم کیا پانی ڈالا گیا ہو۔ یہ کورس 3 دن سات دن شدید بیماری میں گیارہ دن ہے۔ ان شاء اللہ سورۃ فاتحہ کی برکت سے اللہ پاک مریض کو بیماری سے شفا دینگے۔

(بحوالہ "مجھے شفا کیسے ملی" اور وظائف اولیاء' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں)

قربانی سے زیادہ پسندیدہ:۔ راستی اور انصاف اللہ تعالیٰ کے نزدیک قربانی کرنے سے زیادہ پسند ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روز مرہ گھریلو اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روز مرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ لیکن صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں لکھنا چاہیے بے ربط کیوں نہ لکھیں

ام اوراق

آواز کی خرابی اور کھرکھراہٹ

دو ماہ پہلے مجھے نزلہ زکام ہوا' بخار بھی رہا۔ ڈاکٹر نے مجھے اینٹی بائیوٹک دوا دی' پانچ دن کا کورس تھا۔ میں ٹھیک ہوگیا مگر آواز میں بھاری پن ہے' کھنکار کر بولتا ہوں' آواز بعض دفعہ بالکل بیٹھ جاتی ہے' دوائیوں سے کوئی فائدہ نہیں' میری آواز کیسے ٹھیک ہوگی؟ میں سخت پریشانی کے عالم میں آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ خدارا میری مدد کیجئے۔ میں ٹیلی فون پر بات نہیں کرسکتا۔ پردیس میں نوکری کا معاملہ ہے' نفسیاتی طور پر اب ایسا لگتا ہے کہ میری آواز کبھی ٹھیک نہیں ہوگی۔ بہترین قسم کی ادویہ ڈاکٹر نے لکھ کر دیں' ان کے غرارے کئے مگر فائدہ کچھ نہیں' کوئی ٹوٹکہ بتایئے۔ میں کئی طبی معائنے کراچکا ہوں۔ (**محمد عمر' ابوظہبی**)

مشورہ:۔ عمر صاحب! آپ خوامخواہ پریشان ہورہے ہیں۔ میرے ساتھ بھی ایک بار یہی ہوا کہ آواز بیٹھ گئی۔ ڈاکٹر نے پانچ دن کا انٹی بائیوٹک ادویہ کا کورس لکھ دیا اور کہا ''دس پندرہ دن آپ بولنے کی کوشش نہ کیجئے' آپ کے گلے کا آواز گر (ساؤنڈ بکس) خراب ہوچکا ہے اسے آرام دیجئے' دوا کے ساتھ ساتھ آرام بھی ضروری ہے''۔ لیکن میں گھر چلی آئی' دوائیاں نہیں خریدیں' دراصل مجھے نانی اماں کا ٹوٹکہ یاد آگیا۔ جب املی یا آلو بخارے کھانے سے گلا خراب ہوجاتا یا آئس کریم کھانے سے آواز بیٹھ جاتی تو وہ اپنا پاندان کھول کر مصری کا ایک ٹکڑا ملٹھی کے دو تین ٹکڑے اور خولنجان جسے پان کی جڑ کہتے ہیں' اس کا ایک ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوسنے کو دیتیں۔ گھنٹہ دو گھنٹہ بعد اسے پھینک کر دوسرے ٹکڑے منہ میں رکھنے کو دیتیں' ہم نے بڑے مزے سے انہیں منہ میں دبا کر رکھا۔ اگلے دن آواز ٹھیک تھی۔ اتفاق سے مجھے اسی ڈاکٹر کے پاس کسی مریض کے ساتھ جانا پڑا۔ ڈاکٹر نے حیران ہو کر میری طرف دیکھا اور کہنے لگا آپ کو دوا موافق آگئی؟ اب پورا کورس کیجئے گا' جب میں نے اسے بتایا کہ دوائی نہیں کھائی تو اسکا منہ بن گیا۔ اسی طرح میری ایک عزیزہ کا فون آیا' آواز پہچانی نہیں جارہی تھی' بڑی مشکل سے بات ہوئی' کہنے لگیں آپ سب کو مشورے دیتی ہیں اب مجھے بھی کوئی مشورہ دیں' میری آواز بیٹھ گئی ہے۔ کیا کروں؟ میں نے کہا کسی نوکر کو بھیج کر دو روپے کی ملٹھی منگایئے اور دو تین روپے کی خولنجان۔ چھری سے ملٹھی چھیل کر ٹکڑے کر لیجئے' تھوڑی سی ملٹھی اور خولنجان کے ٹکڑے منہ میں دبا لیجئے' دو گھنٹہ بعد تازہ ٹکڑے رکھیے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کی آواز ٹھیک ہو جائے گی۔ اگلے روز ان کے گھر گئی تو آرام سے بول چال میں مصروف تھیں۔ آپ بھی یہ استعمال کیجئے انشاء اللہ تعالیٰ آواز ٹھیک ہو جائے گی' جن لوگوں کی ناک بند رہتی ہو' بار بار زکام ہو جائے' انہیں چاہیے کہ خولنجان کی جڑ پیس کر رکھ لیں' چائے کے ساتھ تھوڑا سا یہ سفوف صبح کھا لیں' چند روز میں ناک کا مسئلہ حل ہو جائے گا' ناک کے غدود بڑھ جائیں تو مٹھی بھر نیم کے پتے پانی میں پکا کر وضو کی طرح نیم گرم پانی صبح و شام ناک میں ڈالنے سے تین چار ہفتے میں وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں' کہنے کو تو یہ معمولی گھریلو ٹوٹکہ ہے مگر اس کے فائدے بے شمار ہیں۔

غیر مسلم استاد سے پڑھنا

امریکہ سے ایک بہن (ن۔ع) کا خط آیا ہے' وہ اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ وہاں مقیم ہیں۔ انہوں نے کسی جگہ داخلہ لیا ہے' جہاں پڑھنے جاتی ہیں' اسلامی اقدار اپناتے ہوئے پردے کی پابندی کرتی ہیں' انہوں نے لکھا ہے ''میں پردے کیلئے چہرہ ڈھانپ کر عبا لیتی ہوں اور دستانے بھی پہنتی ہوں لیکن نجانے کیوں مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرے بدن پر دوسروں کی نگاہیں پڑ رہی ہیں' میرے بچے اور شوہر اب مجھے نفسیاتی مریضہ کہنے لگے ہیں' استاد سے پڑھتے ہوئے مجھے حجاب آتا ہے' میں کوئی سوال نہیں پوچھ سکتی' کیا واقعی میں غلط سوچتی ہوں؟ پریشان ہو کر آپ سے مشورہ مانگ رہی ہوں' مجھے بتایئے کہ کیا کرنا چاہیے' اسلام میں یہ ساری باتیں صحیح ہیں یا نہیں؟ کیا مرد استاد سے پڑھنا جائز ہے؟

مشورہ:۔ امریکہ میں رہنے والی اس بہن کا خط میرے سامنے ہے' انہوں نے اپنے آپ پر خوامخواہ قنوطیت کا رنگ چڑھا لیا ہے۔ علم حاصل کرنا ہر انسان کا فرض ہے' کوئی خاتون تعلیم حاصل کرنا چاہے تو وہ کسی بھی غیر ملکی ادارے میں تعلیم پاسکتی ہے لیکن ظاہر ہے' اس انداز میں نہیں جیسے مغربی ممالک میں لڑکے لڑکیاں گھل مل کر رہتے ہیں۔ آپ کے شوہر بحیثیت محرم ساتھ ہیں۔ آپ کے بچے بھی ہیں۔ پھر آپ خود اسلامی اقدار اچھی طرح پہچانتی ہیں لہٰذا پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ استاد کو استاد کا درجہ دیجئے' آپ کچھ سیکھنے گئی ہیں لہٰذا ان سے بلاجھجک تعلیم کے بارے میں سوالات کریں۔ استاد کی حیثیت بمنزلہ مرشد یا باپ کی ہوتی ہے۔ یہ بہت اچھی بات ہے کہ آپ حجاب میں رہتی ہیں۔ یقیناً وہاں کے لوگ آپ کو عزت کی نگاہ سے دیکھتے ہوں گے' آپ کا مقصد صرف علم حاصل کرنا ہے اور کچھ نہیں۔ یہی خط اگر کوئی نوجوان غیر شادی شدہ لڑکی لکھتی تو اسے میں کچھ اور مشورہ دیتی۔ آپ ماشاء اللہ پڑھی لکھی اور شادی شدہ خاتون ہیں' اپنی توجہ صرف تعلیم پر مرکوز رکھیے اور بس۔

چہرے کے روئیں کیسے ختم ہوں؟

آزاد کشمیر سے ریحانہ گل' کراچی سے یاسمین اور گوجرانوالہ سے راحیلہ لکھتی ہیں کہ ان کے چہروں پر باریک باریک رواں ہے' اس کیلئے وہ کیا کریں۔ فرزانہ حمید کی پانچ سالہ بچی کے چہرے پر بھی باریک باریک بال ہیں۔ وہ بہت پریشان ہیں کہ انہیں کس طرح ختم کیا جائے' کوئی بے ضرر دوا پوچھتی ہیں۔

مشورہ:۔ میں نے پہلے بھی لکھا تھا کہ آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ گھی اور دو چٹکی نمک ملا کر سخت گوندھ لیں۔ پانی تھوڑا تھوڑا کر کے ملائیں' اس آمیزے کا پیڑا بنا کر چہرے پر ملیں۔ آہستہ آہستہ ملنا ہے۔ دن میں دوبارا ایسا کرنے سے رفتہ رفتہ روئیں ختم ہو جائیں گی۔ ایک ماہ مسلسل یہ عمل کریں۔ ایک اور ٹوٹکہ ہے' دو چمچ میدہ لیں' اس میں چوتھائی چمچ سے ذرا کم پسی سفید پھٹکری' گلاب کے عرق کے ہمراہ ڈالیں اور اسی میں پودینہ کے خشک پتے چھ عدد ہاتھ سے باریک مسل کر ملادیں۔ گلاب کا عرق اتنا ہو کہ پتلا لیپ سا بن جائے۔ ان اشیاء کو اچھی طرح ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگا دیجئے اور خشک ہونے دیجئے' پھر چہرے پر گھی والے آٹے کا پیڑا اچھی طرح ملنے بعد میں منہ دھو لیجئے' ایک ماہ بعد بتایئے۔ امید ہے کہ چہرے کے روئیں کم ہو جائیں گے۔

خشک کھانسی کیلئے:۔ گل بنفشہ کو تین پاؤ پانی میں اُبالیں' اس میں آدھا کلو چینی ملا کر شربت بنا لیں' دو چمچ روزانہ استعمال کریں کھانسی ختم ہو جائیگی۔

کھمبی صحت کی بہترین معالج

سفیان علی، بہاولنگر

اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکارڈس (Dioscorides) نے 200ء میں اپنی کتاب ''ڈی میڈیسینا'' میں کھمبی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراط، طب کا باپ مانا جاتا ہے وہ کھمبی کو ہڈیوں اور پٹھوں کا درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرواتا تھا طریقہ علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھ کر پٹی باندھ دی جاتی تھی جس سے درد میں افاقہ ہو جاتا۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیو سکارڈس (Dioscorides) کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قولنج مروڑ اور زخمی اور سوجے ہوئے اعضا کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے زخمی ہو۔ بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اسی طرح یہ جگر، دمہ، یرقان، اسہال، پیچش اور گردے کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے۔ مورجھا روگ یا اختناق الرحم (ہسٹریا) اور صرع یا مرگی میں اس کو شہد اور ادرک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ اگر بیماری کے حملے سے پیشتر ہی اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہو کر اکڑا جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے سانپ کے کاٹے اور زخم پر لگانے سے تریاق کا کام دیتی ہے۔ آج بھی ناروے، سویڈن اور فن لینڈ کے باشندے کھمبی کو درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں، اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پٹھوں کے درد اور کھنچے ہوئے پٹھوں کے لئے اس مخصوص کھمبی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج گیند نما ہوتا ہے۔ اسے پف بال کہتے ہیں۔ یہ کھمبی نشہ آور دوا کے طور پر خاصے عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں۔ اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھیوں کو چھتے سے علیحدہ کر کے شہد نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی سوزش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ اس سے جلدی امراض دور کرنے کا محلول (لوشن) تیار کیا جاتا ہے جو آنکھوں کے درد کا بھی موثر علاج ہے۔ کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے۔ باؤلے کتے کے کاٹے ہوئے زخم پر پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔ مشہور انگریز حکیم جیرالڈ لکھتے ہیں کہ یہ کھمبی پیلے یرقان اور شدید نزلہ زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ بطور مرہم کسی زہریلے کیڑے کے کاٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبی کو بطور غذا کھانے سے شفا ہوتی ہے۔ یہ پیشاب آور بھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کی ماہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبی کی ایک قسم Jewsear قے اور دست آور دوا ہے۔ گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دودھ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبی ہمارے ہاں جنگلات میں بکثرت اُگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبی کہتے تھے نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کے لئے رکھ دیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے موگری سے کوٹ کر سفوف بنا لیتے ہیں جسے خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کریمبال نامی کھمبی اینٹھین اور مروڑ رفع کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ دودھ والی کھمبی تاثیر میں پسینہ لانے والی اور پیشاب آور ہے۔ اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے یہ مسوں اور سخت دانوں (Warts) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ٹنکچر ہیضے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

اس کا مسلسل استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار بتدریج کم کر دیتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کی مثالی دوا اور غذا ہے۔ اس کھمبی میں پائے جانے والے میلائن مرکبات بالوں کو سیاہ رکھتے اور نسوانی حسن کو جلا بخشتے ہیں۔ اس کے بیج میں ایک ایسا عنصر موجود ہوتا ہے جو کینسر کے وائرس کو ختم کر کے شفا کا باعث بنتا ہے۔ اس کھمبی میں حیاتین بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا قدرتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ڈی 2 کئی جنسی ہارمونز سے مشابہت رکھتا ہے۔ اس بنا پر اس کا استعمال جنسی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔ حیاتین بی ۱، بی ۲، بی ۶ اور ڈی ۲ کی موجودگی کی وجہ سے یہ ایک اہم غذا ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو ہڈیوں کی کمزوری یا ریکٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے جس کے لئے کھمبی شفا کا درجہ رکھتی ہے۔

پیاز اور شہد سے کھانسی ختم

ندیم مصطفیٰ، ٹوبہ ٹیک سنگھ

میرے دفتر کا ملازم جو اپنی بیگم کی دمہ کی وجہ سے بہت پریشان تھا یہی نسخہ استعمال کروایا اس کی بیگم مکمل صحت یاب ہوگئیں

ماہنامہ عبقری کے مطالعہ سے میرے بیٹے کو شفاء ملی' میرے بیٹے کو کھانسی' سینے کی جکڑن کی شکایت تھی۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے تو ڈاکٹر نے دمہ کی شکایت بتائی جو کہ کافی بگڑی ہوئی تھی۔ ڈاکٹر نے 2000 روپے کی ادویات دیں اور کہا کہ 3 ماہ استعمال کریں ادویات ایک ہفتہ استعمال کرنے کے بعد بھی بچے کو فرق نہ پڑا۔ ماہنامہ ''عبقری'' میں ایک نسخہ پیاز اور شہد کے استعمال کا لکھا ہوا تھا' نسخہ یہ تھا ایک یا دو پیاز لے کر آگ پر بھون لیں جب اس کا بیرونی چھلکا جل کر سیاہ ہو جائے' اس بیرونی جلے ہوئے چھلکے کو اتار کر پھینک دیں اور اندرونی حصہ پیاز کو خوب رگڑ کر باریک کر لیں اور اس میں ہم وزن شہد ملا کر ایک چمچ صبح و شام مریض کو دیں انشاءاللہ پہلی خوراک میں شفاء ہوگی۔

میں نے یہ نسخہ اپنے بیٹے کو بنا کر دیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے واقعی ہی پہلی ہی خوراک سے آدھا آرام آ گیا اور دو دن بعد ہی مکمل آرام' چھاتی میں سے آوازیں آنا کھانسی بالکل ختم ہوگئی۔ پانچ دن ہم نے یہ نسخہ استعمال کیا اسکے علاوہ میرے دفتر کا ملازم جو کہ اپنی بیگم کی دمہ کی شکایت کی وجہ سے بہت پریشان تھا یہی نسخہ اس نے اپنی بیگم کو استعمال کروایا اس کی بیگم مکمل صحت یاب ہوگئیں۔ اس غریب آدمی نے بے شمار دعائیں دیں۔ میں ماہنامہ ''عبقری'' کا بے حد مشکور ہوں۔

ظالموں کے شر سے محفوظ رہنے کیلئے:۔ اَلْجَبَّارُ صبح و شام 216 بار پڑھے تو ظالموں کے شر سے محفوظ رہے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

ہمارا دین خود بڑا خزانہ ہے

بچپن میں ایک کہانی سنتے تھے کہ ایک شخص کو چلتے چلتے راستہ میں ایک پتھر مل گیا اس نے اس سے لوہے کو رگڑا تو وہ سونا بن گیا۔ سننے والوں کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ ان کو بھی کہیں سے ایسا پتھر مل جائے جو سونا بنا دے۔ یہ تو ایک قصہ کہانی ہے مگر آج حقیقت کا زمانہ ہے اس میں بھی ہمیں ایسا پتھر مل سکتا ہے سوال صرف صحیح تلاش کا ہے۔ آپ کسی بینک میں خزانچی کا کمرہ دیکھیں اس میں دولت کے انبار نظر آئیں گے ملک کے طول و عرض میں ایسے ہزاروں کمرے ہوں گے جہاں دولت بکھری پڑی نظر آئے گی۔ نوٹوں کے بنڈل وافر تعداد میں ہوں گے۔ یہ دولت آج انسان خود بناتا ہے۔ یہ اسی مٹی سے پیدا ہوتی ہے۔ زمین کے سینے میں خزانے مدفون ہیں۔ انسان محنت کر کے انہیں نکال رہا ہے۔ زمین نکلنے والا سونا‘ چاندی‘ کوئلہ اور اب تیل (پٹرول) جسے سیال سونا کہتے ہیں دولت ہی دولت ہے۔ ان کو زر و جواہرات میں بدلا جاتا ہے۔ دولت کی اس قدر فراوانی کے باوجود انسانیت کا کثیر حصہ بھوکوں مر رہا ہے اور فاقہ کشی پر مجبور ہے۔ محنت شاقہ کے باوجود دو وقت کی روٹی سے محروم ہے۔ گرم سرد موسم میں اپنا دفاع نہیں کر سکتے۔ اس میں قدرت کا قصور نہیں بلکہ ہمارے معاشرتی نظام کی بد نظمی ہے۔ کبھی کوئی شخص اپنی قسمت کی مہربانی سے ممتاز مقام حاصل کر لیتا ہے تو اس سے حسد کیا جاتا ہے۔ جس طرح زمین کے اندر سونا چاندی پٹرول وغیرہ خزانے ہیں اسی طرح خود انسان کے اندر خزانے موجود ہیں ان سے انسان اپنی ذات کی تکمیل کر سکتا ہے۔ ہماری تاریک راتوں کو روشن کرنے والی بجلی صدیوں سے ہوا میں موجود تھی۔ جب انسانی ذہن نے اس کے متعلق سوچا‘ محنت کی تو آخر اس کو پا لیا۔ ایک سائنسدان نے بلب میں اس کو مقید کر دیا۔ ریڈیو‘ ٹی وی ایک بٹن گھمانے سے ہزاروں میل دور کے نظارے اور آوازیں آپ تک پہنچا دیتا ہے۔ آخر یہ سب کچھ کیسے ہوا؟ جو چیزیں ان میں استعمال کی گئی ہیں یعنی خام مال وہ تو قدرت کی طرف سے پہلے ہی مہیا ہے۔ پس لوگوں نے اپنے ذہنوں کو استعمال کیا اور ان خزانوں کو کریدا اور قدرت کی طاقتوں کو اپنے استعمال میں لانے لگے۔ انسان اللہ تعالیٰ کی تخلیق کا سب سے اعلیٰ نمونہ ہے اور سب سے بڑا خزانہ اس کا ذہن ہے۔ یہ خزانہ محض مادی نہیں بلکہ اس میں روحانیت کے زر و جواہر بھی موجود ہیں۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ یہی خزانہ انسانی نظروں سے اوجھل رہتا ہے۔ ذہن انسانی کی بہت سی قوتیں ہر روز ضائع ہوتی ہیں اور دنیا میں سب سے بڑا ضیاع یہی ذہنی اور دماغی استعداد کا ضائع کرنا ہے۔ جس پتھر کا ہم نے شروع میں ذکر کیا تھا وہ دراصل علم ہے۔ صاحب علم جس چیز کو ہاتھ لگاتا ہے وہ سونا بن جاتی ہے ہمیں آسمان اور ستارے روز نظر آتے ہیں۔ کسی بات سے ایک شخص غصہ سے کانپنے لگتا ہے جبکہ دوسرا شخص اس کو مسکرا کر ٹال دیتا ہے۔ یہ اپنا اپنا شعور ہے۔ جرأت‘ درخواست اسی لاشعور کے تجربات ہیں جو لوگ زندگی میں ہار نہیں مانتے وہی کامیاب ہوتے ہیں، آپ اگر خوشی کی زندگی چاہتے ہیں تو حوادثات اور واقعات کے روشن پہلو کو سامنے رکھا کریں۔ استقلال اور بلند ہمتی کو زندگی کا رہنما بنائیں۔ اپنی ذات میں غور و فکر کریں اور اپنے تدبر سے راہ حق کے مسافر بنیں کیونکہ قرآن میں ارشاد ہے ”بے شک علم والے اور بے علم آپس میں برابر نہیں ہو سکتے“۔ **(ایم ایم قریشی‘ لاہور)**

خواتین کیلئے تحفہ

جس طرح روز بہ روز چیزوں کی قیمت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے بالکل اس کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہے۔ حسن و جمال عورت کا زیور ہے وہ ہمیشہ حسین اور خوبصورت نظر آنا چاہتی ہے۔ لہٰذا میں نے سوچا کہ ایک کم قیمت‘ آسان مگر معیاری اور آزمودہ فیشل آپ کی نذر کروں۔ یہ طریقہ میری طالبہ نے مجھے بتایا جو میرے پاس ٹیوشن کیلئے آتی ہے۔ اس نے ٹی وی پر دیکھا اور آزمایا‘ یقین کریں اتنا اچھا رزلٹ کہ انسان حیران مگر ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہر معاملے میں صبر سے کام لینا چاہیے ہر اچھی چیز کا رزلٹ آہستہ آہستہ ہی ملتا ہے یہ آزمودہ ہے۔ فیشل کا گھریلو‘ سادہ اور آسان ٹوٹکہ یہ ہے کہ دو انڈوں کی زردیاں‘ 4 عدد بادام کا پاؤڈر‘ ایک چمچ شہد‘ آدھا چمچ زیتون کا تیل‘ میٹھا سوڈا ایک چٹکی پیالی میں ڈال کر تمام چیزوں کو مکس کر لیں۔ 15 منٹ تک مساج کریں اس کے بعد منہ دھو لیں یہ مواد فریج میں سٹور کر لیں چار دفعہ استعمال کریں ہفتے میں ایک بار۔ لیکن ایک بات کو ہمیشہ یاد رکھیں کہ خوبصورتی صرف محرم کے لئے جائز ہے۔ کسی بھی چیز کا ناجائز استعمال نہ کریں۔ خدا کی دی ہوئی چیزوں کی قدر اور اس کا ہر لمحہ شکر کریں۔ **(عظمیٰ ریاض‘ لیاقت پور)**

اپنی مرضی سے پڑھائی کرنیکا نتیجہ

محترم حکیم صاحب!

زندگی کے تلخ تجربات نے ایک وقت میں مجھے قوت فیصلہ سے محروم کر دیا۔ مالی تنگی اور گھریلو پریشانیوں سے ہر رشتے نے منہ موڑ لیا۔ ہر کسی کو اپنا محسن مان لیتی اور اعتبار کر کے دوسروں کے پیچھے بھاگنا میری سزا بن چکا تھا۔ ایسے میں ایک عورت نے مجھ پر ترس کھا کر مشورہ دیا کہ رات کے پچھلے پہر 40 دن تک مہینوں کے ساتھ سورہ یٰسین پڑھوں۔ اس کا آزمودہ تجربہ تھا کہ چالیس دنوں سے پہلے پہلے ہی مراد پوری ہو جاتی ہے۔ کسی اور نے سورہ مزمل بتایا تھا میں نے دونوں کی تسلسل سے چالیس روز پڑھائی کی۔ ناپاکی کے دنوں میں بھی ناغہ نہیں ہونے دیا۔ مطلوبہ صفحات کی فوٹو کاپی کروا کر ایک بڑے کیلنڈر پر چپکا دیا۔ چند مہینوں کے بعد ایسا معجزہ ہوا کہ اللہ نے گھر کا مسئلہ بھی حل کر دیا‘ والد صاحب نے جائیداد اپنی اولاد کو دینے کا فیصلہ کیا تو مجھے بھی رہنے کیلئے چھت مل گئی‘ بچوں کی تعلیم کے راستے بھی نکلنے شروع ہو گئے‘ میرا عقیدہ اور بھی مضبوط ہو گیا‘ کچھ رات کو اُٹھنے کی عادت پکی ہو گئی تھی۔ میں نے یہ پڑھائی جاری رکھی۔ 40 دنوں کی معینہ مدت کے بارے میں میرے ذہن سے نکل گیا۔ پھر اس دوران اس عورت سے بھی ملاقات نہ ہوئی۔ میں نے یہ سبق تین سال تک جاری رکھا۔ پھر کسی بیماری کی وجہ سے یہ سلسلہ چھوٹ گیا۔ اس وقت تو میں نے محسوس نہیں کیا لیکن اس دوران کئی ایسے واقعات ہوئے جو حیرت انگیز تھے۔ سب سے پہلے یہ واقعہ ہوا کہ جائیداد کے تنازع پر ننھیال سے مرنا جینا ختم ہو چکا تھا۔ والدہ وفات پا چکی تھیں شاید اس لئے صلح کا کوئی راستہ نہ نکلا۔ ایک دن نانی کی سخت یاد آئی ملنے چلی گئی سخت کمزور ہو چکی تھیں۔ بیماری کے ساتھ ساتھ جسم پر گندگی بھی لگی تھی۔ انہیں نہلایا دھلایا اور صاف ستھرا کر دیا۔ گھر آ کر بھی رات بھر دل بے چین رہا۔ اگلے دن قدم خود بخود اس طرف اٹھ گئے۔ نانی کو دوبارہ دیکھنے چلی گئی۔ حالت زیادہ خراب ہو چکی تھی کہ بول بھی نہیں رہی تھیں‘ جوس پلاتے ہوئے میرے ہاتھوں میں ہی جان دے دی۔ چند مہینوں بعد دوسرے ماموں کی طبیعت خرابی کا کسی سے سنا بے چین ہو کر اگلے دن عیادت کیلئے ادھر جانے کا ارادہ کیا۔ ان کے گھر کے اندر داخل ہوئی تو

غریب سے ہمدردی کرو:۔ جو مسکین کی فریاد سن کر اپنے کان بند کر لیتا ہے مشکل کے وقت اس کی بھی نہ سنی جائے گی۔

پتا چلا ابھی ابھی ان کا جنازہ لے کر گئے ہیں۔ گھر کی خواتین حیران تھیں کہ مجھے کیسے پتہ چلا جب کہ ہمارے خاندان میں سے انہوں نے کسی کو اطلاع نہیں کی تھی۔ دوسرے میرے اچنبھے اور بیان سے بھی انہیں حقیقت کا اندازہ ہوگیا۔ پھر ایک کزن کو میں نے کسی سے بات کرتے سنا کہ یہ عورت جہاں جاتی ہے وہ فوت ہوجاتا ہے۔ اس وقت تو مجھے برا لگا اور میں نے بات پر غور نہیں کیا۔ مگر آنے والے وقتوں میں کئی مرتبہ ایسا ہوا ہے۔ چند سال پہلے میرا بیٹا بھری جوانی میں میرے سامنے فوت ہوگیا۔ یرقان کا مریض تھا‘ میں زبردستی اسے ہسپتال لے گئی شاید ڈاکٹر کے غلط انجکشن نے انفیکشن کیا جو جان لیوا ثابت ہوا۔ بعض ڈاکٹرز سے سنا ہے اب کہ یرقان میں کوئی دوائی استعمال نہیں کرائی جاتی وہ کیسے ڈاکٹر تھے کہ انجیکشن لگا دیا۔ ایک احساس جرم میرے دل سے نہیں نکلتا۔ بیٹا معمولی مرض جان کر جانا نہیں چاہ رہا تھا۔ میرے بار بار کہنے پر وہ میرے ساتھ چل پڑا اور جان سے ہاتھ دھو بیٹھا۔ میں اپنے بچوں کے ساتھ باتیں کر رہی تھی کہ فون کی گھنٹی بجی میں نے فون اٹھایا تو سلام کی بجائے میرے منہ سے نکل گیا۔ اناللہِ وَ اِنَّا اِلَیۡہِ رَاجِعُوۡن۔ دوسری طرف سے آواز آئی آپ کو پتہ چل گیا کہ والد صاحب فوت ہوگئے ہیں جبکہ مجھے فون پر ہی پتہ چلا تھا۔ بعد میں بچوں نے پوچھا کہ آپ کو تو پتہ نہیں تھا پھر آپ نے ایسا کیوں کہا۔ اس کا جواب میرے پاس بھی نہیں تھا کہ میرے منہ سے خود بخود نکل گیا تھا۔ اس کے علاوہ میری موجودہ حالت یہ ہے کہ نہ نماز میں دل لگتا ہے نہ قرآن پڑھنے میں...... زبردست بےچینی و بےقراری اور خوف کا عالم رہتا ہے کہ جیسے کچھ غلط ہونے والا ہے‘ کچھ ہونہ جائے۔ نہ کسی پر اعتبار کرسکتی ہوں نہ اعتماد۔ میری ایسی پریشانی کا حل ضرور بتایئے۔ پہلے میرا خیال تھا یہ سب ویسے ہی ہو رہا ہے لیکن اب مجھے یقین ہو چلا ہے کہ یہ سب اس پڑھائی کا نتیجہ ہے جو میں نے کسی بزرگ اور اللہ والے کی اجازت کے بغیر اپنی مرضی کے مطابق پڑھی اور خود ہی چھوڑ دی‘ جس سے نفع سے زیادہ مجھے نقصان اٹھانا پڑ رہا ہے۔ مہربانی فرما کر میری مدد کیجئے۔ ماضی کے تلخ واقعات میرے دماغ میں ٹھسے ہوئے ہیں۔ جن سے میں جان چھڑانا چاہتی ہوں۔ ذہنی یکسوئی حاصل کرنا چاہتی ہوں۔ طلاق کی وجہ سے سُسرال والوں سے تعلق ٹوٹ گیا اور مالی پریشانیوں کی وجہ سے میکے والوں سے بھی۔ ادھر جانے کا کوئی بھی بہانہ ڈھونڈ لیتی تھی لیکن اب واضح محسوس ہوتا ہے کہ میرے جانے سے انہیں کوئی زیادہ خوشی نہیں ہوتی۔ ماں باپ فوت ہو چکے ہیں‘ والدہ کو گزرے 14 سال ہوگئے اور والد کو 8 سال۔ کچھ ذمہ داریوں کی وجہ سے چاہت میں وہ گرمی نہیں رہی‘ کبھی سوچتی ہوں کہ میں ہی منحوس ہوں۔ میری وجہ سے کسی کو کوئی سکھ ملنے والا نہیں۔ اکیلا رہنا اور تنہائی میں بیٹھنا ہی پسند کرتی ہوں۔ میرا منفی رویہ میرے بچوں پر بھی اثر انداز ہو چکا ہے۔ وہ بھی دوسروں کے سامنے گھبرا جاتے ہیں۔ کھل کر خود اعتمادی سے بات نہیں کر پاتے۔ مایوسی اور ناامیدی کا جلدی شکار ہو جاتے ہیں۔ میں یہ مضمون پڑھنے والوں سے گزارش کروں گی کہ کبھی بھی اپنی مرضی سے کوئی وظیفہ نہ شروع کریں اور نہ اپنی مرضی سے ختم کریں پہلے کسی صحیح عامل یا بزرگ سے اجازت لیں اور پھر اس کی پابندی سے مقررہ مدت تک کریں۔

عملیات کا شوق

محترم جناب حکیم طارق محمود صاحب!

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ

امید ہے مزاج گرامی بخیر وعافیت ہوں گے۔ میں عبقری رسالہ ہر ماہ پڑھتا ہوں اور بہت لذت محسوس کرتا ہوں کہ سچے واقعات کے مختلف موضوعات پر مضامین آتے ہیں اور آپ اس دور میں خلوص نیت سے دکھی انسانیت کی خدمت کر رہے ہیں۔ دسمبر کے رسالے میں یہ دیکھ کر بڑی خوشی ہوئی کہ آپ نے عملیات سیکھنے والوں کیلئے وقت نکالا اور سکھانے کا اہتمام فرمایا۔ اللہ پاک آپ کے اس اخلاص کو قبول فرمائے۔ چونکہ میں بھی عملیات کا شوق رکھتا ہوں اور پھر خاص کر علم حاضرات کا‘ میں بچوں پر حاضرات کرواتا ہوں لیکن خود حاضرات کا متلاشی ہوں‘ مختصر یہ کہ عاملوں نے مجھے بہت دکھ دیئے ہیں۔ آپ مہربانی فرما کر تفصیلات سے آگاہ کر کے کورس میں شامل فرمائیں۔ تازیست دعا گو رہوں گا۔ **(محمد عابد‘ پشاور)**

ایڈیٹر: آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر میں رابطہ کریں‘ آپ کو مفصل آگاہ کردیں گے۔

عبقری حیران کن ہے

حکیم طارق محمود صاحب۔۔ السلام علیکم!

اللہ تعالیٰ آپ کو لمبی‘ صحت مند اور خوشیوں بھری عمر عطا فرمائے (آمین) جس طرح آپ لوگوں کی مشکلات کا حل بغیر کسی لالچ کے کر رہے ہیں‘ باعث حیرانی ہے۔ ماہنامہ عبقری اس کی زندہ مثال ہے اور یہ امر خاصا حیران کن ہے کہ جس نفسا نفسی کے دور میں لوگ گلیمرس سے بھرپور رسائل نکال رہے ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ پیسے کمائے جاسکیں وہاں خالصتاً اللہ تعالیٰ کی رضامندی اور لوگوں کی خدمت کیلئے ایسا ماہنامہ کا اجراء واقعی حیران کن ہے۔ اتنا مکمل میگزین میری نظر سے نہیں گزرا کہ چند روپوں میں تمام پریشانیوں و بیماریوں کا حل ہمارے گھر کی دہلیز پر۔ دعا یہی ہے کہ خدا تعالیٰ ”عبقری“ کو مزید کامرانیاں عطا فرمائے۔ **(سیدہ عابدہ)**

اخلاقی زوال قرآن وسنت سے دوری

لوگ کہتے ہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی نے دنیا کو ایک دوسرے سے بہت قریب کر دیا کہ اب ہم دنیا کے کسی بھی حصے میں کوئی واقعہ یا سانحہ رونما ہوجائے تو ہم اس سے اس سانحے اور اس پر تبصروں سے ایک پل میں آگاہ ہو جاتے ہیں لیکن دوسری طرف یہ حال ہے کہ دیوار کے دوسری طرف موجود اپنے ہی جیسے انسان کے احوال سے بےخبر رہتے ہیں۔ موٹر کار کا یہ اثر ہوا کہ جن کے پاس موٹر ہے وہ موٹر سے محروم عزیز اور ہمسایوں سے میل جول رکھنا پسند نہیں کرتے چنانچہ ہر شہری آبادی دو طبقوں میں بٹ گئی ہے۔ مضافاتی علاقوں میں رہائش رکھنے والے انسان اور شہری آبادیوں میں رہنے والوں کے درمیان منافرت کا اتنا بڑا خلیج واقع ہوتا ہے کہ شہری علاقے کے رہنے والا طبقہ مضافاتی علاقوں کے رہنے والوں سے تپاک سے نہیں ملتا اور ان کے ملنے کا انداز تکبرانہ ہوتا ہے۔ ٹیلیفون کے رواج سے بھی اچھی گفتگو کا ستیاناس ہو کر رہ گیا ہے۔ گفتگو روانی سے بےربط جملوں کے ساتھ اخلاص سے خالی جاری رہتی ہے اور پھر کئی مرتبہ درمیان میں ہیلو ہیلو کا نعرہ بھی لگتا ہے۔ ای میل کی ایجاد سے اچھی ہینڈ رائٹنگ میں اپنے دوست احباب کو محبت نامے لکھنے کی رسم ختم ہوئی ادب کی ایک بیش قیمت سند کا خاتمہ ہوگیا۔ سہولتوں کی فراہمی نے ہمیں ایک دوسرے کیلئے مانوس اجنبی بنا دیا ہے وہ جن کے پاس موجود ہے وہ اس سے بہتر کیلئے اپنی اقدار بھلا رہے ہیں جن کے پاس نہیں ہے اس کا احساس محرومی انہیں اپنائیت کے احساس سے محروم کر رہا ہے۔ گھر اور خاندان کی خوشیاں اپنی نہیں رہیں۔ اپنی خوشیوں میں دوسروں کو شریک کرنے کا تصور بھی ختم ہوتا جا رہا ہے۔ صاحب نے گھر کا صوفہ اور قالین بدلا تو بڑے شاہانہ انداز سے اپنے ملازم کو بخش دیا حالانکہ کے ان کے اپنے کسی کم حیثیت رشتہ دار کیلئے ایک اچھا تحفہ بھی بن سکتا تھا۔ ملازم نے تو کباڑیے کو بیچ کر رقم اپنی جیب میں ڈال لی ہے لیکن دوسرے بھائی کے بچے کرسی اور پلنگ اور چٹائی سے محروم ہوں تو ان کو تحفہ میں دے دیتا تو اچھے اخلاق اور حقوق العباد کا فریضہ ادا ہوجاتا اور بھائی کے بچے خوش ہو جاتے اور اللہ کی رضا بھی حاصل ہوتی۔ بخشش ہمیشہ گھر سے شروع ہوتی ہے مگر ہم نے ترتیب بدل ڈالی ہے۔ اب آنے جانے کا رواج بالکل ختم ہو کر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور نفسیاتی مریض بڑھتے جا رہے ہیں۔ جب سے معاشرے میں نفسا نفسی آئی ہے تب سے ہم نے اپنی اعلیٰ اسلامی روایات کو بھلا دیا ہے اور خواہشات کے اسیر ہو گئے ہیں اور اسی لئے ہمارے اندر بے سکونی اور بےاطمینانی ہے۔ **(قاری محمد نصیر عثمانی‘ کراچی)**

چوٹ سے آرام کیلئے: گیہوں لیکر جلائیں‘ باریک پیس کر برابر گھی اور گڑ میں ملا کر دو تولے روزانہ دودھ کیساتھ کھائیں‘ چوٹ کے درد کیلئے نہایت مفید ہے۔

گڑمار بوٹی سے ذیابیطس کا علاج

حکیم ایس ایم اقبال

ذیابیطس شکری میں اس بوٹی کے مناسب استعمال سے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔گڑمار بوٹی کا ذیابیطس میں مفید ہونا قدیم زمانے سے اطباء کے علم میں ہے اور دو مختلف فارمولوں کے تحت اس بوٹی کو مریضوں کو استعمال کرواتے رہے ہیں۔

ذیابیطس دو قسم کی ہوتی ہے ایک قسم کو سادہ ذیابیطس کا نام دیا گیا ہے اور دوسری قسم کو شکری ذیابیطس کہا جاتا ہے۔سادہ ذیابیطس میں شکر پیشاب میں نہیں ہوتی مگر باقی علامات وہی ہوتی ہیں جو شکر والی ذیابیطس کی ہوتی ہیں۔مثلاً بار بار پیاس لگنا' منہ خشک رہنا' بار بار پانی پینا اور بار بار پیشاب آنا۔اعضاء شکنی اور شدید ضعف کا احساس جسم کے بعض حصوں کا سن ہونا وغیرہ اس میں بھی ہوتا ہے جبکہ ذیابیطس شکری میں یہ تمام علامات تو ہوتی ہی ہیں مگر اس میں شکر بھی پیشاب میں آتی ہے اور خون کے معائنہ میں بھی شکر کی مقدار نارمل سے زیادہ ہوتی ہے۔

گڑمار بوٹی ان دونوں قسم کی بیماریوں میں بلاشبہ و بلالحاظ یکساں طور پر مفید پائی گئی ہے بلکہ ایک اور مرض جسے سلسل البول کہتے ہیں جس میں پیشاب کی زیادتی ہو جاتی ہے اس میں بھی اس بوٹی کو نہایت کامیابی کے ساتھ استعمال کروایا جا چکا ہے۔

یہ بات عام مشاہدے میں ہے کہ ذیابیطس شکری میں اس بوٹی کے مناسب استعمال سے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ پیشاب کا بار بار آنا اور پیاس لگنا کم ہو جاتا ہے۔گڑمار بوٹی کا ذیابیطس میں مفید ہونا قدیم زمانے سے اطباء کے علم میں ہے اور دو مختلف فارمولوں کے تحت اس بوٹی کو مریضوں کو استعمال کرواتے رہے ہیں۔اس میں کوئی شک نہیں کہ فارماکولوجی گڑمار بوٹی کی بھی وہی ہے جو اس قبیل کی دوسری ادویات کی ہے یعنی خون میں شکر کی مقدار کو گھٹانا فرق صرف یہ ہے کہ گڑمار بوٹی دوا ہے اور دوسری ادویات کیمیکل ہیں جنہیں ڈرگ کہا جاتا ہے۔ دوسرا فرق یہ ہے کہ گڑمار بوٹی کو ٹوٹل الکلائیڈز کے طور پر استعمال کروایا جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کے بدن پر جو سخت قسم کے پھوڑے نکلتے ہیں ان کو بھی فائدہ دیتی ہے۔ایک مریض کے پیشاب کا وزن 1030 تھا مگر پندرہ دن اس دوا (گڑمار بوٹی) کے استعمال سے 1013 رہ گیا پھر پندرہ روز دوا کا استعمال ترک کرنے پر 1017 ہو گیا ایک ہفتہ پھر یہ دوا استعمال کی گئی تو 1015 ہو گیا اس مقام پر شکر بھی بہت کم ہو گئی''۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس بوٹی کے یہ فوائد جدید دور کی ادویہ ہی کی طرح سے عارضی ہیں یا اس سے کچھ مستقل فائدہ بھی ہوتا ہے کیونکہ بعض اطباء نامدار نے گڑمار بوٹی کو ذیابیطس کے علاج اور تدابیر میں شامل نہیں کیا اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان کے علم میں اس مرض کیلئے کوئی دوسری بہتر تدبیر یا دوا ہو۔گڑمار بوٹی کیا ہے؟

طبی کتابوں میں لکھا ہوا ہے کہ گڑمار بوٹی پہاڑوں کے دامن میں پیدا ہونے والی بوٹی ہے اس کی بہت سی شاخیں ہوتی ہیں اس کا پتا ایک بند انگشت سے دو بند انگشت تک ہوتا ہے چوڑائی لمبائی سے کچھ ہی کم ہوتا ہے اور پتے کا رنگ ہرا یا سبز نہیں ہوتا بلکہ بادامی ہوتا ہے اس پتے کا مزہ تلخی مائل ہوتا ہے مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ہر کڑوی چیز ذیابیطس میں مفید ہے جیسا کہ عام لوگوں کے ذہن میں ہے۔ تجربہ میں آیا ہے کہ اس کے پتوں کی بہ نسبت اس کی لکڑی میں اجزائے موثرہ زیادہ ہوتے ہیں اور اس کی قوت دوسری عام بوٹیوں کی بہ نسبت کئی سال تک قائم رہتی ہے۔

ایک خاص پہچان یہ لکھی ہے کہ اس بوٹی پر پھلیاں لگتی ہیں جو تقریباً ڈھائی انچ تک لمبی ہوتی ہیں ان کو توڑنے پر اندر سے چیپ دار رطوبت سی بھی نکلتی ہے مگر ان پھلیوں میں روئی سی بھری ہوئی ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں گڑمار بوٹی ڈیرہ دون کی سب سے زیادہ اچھی تسلیم کی گئی ہے۔ایک مرتبہ راقم السطور نے ڈیرہ دون کی گڑمار بوٹی کی لکڑی کو منہ میں ڈال کر چبا لیا تھا پورا دن کھانے پینے کی چیزوں کا مزہ محسوس نہ ہوا میٹھی چیزیں پھیکی معلوم ہوتی تھیں غالباً اسی لیے اسے گڑمار بوٹی کہا جاتا ہے اس کے برعکس بازار میں عام دستیاب ہونے والی گڑمار بوٹی کی لکڑی کو چبایا تو معمولی سی میٹھی چیز کھانے کے بعد دن بھر اس کی مٹھاس منہ سے نہ گئی اسی طرح بہت مرتبہ ایسا ہوا کہ گڑمار بوٹی سے ذیابیطس کی دوائی بنائی سب مریضوں کو فائدہ ہوا۔ دوبارہ بازار سے گڑمار بوٹی منگوا کر دوا بنائی مریضوں کو استعمال کروائی کسی کو کچھ فائدہ نہ ہوا بلکہ اکثر کی شکر میں اضافہ ہو گیا۔ یہ شکایت اطباء کو عام ہے کہ معیاری دوائیں بازار میں دستیاب نہیں ہیں بلکہ ایک اور المیہ یہ ہے کہ دوا کچھ مانگیں ملتا کچھ ہے۔ دواؤں کا کاروبار جن لوگوں کے ہاتھ میں ہے وہ الف کے نام لٹھ سے واقف نہیں نہ انہیں ایک ہی دوا کے مختلف ناموں پر عبور ہے نہ شناخت پر۔ جن مستند اطباء نے مطب کے بجائے پنسار خانے کھولے ہوئے ہیں ان کا بھی یہی حال ہے بلکہ اب تو (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

مرشد کی انمول نصیحت

ایک بادشاہ کسی اللہ والے کا مرید تھا جب بھی اللہ والے بادشاہ کے ہاں آتے تو بادشاہ اپنے مرشد کیلئے دنیا جہاں کے تمام کھانے تیار کروا تا لیکن ان کے مرشد صرف تھوڑا سا کھانا لیتے ہر دفعہ کی طرح بادشاہ اپنے مرشد کیلئے تمام کھانے تیار کروا تا لیکن ہر دفعہ کی طرح وہ تھوڑا سا کھانا کھاتے، باقی چھوڑ دیتے یا ہاتھ پیچھے کر لیتے۔آخر کار بادشاہ نے ایک دفعہ پوچھ ہی لیا کہ آپ حضرت مجھ سے ناراض ہیں کہ آپ تھوڑا سا کھانا کھانے کے بعد باقی چھوڑ دیتے ہیں۔حضرت نے بادشاہ کو جواب دیا میں تم کو ایک شرط پر بتاؤں گا پہلے تم مجھے اپنے تخت پر بٹھاؤ صرف تین دن کیلئے اعلان فرماؤ پھر میں جواب دوں گا۔ بادشاہ نے تاج پہنا کر مرشد کو تخت پر بٹھا دیا کہ آج سے میرے مرشد تین دن کیلئے اس سلطنت کے بادشاہ ہیں۔مرشد نے تخت پر بیٹھتے ہی سب سے پہلے اعلان کیا کہ بادشاہ کو گرفتار کر کے بند کر دو اسے تیسرے دن پھانسی دی جائے گی۔ بادشاہ زندان خانے میں بیٹھا رو رہا تھا کہ اے اللہ میرے ساتھ یہ کیا ہو گیا۔میرے مرشد نے میرے ساتھ یہ کیا کیا۔فیصلہ کے تیسرے دن بادشاہ کو پھانسی والی جگہ پر لایا گیا۔ مرشد نے بادشاہ لذیذ کھانے تیار کروائے اور مرشد نے بادشاہ کو کہا ان کھانوں کو کھاؤ۔ بادشاہ نے کہا ابھی تو مجھے پھانسی ہو جائے گی میں کیا کھاؤں اس پر مرشد ہنس پڑے اور بادشاہ کو گلے لگا کر اس کے سر پر دوبارہ تاج رکھا اور پھر تخت پر بٹھا دیا اور کہا موت کو دیکھ کر تمہارا دل بھر گیا اس لیے کھانوں سے تجھے نفرت ہو گئی۔ہمیں بھی کوئی چیز نظر آتی ہے۔ اس لیے ہم تمہارا دل رکھنے کیلئے کم کھاتے تھے۔کیا ہم بھی آپ کی طرح دنیا میں اپنے نفس کو خوش کرنے کیلئے دنیا کے لذیذ کھانے کھائیں۔

(محمد شاہد رضا' جہانیاں منڈی)

ناف اور جگر کی گرمی کیلئے

سونف' دیسی اجوائین' میٹھا سوڈا' انار دانہ' چینی ایک ایک چھٹانک لیں۔مندرجہ بالا سب چیزیں باریک پیس کر پھکی بنالیں۔صبح نہار منہ ایک چٹکی پانی کے ساتھ لیں۔گرمی' جگر اور ناف کیلئے اکسیر نسخہ ہے۔

(عبدالقیوم' اٹک)

شفاء کیلئے:۔ اگر مریض کے سرہانے بیٹھ کر دونوں ہاتھ اٹھا کر اَلسَّلامُ 136 بار بلند آواز سے پڑھیں کہ مریض بھی سن لے۔انشاء اللہ تعالیٰ اس کو شفا ہو گی

صدقے نے آفت ٹال دی

میں گاڑی میں بیٹھ کر برستی بارش میں باہر نکل گئی اور صدقہ کے مستحق لوگوں کے ہاں جا کر صدقے کی رقم انہیں پہنچائی' اس دوران میں اللہ تعالیٰ سے خیریت اور حفظ وامان کی دعائیں بھی کرتی رہی اور آخر وہ لمحہ آن پہنچا اور وقار کی پاسنگ آؤٹ خیریت سے سرانجام پائی

میں آج ایسا واقعہ بیان کرنے جارہی ہوں جس کا تعلق صدقے کی افادیت سے ہے۔ کہتے ہیں صدقہ بلاؤں کو ٹالتا ہے' میرا بڑا بیٹا وقار ایک انتہائی لاپرواہ اور لاابالی بچہ تھا' پڑھائی کے معاملے میں کبھی سیریس نہیں ہوا تھا۔ وہ ہمیشہ نت نئی شرارتوں میں پیش پیش رہتا تھا۔ اس نے میٹرک کلیئر کیا تو ہم نے سوچا کہ اسے P.M.A کے لانگ کورس میں بھیج دیں تاکہ وہاں کے ماحول میں یہ قابو رہے' اگرچہ وہ P.M.A میں سلیکٹ تو ہو گیا تھا مگر ہر وقت میرے سر پر ایک خطرے کی تلوار سی لٹکی رہتی کہ یہ شرارتی بچہ وہاں بھی کوئی ایسی ویسی حرکت نہ کر بیٹھے کہ اسے وہاں سے نکال دیا جائے کیونکہ ایسی کئی مثالیں تھیں کہ جن لڑکوں کو پابندیوں اور سخت کوشیوں کی زندگی نہیں بھاتی تھی وہ جان بوجھ کر ایسی حرکتیں کرتے تھے کہ وہاں سے نکال دیئے جائیں۔

اپنے بیٹے کے مزاج کو دیکھتے اور اسے گھر سے بھیجتے ہوئے ہم دونوں میاں بیوی نے ایک ہی نصیحت کی اور وہ یہ تھی کہ بیٹا اب پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا' یہی سمجھنا کہ تمہاری کشتیاں جل چکی ہیں' واپس لوٹے تو گھر کے دروازے بند ملیں گے' یہ کہنے کا مقصد یہ تھا کہ ہمارا بیٹا خوب محنت اور دل جمعی سے P.M.A کی ٹریننگ مکمل کرے اور کامیاب آفیسر بن کر زندگی گزارے۔

خدا خدا کر کے چار سال کٹ گئے اور پاسنگ آؤٹ کی تاریخ قریب آ گئی میں اٹھتے بیٹھتے دعائیں کرتی تھی کہ یہ مرحلہ بھی خیریت سے گزر جائے' یہ غالباً فروری کا مہینہ تھا کہ ایک شب میں نے خواب میں دیکھا کہ کوئی کہہ رہا ہے کہ تیرہ مارچ کو قیامت آنے والی ہے' میری آنکھ کھل گئی' وقت دیکھا تو صبح کی اذان ہو رہی تھی' اب میں پریشان تھی کہ یہ کیسا خواب تھا' جیسا کہ اکثر ہوتا ہے کہ میرے خواب سچے ہوتے ہیں' میں اٹھ کر نماز کی تیاری کرنے لگی' اچانک جیسے ذہن میں ایک کوندا سا لپکا اور مجھے یاد آ گیا کہ تیرہ مارچ کو تو وقار کی پاسنگ آؤٹ ہونے والی ہے' میں نے نماز کے بعد گڑ گڑا کر اللہ تعالیٰ سے اس کی خیریت کی دعائیں مانگیں' مگر میرے دل کو پھر بھی قرار نہیں تھا۔

فروری کا مہینہ تھا' آسمان پر اتنے گہرے بادل چھائے ہوئے تھے کہ دن کو بھی رات کا سماں لگ رہا تھا' بارش اور کیچڑ' عجیب طرح کا اداس کر دینے والا منظر تھا' مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہی تھی' میں نے ملک صاحب (شوہر) سے ذکر کیا تو انہوں نے کہا ایسے خواب خیال یا واہمہ ہوتے ہیں' فکر اور پریشانی حد سے بڑھ جائے تو ایسے ڈراؤنے خواب آ ہی جایا کرتے ہیں' وہ اکثر ایسی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ وہ حسب معمول کورٹ چلے گئے' دوسرے بچے بھی اپنے اپنے سکول روانہ ہو گئے۔ میں گھر میں اکیلی پریشان ہو رہی تھی۔ آخر جب پریشانی حد سے زیادہ بڑھی تو میں نے ڈرائیور سے کہا کہ گاڑی نکالو۔ میں گاڑی میں بیٹھ کر برستی بارش میں باہر نکل گئی اور جہاں جہاں مجھے معلوم تھا کہ صدقہ وخیرات کے مستحق لوگ رہتے ہیں وہاں جا کر صدقے کی رقم انہیں پہنچائی' اس دوران میں اللہ تعالیٰ سے خیریت اور حفظ وامان کی دعائیں بھی کرتی رہی اور آخر وہ لمحہ آن پہنچا اور وقار کی پاسنگ آؤٹ خیریت سے سرانجام پائی۔ مگر اس کے ساتھ کے تین کیڈٹ دوست پاسنگ آؤٹ میں شامل نہ تھے' یہ افسوسناک خبر ہمیں وہاں جا کر ملی کہ ان بچوں پر ڈسپلن کو توڑنے کی وجہ سے آرمی سے فارغ کیا جا چکا ہے اور وہ گھر جا چکے ہیں۔ وہ لڑکے جو کہ اس کے بہترین دوست تھے ان کا کیریئر اچانک ختم ہو گیا تھا' اتنی محنت ومشقت کے بعد یکایک اتنی بڑی سزا' ہم شل ہو گئے تھے' اپنے بیٹے کی خوشی اور اس کے دوستوں کا غم ہمارے اندر خوف بن کر جم سا گیا تھا۔

ایسے ہی چپ چاپ کچھ دن گزر گئے تو اس کے دوست کی والدہ مبارکباد دینے آئیں تو میرے بیٹے وقار سے پوچھنے لگیں کہ مجھے تمہارے پاس آؤٹ ہونے کی از حد خوشی ہے لیکن یہ مجھے سمجھ نہیں آ رہی تم چاروں ہمہ وقت ہر بات' ہر چیز میں اکٹھے ہوتے تھے' اس دن تم ان کے ساتھ کیسے نہیں تھے؟ میرے بیٹے نے مسکرا کر سر جھکا لیا' شاید وہ تھوڑا سا ہچکچاہٹ کا شکار تھا مگر پھر میرے اصرار کرنے پر اس نے بتایا کہ پاسنگ آؤٹ سے پہلے ہم لوگ فارغ تھے اور relax بھی تھے' مگر ہمیں اکیڈمی سے باہر نکلنے کی اجازت نہیں تھی' ہمارے ایک دوست کا بھائی گاڑی لے کر آیا اور ہمارا پروگرام بن گیا کہ پشاور چلتے ہیں' میں بھی ان کے ساتھ تھا اور گاڑی میں بیٹھ رہا تھا کہ ایک اور کولیگ نے جو سب کو جانے سے منع کر رہا تھا' اس نے مجھے زبردستی گھسیٹ کر اتار لیا' میں نے جب تاریخ پوچھی تو وہ اسی شب کی بات تھی جس شب میں نے خواب دیکھا تھا اور اللہ تعالیٰ نے صدقے کے طفیل بلا کو گھر وارد ہونے سے پہلے ٹال دیا' لیکن کئی دفعہ ایسا بھی ہوا ہے کہ میں نے اسی قسم کا کوئی خواب دیکھا اور اسے کوئی اہمیت نہیں دی تو وہ حادثہ جوں کا توں ہو گیا۔ اب تو کئی تجربات ہونے کے بعد میں خواب کو اشارہ غیبی سمجھتے ہوئے فوراً صدقہ کر دیتی ہوں اور صدقہ بلاؤں سے بچا لیتا ہے۔

(بقیہ: شیطان سے بچنے کا نسخہ) ہر دفعہ تو کہتا ہے کہ میں نہیں آؤں گا' مگر پھر آتا ہے' اس نے کہا: مجھے چھوڑ دو' میں تمہیں چند کلمات سکھاتا ہوں جن کی وجہ سے اللہ تعالیٰ تمہیں نفع پہنچائیں گے۔ جب تم بستر پر لیٹو تو پوری آیت الکرسی پڑھ لیا کرو' اللہ کی طرف سے ایک محافظ برابر تمہاری حفاظت کرتا رہے گا اور صبح تک شیطان تمہارے قریب نہیں آئے گا۔...... میں نے اس کو چھوڑ دیا' جب صبح ہوئی تو آنحضرت ﷺ نے مجھ سے فرمایا: تمہارے قیدی نے کیا کیا؟ میں نے عرض کیا کہ اس نے مجھے چند کلمات سکھائے جن کی وجہ سے اللہ تعالیٰ مجھے نفع دیں گے (اس لیے میں نے اس کو چھوڑ دیا)۔ آنحضرت ﷺ نے فرمایا: سنو! اس نے یہ بات سچ کہی جب کہ وہ جھوٹا ہے...... اور تم جانتے ہو یہ شخص جس سے تم تین راتوں سے گفتگو کر رہے ہو کون ہے؟ میں نے عرض کیا نہیں! ...... آنحضرت ﷺ نے فرمایا: وہ شیطان ہے۔ (رواہ البخاری' بحوالہ مشکوٰۃ شریف: ص178)

(بقیہ: آئیں تندرستی کا ایک راز پائیں) بھی۔ پیشاب سے پہلے یا بعد میں قطرہ گرنا۔ ان سب عوارضات کیلئے یہ ایک نہایت مفید اور موثر دوائی ہے۔ ابھی یہ مضمون لکھا ہی تھا کہ ایک انوکھا واقعہ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ اپنے ایک مخلص کی عیادت کرنے گیا۔ ان کی طبیعت نہایت کمزور اور خراب تھی۔ سب مایوس اور لاچار ہو گئے تھے ہر قسم کے علاج معالجے سے عاجز آ گئے مرض یہ تھا کہ جسم کی رگ رگ میں پانی بھر گیا' جسم پھولتا جا رہا تھا' دو قدم اٹھاتے تو جسم پھول جاتا' طبیعت بے چین اور بیزار تھی۔ خود اپنے وقت کے عظیم لوگ تھے کہ جسم پر مکھی نہ بیٹھنے دیتے تھے۔ اب حالت یہ تھی کہ لقمہ توڑنا ممکن نہ تھا۔ جگر جواب دے رہا تھا' دل کمزور اور لاغر' حتیٰ کہ دل کا فنکشن درست نہ تھا۔ خون کی کمی' پیلاہٹ اعصاب کمزور بس گھر والے آج کل کی تیاری میں تھے۔ ان کے بیٹے کو یہی نسخہ بتایا اور عرض کیا کہ ہر 10 منٹ کے وقفے کے بعد کالی مرچ کے برابر دیں دن میں کوئی 30 بار سے کم نہ ہو۔ بس صرف چٹا دیں۔ تھا تو مشکل کام لیکن انہوں نے 3 دن کیا' تیسرے دن اطلاع ملی کہ آج خود کانٹے سے کچھ اپنے منہ میں کھانا ڈالا ہے۔ انہیں مزید یہی دوائی استعمال کرنے کا مشورہ دیا کوئی دو ہفتے میں اٹھ بیٹھے اور حاجت کیلئے بیت الخلاء خود جانے لگے۔ قارئین تجربات جو مجھے مخلص اور محسن عبقری کے قارئین بتاتے ہیں کوشش ہوتی ہے انہیں خوب آزما کر اور کسوٹی پر پرکھ کر پھر آپ کی خدمت میں پیش کروں تاکہ آپ حضرات اس عاجز کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں ورنہ اس گزرے دور میں کوئی اپنا تجارتی رز دیتا ہے۔ لہٰذا آپ بھی اپنے مشاہدات لکھ کر ضرور ارسال کریں۔ اب وہ دوائی قبول فرمائیں جس کی اتنی تعریف سنی اور دیکھی۔ ہوالشافی:۔ پھٹکری خام یعنی پھول نہ کریں بلکہ اصلی حالت میں 10 گرام' کباب چینی 100 گرام دونوں نہایت باریک کر کے پیس لیں۔ چوتھائی چھوٹا چمچ دن میں 4 بار یا حسب ضرورت 6 بار کچی لسی یا پانی کے ہمراہ دیں۔ بس ایک احتیاط لازم اور نہایت توجہ طلب ہے اس وقت کباب چینی کی بجائے ایک اور دوائی ہے۔ اصلی کباب چینی کی نشانی یہ ہے کہ اس کے ساتھ ڈنڈی ہو گی یہ کالی مرچ کی طرح کے بیج ہوتے ہیں اگر ڈنڈی نہ ہو تو ہرگز ہرگز نہ لیں۔

(بقیہ: امام بخاری اور بخارا کا واقعہ) نہیں کر سکتا ہوں۔ اگر میرا یہ جواب ناگوار معلوم ہو تو آپ میرا درس روکنے کا حکم دے دو تاکہ میں خدا کے دربار میں عذر پیش کر سکوں' اس پر امیر بخاریٰ سخت ناراض ہوا اور حاسدوں نے امیر کے اشارے پر امام کو بددین اور بدعتی ہونے کا الزام لگایا' پھر حاکم نے بخاریٰ سے نکل جانے کا حکم دیا تو امام بخاری رحمہ اللہ تعالیٰ نے نہایت کبیدہ خاطر ہو کر اپنے مخالفین کیلئے بددعاء کی: اے اللہ! جس طرح اس امیر نے مجھے ذلیل کیا ہے اسی طرح اس کو بھی اپنی ذات اور اپنی اولاد اور اپنے اہل وعیال کی بے عزتی وذلت دکھا دے۔

تندرست رہنے کیلئے چند مفید ورزشیں

نائلہ رضا، کراچی

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش ہمارے جسم کی بنیادی ضروری ہے اگر ہم ورزش کو اپنے معمولات میں شامل کرلیں تو ہم نہ صرف کئی بیماریوں اور موٹاپے سے بچ سکتے ہیں بلکہ اس سے ہماری توانائی اور کام کرنے کی صلاحیت بھی کئی گنا بڑھ سکتی ہے

جسمانی صحت اور تندرستی کیلئے ورزش بے پناہ اہمیت کی حامل ہے لیکن افسوس ناک بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں ورزش کے فوائد اور اہمیت کے بارے میں عام لوگوں میں کوئی خاص دلچسپی نہیں پائی جاتی۔ اکثر لوگ ورزش کو نوجوانوں یا کھلاڑیوں کا مشغلہ تصور کرتے ہیں اور ان کا خیال ہے کہ عام لوگوں کو ورزش کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ورزش ہمارے جسم کی بنیادی ضرورت ہے۔ انسانی جسم حرکت کرنے اور استعمال کرنے کیلئے بنایا گیا ہے اور اگر اسے متحرک نہ رکھا جائے یا کم استعمال کیا جائے تو اس کی قدرتی طاقت اور خوبیاں کم ہونے لگتی ہیں۔

جہاں تک ورزش کے حوالے سے خواتین کے رویے کا تعلق ہے تو وہ اس بارے میں مردوں سے بھی زیادہ بے پروائی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ عام طور پر ان کا خیال ہے کہ گھریلو کام کاج ہی سے ان کی اتنی ورزش ہو جاتی ہے کہ انہیں الگ سے کسی ورزش کی ضرورت نہیں، لیکن درحقیقت یہ انداز فکر درست نہیں۔ اگرچہ گھریلو کام کاج سے جسم کو حرکت ملتی ہے لیکن یہ حرکت باقاعدہ اور منظم نہیں ہوتی جو ورزش کا بنیادی مقصد ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ہم ورزش کو اپنے معمولات میں شامل کرلیں تو ہم نہ صرف کئی بیماریوں اور موٹاپے سے بچ سکتے ہیں بلکہ اس سے ہماری توانائی اور کام کرنے کی صلاحیت بھی کئی گنا بڑھ سکتی ہے۔ یہ توانائی دراصل ہمارے جسم میں موجود ہوتی ہے لیکن ورزش نہ کرنے سے ہم اس سے محروم رہ جاتے ہیں جس سے نہ صرف ہماری کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ کئی بیماریاں بھی گھیر لیتی ہیں۔ اکثر خواتین کا یہ خیال ہوتا ہے کہ ورزش کے لئے بہت زیادہ وقت دینا پڑتا ہے یا اس کے لئے کسی پارک میں جانا ضروری ہے اور چونکہ ان کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا اور کسی پارک میں جانا بھی ممکن نہیں اس لئے وہ ورزش کے خیال ہی سے کنارہ کشی کرلیتی ہیں مگر یہ خیال بھی درست نہیں۔ ورزش کے لئے بہت زیادہ وقت کی ضرورت ہوتی ہے نہ کسی خاص جگہ کی۔ عام گھریلو خواتین کیلئے روزانہ پندرہ بیس منٹ کی ورزش خاصی ہوتی ہے جو وہ اپنے گھر میں آسانی سے کرسکتی ہیں اور اپنی صحت و توانائی کو بہتر بنا سکتی ہیں۔ ورزش کا ایک اہم اصول یہ ہے کہ جب کوئی پہلی بار ورزش کرتا ہے تو آغاز ہلکی پھلکی ورزش سے کرنا چاہیے تاکہ جسم اس کا عادی ہو جائے۔ بعد ازاں اس کو بتدریج بڑھایا جاسکتا ہے۔

درج ذیل ورزشیں خاصی آسان ہیں جن سے خواتین آسانی سے آغاز کرسکتی ہیں۔

1۔ سیدھی کھڑی ہو جائیں دونوں پاؤں تقریباً ایک فٹ کھلے رکھیں۔ اب آہستہ آہستہ نیچے جھکیں اور پاؤں کو ہاتھ لگانے کی کوشش کریں لیکن ٹانگوں میں خم نہیں آنا چاہیے۔ شروع میں آپ زیادہ جھک نہیں پائیں گی لیکن آہستہ آہستہ یہ ورزش بالکل آسانی سے کرسکیں گی۔ آغاز میں یہ ورزش چھ سے آٹھ بار کریں۔ ایک ہفتے کے بعد تعداد بڑھالیں۔

2۔ پاؤں ملا کر سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ دونوں بازو بالکل سیدھے رکھیں۔ اپنا دایاں گھٹنا آہستگی سے اٹھائیں اور جتنا اوپر اٹھاسکتی ہیں لے جائیں۔ اس کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر جسم کے ساتھ دبائیں۔ کمر سیدھی رکھیں پھر ٹانگ کو آہستہ آہستہ نیچے کرلیں اور اب بائیں ٹانگ کے ساتھ یہی ورزش کریں۔ یہ ورزش باری باری دونوں ٹانگوں سے چھ سے آٹھ مرتبہ کریں۔ ایک ہفتے کے بعد تعداد بڑھالیں۔

3۔ سیدھی کھڑی ہو کر اپنے بازو دوہرے کرکے کندھوں کے برابر لے آئیں۔ مٹھیوں کو مضبوطی سے بھینچ لیں۔ اب کہنیوں کو پیچھے لے جائیں اور کمر سیدھی رکھیں۔ سر میں بھی خم نہ آئے۔ آغاز میں یہ عمل دس سے بارہ مرتبہ دہرائیں۔

4۔ دونوں بازو کولہوں پر رکھ کر سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ اب اپنے بازو سامنے کی طرف پھیلائیں اور آہستہ آہستہ اپنے گھٹنے آدھے دوہرے پھیلائیں اور پھر سیدھی ہو جائیں۔ آغاز میں یہ ورزش چھ سے آٹھ مرتبہ کریں۔

5۔ دونوں بازوؤں کو گردن کے پیچھے لے جا کر سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ ٹانگوں کے درمیان فاصلہ رکھیں۔ اب ایسی حالت میں دائیں جانب اتنا جھکیں جتنا آپ جھک سکتی ہیں۔ اس کے بعد سیدھی ہو کر یہی عمل بائیں جانب دہرائیں۔ اس ورزش کا آغاز دائیں اور بائیں چھ چھ مرتبہ کریں۔

دردِ کمر کیلئے مفید ورزشیں

کمر کی اہمیت اور نزاکت سے آپ یقیناً واقف ہوں گی۔ کبھی کوئی زیادہ وزنی چیز اٹھالی جائے یا غلط انداز میں دیر تک بیٹھا جائے تو کمر براہ راست متاثر ہوتی ہے اور کمر میں درد کی شکایت آگھیرتی ہے۔ درد سر کا ہو یا کمر کا اس سے چھٹکارے کیلئے سب سے پہلے دوا ہی کی سوجھتی ہے اور پھر بستر پر لیٹنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ اس مضمون میں ایسی مفید اور زود اثر ورزشیں دی جارہی ہیں جو آپ کی کمر کے درد کو کم کرتی اور آرام پہنچاتی ہیں۔ یہ ورزشیں ٹیکساس بیک انسٹی ٹیوٹ کے بانی اسٹیفن ہوشلر کی تجویز کردہ ہیں۔ اسٹیفن کا کہنا ہے کہ سادہ درد کمر کے دوران بستر پر لیٹ کر آرام کرنے سے بہتر ہے کہ کمر کو حرکت میں رکھا جائے اور یہ ورزشیں اس شکایت میں خوب آرام پہنچاتی ہیں۔

پہلی ورزش:۔ سینے کے بل نرم فرش یا قالین پر لیٹ جایئے اس کے بعد اپنے دونوں بازو کندھوں کے برابر لا کر ہتھیلیوں پر دباؤ ڈالتے ہوئے جتنا ممکن ہو اپنے سر اور سینے کو اوپر اٹھایئے۔ کولھے اور باقی بدن فرش سے اٹھنا نہیں چاہیے۔ اس حالت میں دس سیکنڈ تک رہیے پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت میں واپس آجایئے۔ یہ ایک دفعہ کا عمل ہے اس عمل کو دس بار کیجئے۔

دوسری ورزش:۔ پیٹھ کے بل فرش پر لیٹ جایئے اپنی کمر کو فرش کیساتھ بالکل سیدھا رکھتے ہوئے پہلے ایک گھٹنا اٹھا کر اسے سینے سے ملایئے پھر دوسرا گھٹنا بھی اٹھا کر اسے سینے سے لگایئے۔ دونوں گھٹنوں کو دس سیکنڈ تک سینے سے لگائے رکھیے۔ پھر دونوں ٹانگیں آہستہ آہستہ سیدھی کرکے پھیلا لیجئے۔ یہ عمل دس بار کیجئے۔

ہڈیوں کے فریکچر کیلئے ناقابل یقین نسخہ

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی صاحب السلام علیکم! امید ہے کہ آپ اور میرے پیارے ماہنامہ ''عبقری'' کا پورا اسٹاف خیریت سے ہوں گے۔ آپ سے پہلے بھی بذریعہ خط ملاقات ہوتی رہتی ہے۔ اس مرتبہ کی ماہانہ روحانی محفل میں اپنے مسائل کے حل کیلئے دعا کی اپیل کرتا ہوں اور ایک نسخہ بھیج رہا ہوں جو کہ ایک بزرگ سے ملا ہے۔ ان کا سعودی عرب میں پسلی کا فریکچر ہو گیا تھا۔ انگلش میڈیسن وغیرہ سے مایوس ہو کر ایک مقامی طبیب سے یہ نسخہ لیا اور حیرت انگیز طور پر دو ہی دنوں میں غسل صحت کرلیا۔ تین دیسی انڈوں کی زردی نکال کر اچار میں ڈالنے والے میتھرے کے ساتھ ہموزن کوٹ کر تین دن کی مرہم بنا کر پٹی کے ساتھ باندھیں امید ہے دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ **(محمد رمضان نیازی، صادق آباد)**

معدے کی سوزش کیلئے:۔ سبز پودینے کا قہوہ بنا کے اس میں ایک چمچ میٹھا سوڈا ملا کر استعمال کریں۔ معدے کی سوزش اور درد میں افاقہ ہوگا۔

سلسلہ وار آپ بیتی (چوتھی قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ ماہنامہ عبقری کے اصرار پر قارئین کیلئے سچے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہونگے لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے۔

ایک بار صحابی بابا نے فرمایا کہ میں مدینہ منورہ میں اس وقت جب عباسی حکومت کا دور تھا‘ زیارت روضہ رسول کرنے گیا جب وہاں پہنچا اس وقت مسجد نبوی شریف کے امام شیخ واسع شریف اللہؒ تھے اور مسجد مٹی کی اینٹوں سے بنی تھی اور اس پر چھت تھی‘ اچھی اور خوبصورت بنائی گئی تھی۔ میں انسانی شکل میں شیخ واسع شریف اللہؒ سے ہمیشہ ملاقات کرتا تھا۔ شیخ واسعؒ لمبی عمر کے بڑے اور وقت کے امام الحدیث و القران تھے۔ ان کی قرات بہت خوبصورت تھی۔ ان کی آواز اتنی اونچی تھی کہ جمعہ کے دن مسجد نبویؐ شریف میں گورنر مدینہ اور سارے عوام یعنی دیہاتوں کے بدو بھی جمعہ پڑھنے آتے لیکن شیخ واسعؒ کو کبھی بھی مکبر کی ضرورت پیش نہ آتی۔ ان کی صالحیت کا یہ عالم تھا کہ وہ دن رات میں یہ درود شریف اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَتَرْضٰی لَہٗ 70 ہزار پڑھ لیتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کے ہر وقت میں برکت عطا کی تھی۔ صحابی بابا مزید فرمانے لگے کہ میں نے آنکھوں سے ان کی بے شمار کرامات دیکھی ہیں۔ ایک بار ایک شخص مسجد نبوی شریف میں نماز پڑھنے آیا‘ بارش ہوئی چونکہ کمرے کے علاوہ باقی صحن اور ہر جگہ مٹی کا فرش تھا کیچڑ کی وجہ سے وہ پھسلا اور اس کی ران کے ساتھ کولہے کی ہڈی ٹوٹ گئی‘ ہڈی ٹوٹنے کی آواز کئی لوگوں نے سنی‘ پھر کیا تھا کہ اس کی پکار‘ چیخیں اور فریادیں تھیں۔ ہر شخص اس کو زمین سے اٹھانے کی کوشش کررہا تھا لیکن اس کا توازن برقرار نہ رہ سکا۔ وہ کوشش کرتا لیکن پھر گر جاتا‘ شیخ واسعؒ کو اطلاع دی گئی‘ وہ عصا ٹیکتے اپنے حجرے سے باہر آئے اور میں نے ان کے ہونٹوں کو حرکت میں دیکھا‘ آتے ہی پھونکا‘ ہاتھ بڑھایا اور فرمانے لگے اللہ کے حکم سے اٹھ‘ چلاتا ہوا شخص پل بھر میں تندرست ہوگیا اور شیخ کا ہاتھ پکڑ کر سیدھا کھڑا ہوگیا‘ چونکہ ہڈی ٹوٹ کر گوشت کو چیرتی ہوئی باہر نکل آئی تھی اور بہت سارا خون پھیل چکا تھا‘ صحابی بابا نے لمبا سانس لیا اور ہلکی مسکراہٹ کے ساتھ فرمانے لگے کہ میں نے دیکھا کہ زخم مل گیا اور ہڈی جڑ گئی اور وہ شخص بالکل تندرست چلنے لگا۔ صرف اس کے کپڑوں اور زمین پر خون لگا جسے بعد میں دھو دیا گیا۔ چونکہ شیخ واسعؒ مجھ سے محبت کرتے تھے میں نے پوچھا کہ شیخ یہ آپ نے کیا پڑھ کر پھونکا فرمانے لگے درود شریف بیٹھا پڑھ رہا تھا‘ چلانے اور چیخنے کی آواز آئی‘ بس وہی درود پڑھ کر پھونک دیا‘ اسکے پھونکتے ہی اس کی ہڈی اور گوشت جڑ گیا‘ زخم کا نشان تک نہ رہا۔ میں نے اس درود شریف کو جس کیلئے اور جس مقصد کیلئے پڑھ کر دم یا دعا کی ہے وہی مقصد پورا ہو گیا۔ شیخ واسعؒ نے مزید فرمایا کہ گورنر مدینہ عمار بن وھب کی بیوی قریب المرگ تھی معالجین نے اسے موت کا کہہ دیا تھا کہ اس کا جگر اور دل بالکل ختم ہوگیا۔ ایک رات جب میں حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے روضہ اطہر پر بیٹھا ہوا تھا اور صلوٰۃ والسلام پڑھ رہا تھا تو گورنر میرے قدموں میں گر گیا کہ کوئی عمل یا دعا فرمائیں کہ میری بیوی صحت یاب ہوجائے۔ میں نے مکبرات درود شریف پڑھ کر یہ دعا کی اور گورنر کی بیوی 3 دن میں صحت یاب ہوگئی۔ ایک بار تمام مدینہ منورہ شہر کے کنویں پانی سے خشک ہو گئے‘ سخت قحط سالی کہ بارش بھی نہیں ہورہی تھی‘ ہر طرف موت‘ ویرانی اور خشک سالی تھی‘ افراتفری یہاں تک پہنچی کہ جانور اور انسان مرنے لگے۔ لوگ میرے پاس آئے کہ دعا فرمائیں‘ میں روضہ اطہر پر گیا اور جا کر دعا کی‘ جب واپس آیا تو ہر کنواں پانی سے لبریز اور خوب بارش ہوئی۔ سب کچھ اس درود شریف کی برکت سے ہوا۔

صحابی بابا فرمانے لگے وہ قحط اور خشک سالی مجھے یاد ہے اور واقعی میں خود موجود تھا کہ میں نے لوگوں کو دیکھا کہ انہوں نے شیخ واسعؒ سے دعا کی درخواست کی۔ انہوں نے روضہ اطہر پر یہ درود شریف پڑھا اور اللہ تعالیٰ سے دعا کی۔ صحابی بابا نے فرمایا کہ اس درود شریف کے خود میرے بے شمار تجربات ہیں۔ ایک واقعہ سنایا کہ جب محمود غزنوی نے ہندوستان پر حملہ کیا اس وقت میں اس شخص کے ساتھ تھا کیونکہ وہ بادشاہ کم درویش زیادہ تھا وہ ہر وقت اپنے مرشد شیخ ابوالحسن خرقانیؒ کا یہ درود شریف پڑھتا رہتا تھا‘ روزانہ ہزاروں کی تعداد میں اس کا یہ درود شریف پڑھا جاتا تھا۔ ایک بار ایک کافر نے نقب لگا کر اور غزنوی کے نگہبانوں سے پوشیدہ ہوکر اس کو قتل کرنا چاہا لیکن اس کے کمرے سے دور ہی وہ 3 آدمی قتل ہوگئے۔ جب ان کی لاشیں دیکھیں تو ان کے ساتھ ایک پرچہ پڑا ہوا تھا جس میں لکھا ہوا تھا کہ ہم اس درود شریف کے خادم اور غلام ہیں۔ جو اس درود شریف سے محبت کریگا ہم اس کی حفاظت کرینگے اور اس کے دشمن سے خود مقابلہ کرینگے۔ محمود غزنوی نے اس درود شریف کی برکت سے ہر جگہ فتح پائی۔

ہم بیٹھے باتیں کررہے تھے کہ حاجی صاحب اور ان کا بیٹا عبدالسلام اور باورچی بوڑھا جن اچانک آ گئے‘ ملاقات ہونے پر خوش ہوگئے‘ حاجی صاحب اپنے ساتھ غزنی کے جنگلات کے خشک میوے بھی لائے۔ کہنے لگے ہم حضرت علی ہجویریؒ المعروف داتا صاحب لاہور والے کے پیدائشی گھر گئے تو ہمیں وہاں کے جنات جنہوں نے بچپن میں حضرت علی ہجویری کے ساتھ وقت گزارا‘ انہوں نے میوے دیئے ہم سوچا ہم بھی آپ کی محفل میں شریک ہو جائیں۔ ہم سب نے اکٹھے وہ میوے کھائے۔ صحابی بابا کی محبت پر حیرانی ہوئی کہ وہ چن چن کر میوے مجھے دیئے جارہے تھے اور زیادہ کھانے پر اصرار کررہے تھے۔ اسی دوران حاجی صاحب فرمانے لگے کیوں نہ ہم خود حضرت علی ہجویریؒ کی روح کو بلالیں۔ یہ کہنا تھا کہ حضرت علی ہجویری کی روح حاضر ہوگئی ایک سفید ہلکی پیلی روشنی پھیل گئی اور خاص قسم کی خوشبو (یہ روشنی اور خوشبو اس وقت آتی ہے جب حضرت ہجویریؒ تشریف لاتے ہیں اور میں عرصہ دراز سے اس خوشبو اور نورانی روشنی سے واقف ہوں) ہر سو بکھر گئی‘ گفتگو پھر درود شریف کی برکات پر شروع ہوگئی۔ میوہ جات جو شاید میں نے اپنی زندگی میں کبھی بھی نہیں دیکھے اور کھائے اور نہ سنے جو کہ واقعی لذیذ اور نہایت ہی خوشبودار‘ خوش ذائقہ تھے۔ (جاری ہے)

چہرے کے لئے

بعض لوگوں کے نقوش تو بہت اچھے ہوتے ہیں مگر ان کی رنگت زیادہ صاف نہیں ہوتی اور داغ دھبوں کی وجہ سے حسن ماند پڑ جاتا ہے۔ اس کے لئے تھوڑا سا خالص بیسن لے کر دودھ میں بھگو کر پیسٹ بنائیں اور صبح شام چہرے پر ملیں تقریباً 5 منٹ تک ہلکے ہاتھوں سے ملتے رہیں پھر دھولیں۔ صبح وشام چند دن کرنے سے چہرہ شفاف اور بے داغ ہوکر رنگت نکھر آئے گی۔ آزمودہ ہے۔ **(راحیلہ خانم‘ ملتان)**

پھلوں میں زیادتی کیلئے:۔ اگر کسی درخت میں پھل کم ہوں تو اَلرَّحْمٰنُ اَلرَّحِیْمُ برتن پر لکھ کر پانی سے دھوکر درخت کی جڑ میں ڈال دیں‘ خوب برکت ہوگی

مگرمچھ کے دلچسپ انکشافات

ڈاکٹر محمد یعقوب

قدرت نے مگرمچھ کی جان بچانے کیلئے ایک چوکیدار بھی مقرر کردیا ہے جو ہر وقت اس کے ساتھ رہتا ہے' کبوتر جیسا سفید پرندہ زِک زیک ہمیشہ مگرمچھ کے سر پر اچھلتا پھدکتا رہتا ہے' جونہی کسی کو مگرمچھ کی طرف بڑھتے دیکھتا ہے''زک زیک! زک زیک! کی رٹ لگادیتا ہے

صاف بات ہے کہ پانی میں رہ کر مگرمچھ سے بیر کرنا گویا اپنی موت کو خود دعوت دینا ہے لیکن سیانوں نے کہا ہے کہ خشکی پہ رہے یا پانی میں مگرمچھ کے مکر سے بچ کے رہیے۔ مگرمچھ افریقہ' آسٹریلیا' ویسٹ انڈیز' ہندوستان اور پاکستان کے سوا دنیا کے اور کسی حصے میں نہیں ملتا۔ پانی میں رہنے والے جانوروں میں سے دریائی گھوڑے (ہپو) کو چھوڑ کر مگرمچھ سب سے زیادہ مکروہ' بد ہئیت اور بدوضع جانور ہے۔ نہ اس کی جلد میں کوئی جاذبیت ہے نہ اس کے جسمانی تناسب میں کوئی ترتیب۔ ایک شکاری کا کہنا ہے کہ ایک مرتبہ اس نے مگرمچھ کا ایک بچہ سدھانے کی ناکام کوشش کی۔ ابھی یہ بچہ مشکل سے ایک فٹ کا بھی نہ ہوا ہوگا کہ اپنے پنجرے پر منہ چلانے لگا اور اس کے دانتوں سے لوہے کی سلاخوں پر گہری خراشیں پڑگئیں۔

قدرت نے رینگنے والے جانوروں کا دل کچھ اس انداز کا بنایا ہے کہ جسم کا سارا خون صاف نہیں کرسکتا بلکہ تھوڑا تھوڑا اور پھیپھڑوں میں بھیج کر معطر کرتا رہتا ہے اور باقی کا غلیظ لہو ویسے ہی جسم میں گردش کرتا رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رینگنے والے جانور کاہل اور سست ہوتے ہیں۔ جہاں قدرت نے مگرمچھ کو سست روی اور کاہلی عطا کی ہے' وہاں اس کیلئے جان بچانے کو مستقل ایک چوکیدار بھی مقرر کردیا ہے جو ہر وقت اس کے ساتھ رہتا ہے' کبوتر کی جسامت کا ایک سفید پرندہ زِک زیک ہمیشہ مگرمچھ کے سر پر اچھلتا پھدکتا رہتا ہے۔ مگرمچھ اس پرندے کی دست درازیوں بلکہ پادرازیوں سے پریشان نہیں ہوتا۔ اس پرندے کی خوبی یا خرابی یہ ہے کہ جونہی کسی کو مگرمچھ کی طرف بڑھتے دیکھتا ہے' اونچے اونچے ''زک زیک! زک زیک! کی رٹ لگادیتا ہے اور اپنے پروں کو مگرمچھ کے منہ اور آنکھوں پر یوں مارتا ہے کہ وہ بیدار ہوکر پانی میں پھسل جاتا ہے۔ زک زیک اپنے دوست کو بچا کر بڑی شان اور رعونت سے ریت پر پھدکتا ہے اور پھر اسی آواز میں شکاری کی ہنسی اڑا کر اوپر ہوا میں اڑ جاتا ہے۔

چھوٹی بڑی مچھلیوں اور دیگر دریائی جانوروں کے علاوہ مگرمچھ گائے' سانڈ اور گھورے کا شکار بھی کرتا ہے۔ دریائے برہم پتر کے گردونواح میں بسنے والوں کا کہنا ہے کہ مون سون کی رت میں مگرمچھ بڑے شوق سے شکار کرنے لگتا ہے۔ اس موذی جانور سے بچنے کی بس ایک ہی صورت ہے کہ کسی طرح اس کی دہکتی ہوئی آنکھوں کو پھوڑ دیا جائے۔ ایک بنگالی ماہی گیر نے کم گہرے پانی میں کھڑے ہوکر مچھلیوں پر جال پھینکا تو اسے ٹخنوں کے قریب کوئی سرسراتی ہوئی سی چیز محسوس ہوئی۔ پیشتر اس کے کہ اسے اس بلا کا پتہ چلتا' اس کی پوری پنڈلی مگرمچھ کے جبڑے میں آچکی تھی۔ ماہی گیر زندگی اور موت کے درمیان تڑپتا ہوا مگرمچھ کے سر پر گرا اور جلدی سے اپنے دونوں انگوٹھے اس کی آنکھوں میں ٹھونس دیئے۔ مگرمچھ نے بیکل ہوکر ماہی گیر کی ٹانگ چھوڑ دی' لیکن گھوم کر اس زور سے دم ماری کہ ماہی گیر کا کولہا ٹوٹ گیا۔

اس مخلوق کے بارے میں پاکستان اور ہندوستان میں یہ بات بھی مشہور ہے کہ اگر کوئی آدمی مادرزاد برہنہ پانی میں اتر جائے تو مگرمچھ اس پر حملہ نہیں کرتا' بشرطیکہ وہ آدمی کسی قسم کی حرکت نہ کرے مگر یہ خیال جنتر منتر کی حد تک درست ہے۔ حقیقت سے اس کا دور کا بھی تعلق نہیں۔ آدمی ننگا ہو یا ڈنر سوٹ میں ملبوس' مگرمچھ اس پر حملہ کرنے سے نہیں چوکتا۔

انسان نے تقریباً ہر جانور کو سدھانے کی کوشش کی ہے لیکن مگرمچھ پر اس کا زور نہیں چلا۔ میں نے میلان کے ایک سرکس ''چرکوتونی'' میں مگرمچھوں کا کھیل دیکھا ہے لیکن اسے کھیل نہیں کہا جاسکتا مگرمچھوں کی نمائش کہنا پڑتا ہے۔ چھ مگرمچھ سرکس کے اکھاڑے میں لائے گئے۔ رنگ ماسٹر برہمنوں کا لباس پہنے قشقہ کھینچے ان کے سامنے آکھڑا ہوا۔ مگرمچھ اِدھر اُدھر بھاگنے کی کوشش کرتے تھے اور وہ ''بزور سحر'' یا مسمریزم کے زور سے روکنے کی کوشش کرتا تھا۔ ہاتھ ہوا میں بلند کرکے وہ رام رام پکارتا۔ کوئی مگرمچھ تھم جاتا' کوئی اس کے پہلو سے نکل کر اکھاڑے کا احاطہ عبور کرنے کی کوشش کرتا۔ سرکس کے ملازم انہیں لاٹھیوں سے ہانک کر پھر بیچ میں لے آتے۔ بنگال سفرینا کے ایک کپتان نے ایک مگرمچھ پالا تھا۔ وہ سارا دن بنگلے کے برآمدے میں لیٹا رہتا اور کپتان صاحب کی آواز پر یوں لپکتا جیسے پالتو کتا مالک کی آواز پر' اس مگرمچھ کو گھر بھر میں صرف کپتان صاحب کی بلی سے پیار تھا۔ سردیوں کی راتوں کو وہ آتش دان کے سامنے قالین پر دراز ہوجاتا اور بلی کے جسم پر اپنی تھوتھنی ٹکا کر سوتا۔ جب تک بلی نہ آتی' بیچارہ گھڑیال سو نہ سکتا۔ ایک مرتبہ کپتان صاحب کو دورے پر جانا پڑا۔ اردلی نے ان کی غیر موجودگی میں نہ تو ڈرائنگ روم کا درواز کھولا اور نہ آتش دان ہی میں آگ روشن کی۔ پوری ایک رات اور ایک دن برآمدے میں گزارنے کے بعد مگرمچھ سردی کی تاب نہ لاکر مر گیا۔ کپتان صاحب ابھی تک اس خیال کے حامی ہیں کہ مگرمچھ کو سردی نے نہیں مارا بلکہ بلی کی مفارقت نے مارا ہے جو آتش دان روشن نہ ہونے کی وجہ سے باورچی خانے میں گھس کر سوئی تھی۔

اپنا نصب العین متعین کیجئے

ڈاکٹر ناہید عارفہ' گجرات

صرف سوچ لینے سے اس کی تکمیل نہیں ہوجاتی۔ نصب العین تک پہنچنے کیلئے آخر تک بیدار رہنے کی ضرورت ہے

ہم ایک متعین مقصد کے حصول کے لئے قرار واقعی اور شعوری طور پر جدوجہد نہیں کرتے۔ ہم اپنے آپ کو دھوکہ دیتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے اصلی مقاصد سے ہٹ کر ان راہوں پر چل نکلتے ہیں جو ہمیں کہیں اور پہنچا دیتی ہیں۔ اگر ایک آدمی یہ دعویٰ کرے کہ اس کی زندگی کا مقصد ایک بہت عظیم مصنف بننا ہے اور وہ اپنا بیشتر وقت بیکار مشغلوں میں صرف کرتا رہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ اپنے نصب العین کے حصول میں کامیاب ہوجائے۔ اپنے نصب العین اور اپنی زندگی کو پرکھتے رہنا چاہیے۔ جب کبھی کوئی آپ کو طعن وطنز کرتا ہے کہ آپ کا راستہ غلط ہے' یہ کام ٹھیک نہیں کیا وغیرہ تو آپ کو اپنی زندگی پر غور کرنا چاہیے کہ یہ جو دوسرا ایسی باتیں کہہ رہا ہے وہ کہاں تک مناسب ہیں۔ کیا آپ واقعی غلط کررہے ہیں؟ اگر غلطی ہوتی ہے تو اسے ٹھیک کرنے کی کوشش آپ کو کرنا ہوگی اور اگر وہ غلطی نہیں ہے اور آپ اپنے راستے پر ٹھیک ہیں' دوسرا صرف اپنے نکتہ نظر سے آپ کو غلط کہہ رہا ہے تو نہ آپ اس کے بارے میں نفرت پیدا کریں اور نہ ہی اس کی پرواہ کریں۔ یہ سوچ کر مطمئن ہوجائیں کہ بڑی بڑی عظیم ہستیوں کو اس سماج نے نہیں چھوڑا تو آپ کس کھیت کی مولی ہیں۔ ہم تو ابھی آدمی بھی نہیں بنے ہم سے تو آئے دن غلطیاں ہوتی ہیں۔ آپ کوئی بھی زندگی کا نصب العین قائم کریں' پھر اس کی تکمیل کے لئے ٹھوس قدم بڑھائیں۔ صرف سوچ لینے یا نصب العین قائم کرلینے سے اس کی تکمیل نہیں ہوجاتی۔ نصب العین تک پہنچنے کے لئے آخر تک بیدار رہنے کی ضرورت ہے۔ اللہ نے ہمیں عقل دی ہے کہ جس سے ہم قدم قدم پر سوچ سکیں۔ اپنی قوت کے مطابق جتنا بوجھ آسانی سے اٹھایا جاسکتا ہے اتنا ہی اٹھانا عقلمندی ہے۔ جب تک آپ اپنے مقصد کے لئے دیوانے نہیں ہوں گے سمجھ لیجئے آپ کی خواہش بالکل بے جان ارادے کی سی ہے جو کسی وقت بھی شک و شبے کی آندھیوں میں دب سکتی ہے۔

بیٹے کی تربیت:۔ بیٹے کی تادیب سے دستبردار نہ ہو چھڑی مارنے سے وہ مر نہ جائے گا لیکن تو جہنم سے اسے بچالے گا۔

اس ماہ کا دکھی خط

تنگدستی اور مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبی ماں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

السلام علیکم!

حکیم صاحب اس سے پہلے آپ کو 2 خط ارسال کر چکی ہوں لیکن شاید ابھی تک میرے حالات بہتر ہونے کا وقت نہیں آیا۔ خیر حکیم صاحب اس بار مایوس مت کیجئے گا کیونکہ میرے خیال سے اب گھریلو حالات اور بیماری حد سے بڑھ گئی ہے۔ عبقری رسالہ میرے والد صاحب کے گھر عرصہ دراز سے آتا ہے۔ شادی سے پہلے میری عبادت بہت اچھی تھی۔ 6 سال شادی کو ہو چکے ہیں 2 بچے ہیں اور تیسرا آنے والا ہے۔ جس گھر میں میری شادی ہوئی حکیم صاحب وہاں حرام کے رزق کی بہت فراوانی ہے کیونکہ میرے سسر انکم ٹیکس میں ہیں لیکن میرے میاں نے کبھی حرام کمانے کی کوشش نہیں کی۔ میں نے انہیں پہلے ہی دن کہہ دیا تھا کہ تھوڑا کھا لوں گی حرام نہ کھلانا۔ خیر حکیم صاحب میرے میاں اور ان کے دوسرے بہن بھائیوں کی پرورش اسی حرام رزق پر ہوئی ہے۔ جس کی وجہ سے میرے اور میرے میاں کے درمیان بہت بے سکونی رہتی تھی اب تو میں نے سمجھوتا کر لیا ہے کہ میں انہیں نہیں بدل سکتی اس لئے میں نے ہر بات پر خاموشی اختیار کر لی ہے کیونکہ مجھ سے لڑائی نہیں کی جاتی۔

حکیم صاحب! میرے میاں ایک پرائیویٹ کمپنی میں ملازم ہیں‘ پہلے گوجرانوالہ نوکری کرتے تھے اور میں اسلام آباد سسرال والوں کے ساتھ رہتی تھی پھر 2 سال پہلے انہوں نے ماں باپ کی وجہ سے گوجرانوالہ زبردستی ٹرانسفر کرالیا۔ میرے میاں بہت اچھے ہیں اور سب کا حق پہچانتے ہیں اور ادا کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن کوئی دوسرا انہیں اور ان کے جذبے کو سمجھتا ہی نہیں۔ بے عزتی اور برا بھلا کہنے میں نہ ماں باپ اور نہ بہن بھائی دیر لگاتے۔ اب یہ حال ہے کہ میں تو جل کر خاک ہوگئی ہوں اور میاں سے محبت بھی چھوڑ نہیں سکتی اور سسرال والوں کو سمجھا بھی نہیں سکتی‘ کروں تو کیا کروں‘ نہ گھر میں کوئی نماز و قرآن پڑھتا ہے نہ روزے رکھتا ہے۔ غیر مسلموں سا ماحول ہے۔ میں خود بھی عبادت کے قریب نہیں جاتی‘ کبھی دل نرم پڑتا ہے اور اللہ پاک ہدایت دیتے ہیں تو نماز قرآن پڑھ لیتی ہوں۔ صرف سورۂ کہف جمعہ کو لازمی پڑھتی ہوں چاہے کچھ ہو جائے۔

حکیم صاحب! میرے گھر سے برکت ختم ہوگئی ہے۔ کچھ کمپنی نے تنخواہ کم کر دی ہے۔ دوسرے میرے میاں کینسر کے مریض ہیں۔ نہ تو جمع شدہ ہے اور نہ ماہانہ آمدنی اتنی ہے کہ ساڑھے تین لاکھ روپے کا علاج کرواسکیں۔ میرے پیٹ میں رسولی ہے معلوم نہیں زندہ بھی رہوں یا نہ۔

سب دروازے بند ہیں دل و دنیا دونوں کے‘ سکون نام کی چیز نہیں ہے‘ بے سکونی‘ بے صبری اور الجھن ہر وقت طاری ہے‘ گھر کا ماحول بھی خوف زدہ سا رہتا ہے۔ میری بیٹی 6 سال اور بیٹا 3 سال 8 ماہ کا ہے۔ بچی بہت ضدی اور ہٹ دھرم ہے‘ بات سننے کا نام ہی نہیں لیتی۔ نہ سکول میں شوق سے جاتی ہے اور نہ پڑھائی میں دل لگاتی ہے اور ادب و احترام نام کی کوئی چیز اس میں نہیں ہے۔

حکیم صاحب مجھے یہ سمجھ نہیں آ رہی آپ سے کس چیز کیلئے کہوں۔ بس یہی راستہ ہے کہ آپ اپنی دعاؤں کے حصار میں لے لیں‘ شاید میری اور میرے گھر کیلئے کچھ بہتری ہو جائے۔ میں نے بہت مختصر الفاظ میں اپنی بے چینی بتانے کی کوشش کی ہے۔ اگر آپ سمجھ پائیں۔ حکیم صاحب اس سے پہلے میرے میاں کا دل کا آپریشن ہوا تھا وہ میرے لئے کڑی آزمائش تھی بس اللہ پاک کا کرم تھا کہ وہ بچ گئے‘ اب کینسر‘ آمدنی محدود اور گھر کا خرچ‘ سمجھ نہیں آتی حکیم صاحب کیا ہوگا۔ میں نے بی اے کیا ہے‘ اب نوکری کروں گی۔ میں نے کمپیوٹر کا کورس بھی کر رکھا ہے۔ حکیم صاحب میرے لئے جو آپ مناسب سمجھیں کریں اور میں زیادہ لمبی عبادت نہیں کر سکتی کیونکہ بچے بہت چھوٹے ہیں اور گھر کی تمام ذمہ داری ہے‘ اس لئے ذرا میری طرف خاص توجہ کریں۔ شادی سے پہلے تہجد کے ساتھ پانچوں نمازیں اور عشاء کے وقت 3 ہزار بار (یا اللہ) پڑھتی تھی۔ ہر طرف سکون تھا‘ اچھے خواب نظر آتے تھے‘ سب کچھ اچھا تھا۔ آپ بتائیں کیا کروں‘ میرے تو رزق سے بھی برکت اٹھ گئی ہے جو آہستہ آہستہ کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے جس کی مجھے بہت پریشانی ہے‘ بچوں کی ضروریات بڑھ رہی ہیں۔ حکیم صاحب قلم نہیں رک رہا اور سمجھ بھی نہیں آ رہا ہے کہ جو کچھ لکھا ہے وہ صحیح بھی ہے یا نہیں اس لئے اب اتنا ہی لکھ رہی ہوں اگر آپ میرے خط کا جواب دیں گے تو میں یہ سمجھوں گی کہ میری بات آپ کی سمجھ میں آ گئی ہے۔ اللہ کیلئے میرے مسائل کے حل کیلئے خصوصی دعا کا اہتمام کیجئے گا۔

(ایک پریشان ماں)

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا‘ یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

(بقیہ: موسم سرما کی صحت بخش غذائیں)

ہے۔ سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقت ور بنانے کا موسم ہوتا ہے۔ میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ انہیں ہر حالت میں اعتدال سے استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں‘ دالیں وغیرہ اپنی روزمرہ غذا میں شامل رکھیں البتہ حرارت اور توانائی کیلئے یہ میوے ضرور استعمال کریں۔ اپنے ناشتے میں خشک میوے بھی شامل کریں۔ اگر آپ موٹاپے اور ذیابیطس کے مریض نہیں ہیں تو سردیوں کے موسم میں دودھ میں شکر ڈال کر یا خالص شہد یا گڑ ملا کر پئیں۔ اس معمولی غذائی نسخے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا اور نظام ہضم مستعدی سے اپنا کام کرتا رہے گا۔ میووں اور پھلوں کے استعمال سے جسم سردی کے اثرات اور امراض سے بھی محفوظ رہے گا اور ان سے حاصل ہونے والے فوائد پورے سال آپ کو صحت مند رکھیں گے۔ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اس موسم میں ورزش کی عادت ڈال لی جائے۔ ویسے بھی یہ موسم اس کا تقاضا کرتا ہے۔ سردیوں کا ایک پیغام یہ بھی ہے کہ ورزش کرو‘ کیوں کہ حرکت میں برکت ہے۔

اللہ موجود ہے

امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ سے پوچھا گیا کہ آپ نے اللہ کی توحید اور یکتائی کو کیسے پہچانا‘ آپ نے فرمایا‘ میں نے ایک ایسا قلعہ دیکھا کہ اس میں کوئی سوراخ نہیں‘ کوئی راستہ نہیں‘ باہر سے وہ چاندی جیسا جبکہ اندر سے خالص سونے جیسا‘ اس کی دیواریں پختہ اور سفید تھیں‘ پھر میں نے ایک عجیب منظر دیکھا کہ دیوار پھٹی اور قلعے کے اندر سے دیکھنے‘ سننے اور بولنے والا جانور نکلا‘ میں تو اسی وقت جان گیا کہ یہ تمام کمال ایک اکیلی حکیم ذات کا ہے‘ اس مثال میں قلعے سے مراد انڈا ہے جبکہ بولنے سننے والا جانور مرغی ہے۔

(سمعیہ کلثوم‘ چھنی تاجہ ریحان)

ثوبیہ عابد' لاہور

قدرتی غذاؤں کے انمول کرشمے

ٹفٹس یونیورسٹی کی ایک سائنس داں کیتھرین ٹکر نے بتایا کہ کیلشیم اور حیاتین د سے ہڈیوں کو جو مضبوطی حاصل ہوتی ہے وہ تو سب کے علم میں ہے' لیکن نئی تحقیق سے اندازہ ہوتا ہے کہ بڑے ہونے کے بعد انسان کی اچھی غذا کا ہڈیوں کی مضبوطی سے گہرا تعلق ہے

یہ بات سب کے علم میں ہے کہ دودھ اور کیلشیم والی دوسری غذاؤں سے ہڈیوں کی مضبوطی کو قائم رکھا جا سکتا ہے' لیکن اب ایک نئی تحقیق سے جو امریکہ کے ایک طبی رسالے میں شائع ہوئی ہے یہ پتا چلا ہے کہ ہڈیوں کی بھربھراہٹ کو روکنے میں پھل اور سبزیاں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک تحقیقی جائزے میں شامل افراد پر تجربوں سے معلوم ہوا کہ زندگی بھر پوٹاشیم' میگنیزئیم' پھل اور سبزی کھانے والوں کی ہڈیوں میں بڑھاپے کے دوران مضبوطی قائم رہتی ہے۔ ٹفٹس یونیورسٹی کی ایک سائنس داں ڈاکٹر کیتھرین ٹکر نے بتایا کہ کیلشیم اور حیاتین د سے ہڈیوں کو جو مضبوطی حاصل ہوتی ہے وہ تو سب کے علم میں ہے' لیکن نئی تحقیق سے اندازہ ہوتا ہے کہ بڑے ہونے کے بعد انسان کی اچھی غذا کا ہڈیوں کی مضبوطی سے گہرا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھل اور سبزیاں اس سلسلے میں خاصی اہمیت رکھتے ہیں۔ پھل اور سبزیاں ہماری ہڈیوں میں معدنیات کی کمی نہیں ہونے دیتے' لہٰذا ہڈیاں مضبوط رہتی ہیں۔

اپنا دودھ پلا کر چھاتی کے سرطان سے بچیئے

جو عورتیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں' خواہ وہ کتنے ہی دن دودھ پلائیں' ان کیلئے چھاتی کے سرطان کا خطرہ ایک تہائی کم ہو جاتا ہے۔ اس امریکی تحقیقی مطالعے میں ۱۵۰۰ ماؤں کے بارے میں معلومات جمع کی گئیں جن میں تقریباً نصف عورتوں کو چھاتی کا سرطان تھا۔ جن عورتوں نے بچوں کو دودھ پلایا تھا ان میں ۲۰ سے ۴۹ سال کی عورتوں میں چھاتی کے سرطان کا خطرہ ۲۰ فی صد کم رہا جبکہ ان عورتوں میں جن کی عمر ۵۰ سال سے ۷۴ سال تھی یہ خطرہ ۳۰ فیصد کم ہو گیا۔

حیاتین ج سے ذہنی دباؤ میں کمی

حیاتین ج (وٹامن سی) کی زیادہ خوراک کھائی جائے تو نہ صرف زکام کو فائدہ پہنچ سکتا ہے بلکہ اس سے جذباتی اور جسمانی دباؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ بعض امریکی سائنسدانوں کی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ حیاتین ج دباؤ کم کر کے مدافعتی نظام کو کس طرح مستحکم کرتا ہے۔ نیز اس تحقیق سے یہ ۳۰ سال پرانا مسئلہ حل کرنے میں بھی مدد ملے گی کہ حیاتین ج زیادہ کھانے سے زکام کو کس طرح فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ سائنسدانوں نے یہ کیا کہ چوہوں کو دباؤ میں رکھ کر پھر انہیں روزانہ ۲۰۰ ملی گرام حیاتین ج کھلائی جو ظاہر ہے کہ ان کیلئے کافی زیادہ تھی۔ سائنسدانوں نے مشاہدہ کیا کہ حیاتین کی اس مقدار نے چوہوں میں دباؤ پیدا کرنے والے ہارمون کی سطح میں کمی کر دی اور جسمانی اور جذباتی دباؤ کی نشاندہی کرنے والی دوسری باتوں میں بھی کمی آ گئی۔ اس کے ساتھ ہی تعدیہ کے خلاف ان کی مدافعت بھی بڑھ گئی تاہم دوسرے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مزید تحقیق کی ضرورت ہے' کیوں کہ گذشتہ سال برطانیہ کی لیسٹر یونیورسٹی کے محققین نے یہ دعویٰ کیا تھا کہ اگر دن میں پانچ سو ملی گرام سے زیادہ حیاتین ج کھائی جائے تو اس سے خون میں ایسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں جو خلیوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

مراقبے اور ذکر کے فوائد کی تصدیق

اگر آپ روزانہ ہر نماز کے بعد اور خاص طور پر فجر کی نماز پڑھ کر پوری لگن سے مراقبہ کر کے اس دوران یکسوئی سے اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو آپ کے ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی تکلیف میں مبتلا ہونے کا خطرہ نہیں رہے گا۔ (انشاء اللہ) اگر مریض ہیں تو اس ذکر کی برکت سے آپ صحت یاب ہونے لگیں گے۔ کیلی فورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی تحقیق و مطالعے کے مطابق دن میں دو مرتبہ بیس بیس منٹ کے ایسے مراقبے اور ذکر سے اس تجربے میں شریک ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ۶۰ امریکی سیاہ فاموں کو نمایاں فائدہ ہوا۔ ان میں سے ۳۰ کو اپنی پسند کے روحانی کلمات ادا کرنے کی اجازت دی گئی تھی۔ جس گروپ نے یہ ذکر کیا اس کی رگوں اور خون میں سات ماہ کے اس عمل سے چربی اور کولیسٹرول کی سطح کم پائی گئی اور ان کی شریانوں کی تنگی بھی کم ہو گئی۔ یہ لوگ یہ عمل نہ کرنے والوں کے مقابلے میں حملہ قلب سے گیارہ فیصد اور فالج سے پندرہ فیصد زیادہ محفوظ پائے گئے۔ مراقبہ اور ذکر آپ کو خطرناک امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَاوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ "آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں" یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

روحانی مراقبہ سے فیض پانے والے

السلام علیکم

حضرت جی احوال یہ ہیں کہ پچھلے مہینے آپ نے رسالے میں نورانی مراقبے کے عنوان سے ایک نئے سلسلے کا آغاز کیا۔ میں نے پڑھتے ہی اسی رات سے مراقبے کے نورانی عمل کا آغاز کیا دو تین دنوں ہی میں مجھے اس کے اثرات محسوس ہونے لگے اور میرا دل سکون اور نور سے آراستہ ہونے لگا۔ مجھے ہر طرح کا روحانی اور جسمانی نفع محسوس ہوا۔ کسی کام کو دل نہ چاہتا تھا' طبیعت میں بے چینی رہتی تھی۔ مراقبہ سے سب کیفیات میں تبدیلی آ گئی ہے۔ طبیعت میں نشاط پیدا ہو گئی ہے اور گھر والوں سے محبت کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے اور کام میں دل لگا رہتا ہے۔ اللہ کا احسان ہے کہ مجھے آپ جیسے محسن سے ایسا لاجواب تحفہ ملا۔ اللہ آپ کو اپنی شایان شان برکتوں سے نوازے۔

فقط والسلام

(محمد اسامہ' میلسی)

فلاحی کاموں کیلئے مال کی کمی نہیں ہوتی

(دیوان سنگھ مفتون)

ایڈیٹرہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

بعض لیڈر اور اخبار نویس زندگی بھر روتے رہے اور پبلک پر قدر نا شناسی کا الزام لگا کر ہمیشہ ہی چلاتے رہے کہ روپیہ نہیں کام کیونکر کریں مگر راقم الحروف کا صرف اپنی ذات کے متعلق نہیں بلکہ دوسرے تمام لیڈروں اور اخبار نویسوں کے متعلق بھی یہ تجربہ ہے کہ اگر اخلاص اور ایمانداری کیساتھ کام کیا جائے تو پبلک' روپیہ کی تھیلیاں اور کرنسی نوٹوں کے بنڈل لے کر کام کرنے والوں سے درخواستیں کرتی ہے کہ قبول کرلو اور اگر کوئی لیڈر یا اخبار نویس خود غرض ہے تو وہ روپیہ کیلئے لوگوں کے پیچھے مارا مارا پھرتا ہے مگر اس کو روٹی کا ایک ٹکڑا نصیب نہیں ہوتا آپ دیکھئے کیا مہاتما گاندھی' پنڈت جواہر لال نہرو' مسٹر جناح' ماسٹر تارا سنگھ یا دوسرے مخلص کام کرنے والوں کو پبلک کام کیلئے کبھی روپیہ کی کمی ہوئی اور اگر کبھی انہوں نے ہاتھ پھیلایا تو کیا لاکھوں اور کروڑوں روپیہ ان کے پاس نہیں پہنچ گیا۔ ان لیڈروں کو بھی چھوڑیئے مولانا ظفر علی خان جیسے اخبار نویسوں کو شروع شروع میں پبلک نے کتنا روپیہ ضمانتوں کیلئے دیا۔

ہمارے اس لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ اگر کام کرنے والے لوگ اپنی ذاتی اغراض سے بلند رہ کر اخلاص کے ساتھ پبلک کا کام کریں تو ان کو روپیہ کی کبھی بھی کمی نہیں ہوتی اور اگر مقصد پبلک روپیہ سے ذاتی جائیدادیں بنانا ہو تو پھر پبلک سے روپیہ کی توقع کرنا بے انصافی ہے۔ پبلک روپیہ کیوں دے۔

کئی برس کی بات ہے کہ ''ریاست'' کو جاری ہوئے شاید چار ماہ ہوئے ہوں گے۔ دفتر ''ریاست'' جامع مسجد کے بالکل سامنے مچھلی والا بازار کی ایک بلڈنگ میں تھا۔ دوپہر کا وقت تھا ایک بارعب جسم مسلمان سوٹ پہنے تشریف لائے ان کے ساتھ دو ملازم بھی تھے۔ ایڈیٹر ''ریاست'' نے سمجھا کہ شاید پولیس کے کوئی افسر ہیں اور وارنٹ لے کر آئے ہیں۔ آپ نے آتے ہی پوچھا کہ سردار دیوان سنگھ کہاں ہیں' راقم الحروف نے جواب دیا فرمائیں میں ہی دیوان سنگھ ہوں۔ میرے پاس کاتب اور دفتر کے سٹاف کے دوسرے لوگ بیٹھے تھے۔ آپ نے فرمایا علیحدگی میں بات کرنا چاہتا ہوں' دفتر کا ایک ہی بڑا کمرہ تھا میں ان کو برآمدہ میں لے گیا۔ وہاں ہم کھڑے تھے کہ آپ نے جیب سے ایک بند لفافہ نکال کر مجھے دیا اور کہا: ''میں آپ کے اخبار کا ایک معترف ہوں' یہ لفافہ آپ کے اخبار کی امداد کے لئے ہے''۔ میں نے پوچھا آپ کون صاحب ہیں اور دہلی کیسے تشریف لائے ہیں' آپ نے بتانے سے انکار کردیا اور چلے گئے اس واقعہ کے ایک سال بعد معلوم ہوا کہ آپ یوپی کے ایک خان بہادر اور ڈپٹی کلکٹر پنشنر تھے۔

ستمبر 1943ء میں جیل سے رہا ہوکر آیا اور اخبار جاری کرنے کی کوشش میں تھا تو دریا گنج ایک جرنلسٹ دوست سے ملنے گیا۔ دیر تک باتیں ہوتی رہیں اور جب چلنے لگا تو آپ نے جو الفاظ کہے ان کو میں شاید آئندہ زندگی میں کبھی بھی بھول نہ سکوں گا۔ آپ نے فرمایا: ''پچھلے زمانہ میں ایک بہت بڑا یگیہ ہوا جس میں لاکھوں یا کروڑوں روپے صرف ہوئے۔ ایک کوا اپنی چونچ میں ایک چاول لے آیا اور اس یگیہ میں ڈال دیا تاکہ وہ یگیہ کی خدمت اور سعادت سے محروم نہ رہ جائے ''ریاست'' کا دوبارہ جاری ہونا بھی ایک یگیہ ہے اس لئے میری درخواست ہے کہ اس کیلئے یہ رقم فوری قبول کرلیجئے۔'' خلوص ومحبت کے ان الفاظ کو سن کر مجھ پر ایک ناقابل بیان کیفیت سی طاری ہوگئی۔ میں نے کہا کہ ان الفاظ کی قیمت کروڑوں روپیہ سے بھی زیادہ ہے۔ میں روپیہ نہیں لیتا آپ نے بار بار زور دیا اور میں انکار کرتا واپس چلا آیا۔ آپ پھر بھی باز نہ آئے اور آپ نے اپنے دفتر کے ایک آدمی کے ہاتھ چیک بھیج دیا۔

میرے اس لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ پبلک کا کام کرنے والے جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ ان کو کام کرنے کیلئے روپیہ نہیں ملتا۔ وہ اپنے آپ کو دھوکا دیتے ہیں اور ان میں اخلاص اور ایمانداری کی کمی ہے۔ پبلک آواز پبلک کام کرنے والوں کے ایمان اور اخلاص کا سب سے بڑا تھرمامیٹر ہے اور کام کرنے والوں کے ایمان کا پتہ پبلک آواز سے ہی لگایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ یہ واقعہ ہے کہ پبلک آواز کبھی غلط نہیں ہوتی۔ کام کرنے والوں کا جیسا اعمالنامہ ہوگا ویسی ہی ان کے متعلق آواز اور شہرت ہوگی۔

گاندھی جی نے اپنی زندگی میں کبھی کسی شخص سے یہ نہیں کہا کہ وہ نیک ہیں مگر کیا دنیا میں ایک شخص بھی ایسا ہے جو ہزار اختلافات کے باوجود آپ کو نیک نہ سمجھے برخلاف اس کے خواجہ حسن نظامی اپنے اخبار منادی میں دن رات اپنی تعریفیں کرتے تھے۔ مگر کیا یہ ایک شخص بھی آپ کو ایسا ملے گا جو آپ کو سیاسی چارسوبیس اور مذہبی فراڈ نہیں سمجھتا ہو یعنی دنیا میں نیک کہلوانے کی کوشش نہ کرنی چاہیے۔ نیک بننا چاہیے۔ انسان نیک ہوگا تو دنیا خود بخود نیک کہے گی۔ اسی طرح جو لوگ پبلک کے روپیہ کو ٹرسٹ اور امانت سمجھیں گے۔ اس کو اپنی ذاتی اغراض کیلئے استعمال نہ کریں گے۔ ان کو پبلک کاموں کیلئے روپیہ کی کبھی کمی نہیں ہوسکتی اور جو لوگ چارسوبیس کے ذریعے پبلک کی جیب خالی کرکے اپنی ذاتی جائیدادیں بنالیں گے وہ ہمیشہ گداگر رہیں گے اور ان کے کاسہ میں ٹکڑا پہنچنے کا کوئی امکان نہیں۔ کمزوری اگر ہے تو ہم کام کرنے والوں میں نہ کہ پبلک میں یعنی جو لوگ قومی میدان میں کام کرنا چاہتے ہیں انہوں نے اگر اخلاص اور ایمانداری کا ساتھ نہ چھوڑا تو روپیہ ان کے ساتھ ہے اور اگر ان کی پبلک لائف میں خودغرضی اور بے ایمانی ہے تو ان کیلئے پبلک کے پاس روپیہ ہے نہ شہرت۔

کم آمدنی کی پریشانی دور کرنے کی آسان تدبیر

حضرت مولانا مفتی محمد تقی عثمانی صاحب دامت برکاتہم العالیہ فرماتے ہیں والد صاحبؒ فرمایا کرتے تھے کہ آمدنی بڑھانا آدمی کے اختیار میں نہیں لیکن خرچ کم کرنا انسان کے اختیار میں ہے۔ لہٰذا خرچ کم کرکے قناعت اختیار کرلو انشاء اللہ تعالیٰ کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ پریشانی اس لئے ہوتی ہے تم نے پہلے اپنے ذہن میں یہ منصوبہ بنالیا کہ اتنی آمدنی ہونی چاہیئے' جب اتنی آمدنی نہیں ہوئی تو پریشانی شروع ہوگئی لیکن اگر تم نے اپنا خرچ کم کرکے اپنی زندگی کو سادہ بنالیا اور اپنے آپ کو اس کے مطابق ڈھال لیا اور یہ سوچ لیا کہ اگر اللہ تعالیٰ نے کم دیا ہے تو کم پر گزارہ کرلوں گا اور زیادہ دیا ہے تو اس کے مطابق گزارہ کرلوں گا اور اس کے نتیجے میں اپنی آمدنی پر مطمئن ہوگئے تو پھر بس راحت اور عیش کی زندگی گزرے گی۔ اسی کا نام قناعت ہے۔ قناعت کے حصول کی دعا ہے اَللّٰھُمَّ قَنِّعْنِیْ بِمَارَزَقْتَنِیْ وَبَارِکْ لِیْ فِیْہِ اے اللہ! جو کچھ آپ نے مجھے رزق عطا فرمایا ہے اس پر مجھے قناعت عطا فرما اور اس میں میرے لئے برکت عطا فرما۔ **(فوزیہ چوہدری' مانسہرہ)**

دورِ حاضر کا خوفناک مرض ''بواسیر''

سید خالد حسین، لاہور

ہم نے کھانے کے ساتھ مصنوعی لذت اور چٹپٹی لذت کا استعمال زیادہ ہی کر دیا ہے۔ کھانے کے ساتھ پانی اور سوفٹ ڈرنکس کا استعمال عام ہے۔ بعض قدیم روایات چھوڑ دی ہیں، بعض ایسی غذائیں جو ایک دوسرے کی ضد ہیں وہ اب عام ہو گئی ہیں

مرض تو حضرت انسان کی پیدائش کے ساتھ ساتھ ہی ہے لیکن آج کل تین ''چ'' کے استعمال نے زیادہ ہی کر دیا ہے۔ تین چ یعنی چینی، چاول، چٹپٹی اشیاء مثلاً نان چنے، سموسے، فالسے کا ملک شیک، اسٹرابیری کا ملک شیک (دودھ کے ساتھ اکٹھی اشیاء کا استعمال نہیں ہونا چاہیے) پیٹ میں فساد پیدا کرتا ہے۔ بازاری فالسے اور املی آلو بخارہ کا شربت وغیرہ وغیرہ۔ ہم نے کھانے کے ساتھ مصنوعی لذت اور چٹپٹی لذت کا استعمال زیادہ ہی کر دیا ہے۔ کھانے کے ساتھ پانی اور سوفٹ ڈرنکس کا استعمال عام ہے۔ بعض قدیم روایات چھوڑ دی ہیں، بعض ایسی غذائیں جو ایک دوسرے کی ضد ہیں وہ اب عام ہو گئی ہیں۔ مثلاً فارسی کہاوت ہے ''مرغ باترب'' یعنی مولی کے ساتھ مرغ کا استعمال منع ہے اسی طرح ''ترنج بابرنج'' یعنی چاولوں کے ساتھ کھٹی اشیاء کا استعمال مثلاً اچار، لیموں کی سلاد، گھٹیا قسم کی کیچپ، بازاری بریانی، مصالحے وغیرہ وغیرہ۔ اسی طرح پودینہ کے ساتھ پیاز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ یہ سب اب عام ہیں۔ اب دیکھتے ہیں ان سے کیا امراض جنم لیتے ہیں۔ مرض کی علامات یہ ہیں۔

☆ مقامی دباؤ کی وجہ سے گیس کا خارج نہ ہونا۔ ☆ پیٹ میں گیس کا جمع ہونا، پیٹ میں تناؤ، ڈکار، بوجھل طبیعت۔ ☆ پیٹ درد پیٹ کے مختلف حصوں میں منتقل ہونا۔ ☆ اس کا درد پیٹھ گردے، سینے، پہلو، شانہ گردن دل تک کو گرفت میں لے لیتا ہے، بعض ماہر دل اس سے خوب فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ☆ بعض اوقات خصیوں، قضیب، پیڑو، مقعد اور عورتوں میں نالوں کا درد بھی شامل ہے۔ ☆ بعض اوقات نیند کم آتی ہے، پریشان خیالات (یعنی مریض ہر وقت عجیب غریب اپنے متعلق سوچتا ہے)۔ ☆ بعض اوقات پیچش یا خونی پیچش ہو جاتی ہے۔ ☆ متلی، ابکائی، قبض، قولنج، بدہضمی، اعضاء شکنی (سارے جسم میں درد، جسم میں ٹوٹ پھوٹ سارا دن ہوتی ہے) ہاتھ پاؤں اور جوڑوں میں درد، سر درد، چکر آنا، شدید جسمانی کمزوری، ضعف باہ، جماع میں کمی اور جماع کے بعد کمزوری، اس کے عوارض ہیں۔

اگر ہاضمہ ٹھیک ہوگا تو دوائی کارگر ہوگی ورنہ قیمتی سے قیمتی دوائی بھی کھلائیں فائدہ نہیں ہوتا۔ اس میں نقطہ یہ ہے اس مرض کا سبب کچھ اور ہے۔ دوائی ہم قوت باہ کی کھا رہے ہیں فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔ جب مرض کے مطابق دوائی استعمال کریں گے تو فائدہ ہوگا۔ ☆ اس مرض میں بدہضمی کی شکایت ہمیشہ رہتی ہے۔ اجابت کبھی نرم کبھی قبض کی شکایت رہا کرتی ہے۔ خروج براز کے وقت آواز کے ساتھ ریاح بھی خارج ہوتی ہے۔ سینہ اور معدے میں سوزش اور منہ کا ذائقہ خراب رہتا ہے۔ ☆ اس مرض میں خون کے عوارض بھی لاحق ہوتے ہیں۔ چھپاکی، فقر الدم (یعنی خون کی محتاجی) خون کے ذخائر بگڑ جاتے ہیں۔ خون میں سرخ اور سفید ذرات کی کمی ہو جاتی ہے۔ پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جسم کا رنگ زرد، سیاہ یا سبزی مائل ہو جاتا ہے۔ جلد خشک ہو جاتی ہے۔ بال خشک اور بکثرت جھڑنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات بالوں کا رنگ بھورا اور بال باریک ہو جاتے ہیں۔ بعض حالات میں مریض کا جسم پھول جاتا ہے وہ موٹا تازہ نظر آتا ہے لیکن اسے شدید جسمانی نقاہت ہوتی ہے۔ دوسرے اس کا مذاق اڑاتے ہیں موٹا تازہ ہٹا کٹا ہے، ایسے ہی کرتا ہے حالانکہ بے چارہ صحیح کہہ رہا ہوتا ہے، مذکورہ بالا عوارض پر غور کریں تو ہر انسان کا دماغ یہ نتیجہ اخذ کرتا ہے کہ یہ نہایت پیچیدہ مرض ہے لیکن اگر احتیاط کریں تو کافی حد تک مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ انشاء اللہ اگلے شمارے میں اس مرض کا تدارک اور شافی علاج پیش کروں گا۔

مچھر بھگانے کی ترکیب

کمرے میں گندھک یا کلونجی جلا کر دھواں دینے سے مچھر مر جاتے ہیں، اس کے علاوہ کاربالک ایسڈ 35 گرین لیجئے اور اسے 8 اونس پانی میں ملا کر بدن اور کپڑوں میں چھڑکیے، مچھر قریب نہیں آئینگے۔ **(فرخندہ نذیر، سیالکوٹ)**

مناقب صحابہؓ اور اہل بیت رضی

فاطمہ میرے جگر کا ٹکڑا ہے، اسے تکلیف دینے والا مجھے تکلیف دیتا ہے اور اسے مشقت میں ڈالنے والا مجھے مشقت میں ڈالتا ہے۔

مولانا محمد شمس الرحمٰن، کراچی

☆ آقا و مولیٰ کا فرمانِ عالیشان ہے، ہم اہلِ بیت سے محبت لازم رکھو کیونکہ ہماری محبت والا جو شخص بارگاہِ خداوندی میں حاضر ہوگا وہ ہماری شفاعت سے جنت میں جائے گا۔ اُس ذات پاک کی قسم جس کے قبضۂ قدرت میں میری جان ہے! ہمارا حق پہچانے بغیر کسی بندے کا عمل اسے فائدہ نہیں دیگا۔

☆ ابن سعد نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت کی ہے کہ مجھے آقا و مولیٰ ﷺ نے یہ خبر دی ہے کہ جنت میں پہلے میں، حضرت فاطمہؓ اور حضرات حسنینؓ کریمین داخل ہوں گے۔ میں نے عرض کی، ہم سے محبت کرنیوالوں کا کیا ہوگا؟ فرمایا، وہ تمہارے پیچھے آئینگے۔

☆ حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ عنہ سے فرمایا، تم مجھ سے ہو اور میں تم سے ہوں۔

☆ حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ کا ارشاد ہے میں علم کا شہر ہوں اور علی اس کا دروازہ ہیں۔

☆ حضرت ابوسعید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا، حسن اور حسین دونوں جنتی جوانوں کے سردار ہیں۔

☆ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا عباس مجھ سے ہیں اور میں ان سے ہوں۔

☆ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک بھنا ہوا پرندہ تھا، آپ ﷺ نے دعا کی اے اللہ! میرے پاس اس شخص کو بھیج جو تجھے اپنی مخلوق میں سب سے پیارا ہو، تاکہ وہ اس پرندے کو میرے ساتھ کھائے۔ پس حضرت علی رضی اللہ عنہ حاضر بارگاہ ہوئے اور آپ ﷺ کے ساتھ اسے کھایا۔

☆ حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ سے یہ روایت بھی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، میں نے جعفر کو دیکھا کہ جنت میں فرشتوں کے ساتھ اڑ رہے ہیں۔

☆ حضرت عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا، فاطمہ میرے جگر کا ٹکڑا ہے، اسے تکلیف دینے والا مجھے تکلیف دیتا ہے اور اسے مشقت میں ڈالنے والا مجھے مشقت میں ڈالتا ہے۔

 تازہ بیل گری بھون کر دو تولے کھائیں، دستوں کو روکنے کیلئے مفید ہے۔ ☆ لال شکر پانچ تولے رات کو آدھ سیر دودھ میں ملا کر پئیں، صبح کو پاخانہ کھل کر آئیگا۔

ایچ ایم چوہدری

درود شریف سے جسمانی امراض کا خاتمہ

اگر کسی کی آنکھوں میں پانی بھر آتا ہو اور لکھنے پڑھنے میں مشکل پیش آتی ہو تو ہر نماز کے بعد سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ السَّاجِدِیْنَ وَسَیِّدِ الرَّاکِعِیْنَ سَیِّدِ الْکَامِلِیْنَ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ ا

ادائیگی قرض اور قرض وصولی کیلئے

اگر کسی کا قرض دینا ہو یا کسی سے قرض وصول کرنا ہو لیکن ادائیگی اور وصولی کی کوئی صورت بنتی نظر نہ آتی ہو تو چالیس دن تک اس درود شریف کو روزانہ 3125 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ فوراً مسئلہ حل ہو جائے گا۔ درود شریف یہ ہے۔

مَوْلَایَا صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَیْھِمْ تَسْلِیْمًا وَّ ھَبْ لَنَا بِالصَّلٰوۃِ عَلَیْھِمْ اَجْرًا عَظِیْمًا

کشفِ قبور سے استفادہ کیلئے

کشفِ قبور اور صاحبِ مزار سے استفادہ حاصل کرنے کیلئے یہ درودِ مکرم بہت موثر ہے۔ مسجد میں یا کسی صاحب اثر مزار پر اس طرح بیٹھے کہ اس کے قلب کے متوازی ہو اور یہ تصور استفادہ کا ۱۲۱، یا ۳۱۳ بار آنکھیں بند کر کے پڑھے، چند ہی روز میں اثرات نمایاں ہوں گے۔ انشاء اللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الَّذِیْ ھُوَ اَبْھٰی شُمُوْسَ الْھُدٰی نُوْرًا وَّ اَبْھَرُھَا وَ اَسِیْرُ الْاَ • نْبِیَاءِ فَخْرًا وَّ اَشْھَرُھَا وَ نُوْرُہٗ اَزْھَرُ اَنْوَارَ الْاَ • نْبِیَاءِ وَ اَشْرَقُھَا وَ اَوْضَحُھَا وَ اَزْکَی الْخَلِیْقَۃِ اَخْلَاقًا وَّ اَطْھَرُھَا وَ اَکْرَمُھَا خَلْقًا وَّ اَعْدَلُھَا۔

آنکھوں میں پانی آنا

اگر کسی کی آنکھوں میں پانی بھر آتا ہو اور لکھنے پڑھنے کے وقت مشکل پیش آتی ہو تو ایسی صورت میں ہر نماز کے بعد سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ شکایت دور ہو جائے گی اور آنکھوں کی روشنی میں بھی اضافہ ہوگا۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ السَّاجِدِیْنَ وَسَیِّدِ الرَّاکِعِیْنَ سَیِّدِ الْکَامِلِیْنَ وَ عَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ اَجْمَعِیْنَ ا

کینسر، فالج، بواسیر اور تنگی رزق وغیرہ

مایوس اور لاعلاج مریض کیلئے وہ خود یا کوئی اور شخص پڑھے۔ ایک ہزار مرتبہ انشاء اللہ اسی روز آرام ہوگا۔ مستقل شفاء کیلئے پڑھتے رہیں جب تک مکمل آرام نہ ہو جائے۔ پیچیدہ امراض کیلئے یہ درود شریف بہت مفید ثابت ہوا ہے مثال کے طور پر کینسر، ہر قسم کا پھوڑا، فالج، غدود، پتھری، دائمی درد سر اور بواسیر کے علاوہ تمام جسمانی و روحانی بیماریوں کیلئے اس کا کثرت سے ورد کرنا مجرب ہے۔ ناجائز مقدمات سے نجات کیلئے اس درود شریف کو صبح نماز کے بعد ایک سو مرتبہ پڑھیں اور اسی طرح نمازِ عشاء کے بعد بھی، انشاء اللہ مشکل سے مشکل مقدمہ آپ کے حق میں ہوگا۔

تمام برے کاموں سے نجات پانے کیلئے اس درود شریف کو کثرت سے پڑھیں، یا کسی سے طاق اعداد میں پانی پر دم کرا کر پی لیں انشاء اللہ تمام برے کاموں سے نجات مل جائے گی۔ قرض کی ادائیگی اور تنگی رزق سے نجات پانے کیلئے صبح کی نماز کے بعد جتنا ہو سکے پڑھیں۔ کم از کم سو مرتبہ ضرور پڑھیں شرط یہ ہے کہ پہلے دن جتنا پڑھیں آئندہ بھی اتنی ہی تعداد میں پڑھتے رہیں۔ چند دنوں میں اس درود شریف کی برکت سے آپ مالا مال ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ۔ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِ مُحَمَّدٍ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

امراضِ دل اور آنکھوں کے امراض کیلئے

دل کی ہر قسم کی بیماریوں کیلئے مندرجہ ذیل درود شریف آزمودہ ہے۔ بعض حضرات کو دل دھڑکنے، دل ڈوبنے، دل تڑپنے، دل بڑھنے اور دل بیٹھنے جیسے کئی قسم کے امراض لاحق ہوتے ہیں، ان کو چاہیے کہ یہ درود پاک ۳۱۵ مرتبہ روزانہ پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ امراض قلب سے شفاء دے گا، انشاء اللہ۔

سیدنا "محمد" صلی اللہ علیہ وسلم اسی طرح ہر نماز کے بعد تین بار پڑھے، امراضِ چشم سے نجات ہو، ہمیشہ ورد میں رکھے تو بینائی محفوظ رہے گی۔ آنکھوں میں سرمہ لگاتے وقت اس درود شریف کو پڑھنے سے آنکھیں روشن رہتی ہیں اور تمام بیماریوں سے محفوظ رہتی ہیں۔ مؤلف "مجلّی الاسرار" نے حضرت احمد بن عربی رحمتہ اللہ علیہ کی ایک روایت یوں بیان کی ہے کہ سرمہ لگاتے وقت اس دورد پاک کے ورد سے آنکھوں کی تمام بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ اس درودِ مکرم کے ساتھ اس دعا کا اضافہ کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ اَللّٰھُمَّ بِرَبِّ الْکَعْبَۃِ بَایْنَمَانُوْرِ بَصْرِیْ وَبَصِیْرَتِیْ وَسِرِّیْ وَسَرِیْرِیْ صبح کی نماز میں سنت اور فرضوں کے درمیان ۴۱ بار پڑھے۔

سرمہ دانی میں ایک لونگ معہ ٹوپی کے ڈال دیں ایک ماہ کے بعد علیحدہ کر دیں، دوسرا لونگ ڈال دیں اور اسی طرح ہر لونگ ہر ماہ بعد تبدیل کرتے رہیں اور وہی سرمہ لگایا کریں۔ نظر کمزور نہیں ہوگی۔ آنکھوں کی تکلیف نہیں رہے گی۔ چشمہ اتر جائے گا۔ ہر لونگ کو سرمہ دانی میں ڈالتے وقت ۲۱ مرتبہ یہ درود پاک پڑھ کر دم کر دیا کریں۔ پھر نظارہ دیکھیں۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَ دَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَا وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ تَسْلِیْمًا ا

ہر مشکل کیلئے

حضرت مولانا محمد ابراہیم رضا خان جیلانی میاں رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے درود شریف کے یہ صیغے اَللّٰہُ رَبُّ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا بعض تصانیف اور دلائل الخیرات سے اخذ کئے ہیں اور سفر حج سے پہلے ان کا ورد کیا کرتا تھا۔ حج کے دوران طواف کعبہ کے دوران حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے میرے سر پر ہاتھ رکھا اور آواز بلند فرمایا "نَحْنُ عِبَادُ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا" اس کے بعد میرا معمول ہو گیا کہ جب بھی اَللّٰہُ رَبُّ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا پڑھتا ہوں تو اس کے ساتھ نَحْنُ عِبَادُ مُحَمَّدٍ صَلّٰی عَلَیْہِ وَسَلَّمَا بھی پڑھتا ہوں۔ یہ بہت ہی بابرکت درود شریف ہے۔ اس کا ورد گویا اسم اعظم کا ورد ہے۔ روزانہ سو مرتبہ پڑھنے سے ہر مشکل آسان ہوگی۔ کامیابی قدم چومے گی ناکامی کبھی دور سے بھی نہیں گزرے گی، انشاء اللہ۔

ہاتھوں کے لئے

بعض لڑکیوں کے ہاتھ عموماً انگلیوں کی گانٹھیں سیاہ ہوتی ہیں۔ اس کیلئے کیلے کے چھلکے کو اندر کی طرف سے انگلیوں اور ہاتھوں پر ملیں چند منٹ ملنے کے بعد چھوڑ دیں 5 منٹ کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھولیں۔ چند دنوں میں ہاتھ نرم سفید اور خوبصورت ہو جائینگے۔ **(عفت بخاری، بہاولپور)**

سحر رفع کرنے کیلئے: اگر چینی کے برتن پر اَلْقَھَّارُ لکھ کر ایسے شخص کو پلائیں جو بوجہ سحر کے عورت پر قادر نہ ہو تو سحر رفع ہو جائے گا۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ) اس کیلئے بہت بڑی سعادت ہوگی۔ جب سے میں نے روحانی محفل میں باقاعدگی سے شرکت شروع کی ہے تب سے امت کا درد میرے دل میں بہت بڑھ گیا ہے اور میرے دل سے دعا نکلتی ہے کہ اللہ تعالیٰ امت کو ہدایت دے۔ میں نے خواب دیکھا پورے خاندان میں میری دین داری کی وجہ سے مخالفت جاری ہے' میری ساس کہتی ہیں کہ تو یہاں سے چل میں وہاں سے روتی ہوئی جاتی ہوں تو اچانک دیکھتی ہوں کہ روضہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم اور منبر کے پاس کھڑی ہوں میں فوراً نماز پڑھنے لگتی ہوں اور میں جس جگہ سجدہ کرتی ہوں وہ جگہ اتنی نرم ہے کہ مجھے خود محسوس ہوا۔ میں سوچتی ہوں کہ یہ مجھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے انعام ہے۔ اس دن میرے پیٹ میں اتنا شدید درد ہوا میں نے فوراً روحانی محفل کا ورد شروع کیا اور دم کیا' آپ یقین کریں اسی وقت میرا درد ٹھیک ہوگیا۔ میں اپنے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے میرے خاوند اور بچوں کو نیک ہدایت دی ہے دن بدن ہمارے گھرانے میں اعمال بڑھ رہے ہیں۔ اس ماہ کی روحانی محفل میں میرے میاں صاحب نے بھی شرکت کی ہے۔ اللہ تعالیٰ انکو ثابت قدم رکھے اور ان کی آخرت اور دنیا بھی اچھی کرے۔ آپ دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ان کو ہمارے سر پر سلامت رکھے۔ میری زندگی کا ایک مشن ہے یہ جمعرات کا دن جب میں درس میں جاتی ہوں تو میں خاص اللہ کی رضا کیلئے جاتی ہوں اور مجھے ایسا لگتا ہے کہ میں جہاد میں جارہی ہوں اور روحانی محفل کو اپنے لئے سعادت سمجھتی ہوں اور اللہ کی اس برکت سے میری بہت سی مشکلات دور فرما دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ مجھے اپنے نبی کریمؐ کے صدقے میرے تمام گناہ معاف فرمادے۔

(بقیہ: خوشگوار ازدواجی زندگی کے سات زریں اصول) گردانی کرتے ہیں' ماضی کے واقعات دہراتے ہیں اور ان وقتوں پر ہنستے بھی ہیں جب ان کو کسی مشکل کا سامنا کرنا پڑا تھا' مگر انہوں نے مل کر' ہاتھوں میں ہاتھ لے کر مشکلات کا مقابلہ کیا تھا۔ جب اس قسم کی یادیں تازہ نہ کی جائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ احساسات میں کوئی نمایاں تبدیلی رونما ہوچکی ہے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ جب دو افراد مل جل کر رہتے ہیں تو وہ ضرور اپنے خیالات کے بارے میں وقتاً فوقتاً باتیں کرتے رہتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو یہ بھی بتاتے ہیں کہ ان کے خیالات' تصورات اور اعتقادات میں کس قسم کی تبدیلیاں آرہی ہیں۔ اس طرح ساتھی کو اپنی ذہنی دنیا کی سیر کروانا اصل میں باہمی محبت اور بھروسے کی نشانی ہے۔ اس لئے اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ ایک عرصے سے آپ اپنے ساتھی کے ساتھ اس قسم کے معاملات پر گفتگو نہیں کررہے ہے تو جان جایئے کہ یہ بھی خرابی کی علامت ہے۔ **آپ مشترکہ دلچسپیوں کو فروغ دینا بند کردیتے ہیں:۔** ہمارے زمانے میں ازدواجی بندھنوں کے باوجود میاں بیوی کی آزادی کا احترام کرنے کا بہت چرچا ہوتا ہے۔ پہلے یہ معاملہ مغربی دنیا تک محدود تھا۔ مگر اب یہ تصور ہمارے پڑھے لکھے لوگوں میں بھی مقبول ہوچکا ہے۔ خیر' اس میں کوئی خرابی نہیں' شادی سے دو افراد ایک نہیں ہوجاتے۔ ان کی علیحدہ علیحدہ شناخت اور وجود قائم رہتے ہیں۔ اس لئے ان کی انفرادی آزادی قابل قدر ہے۔ تاہم شادی کے بندھن کا ایک تقاضا یہ بھی ہے کہ میاں بیوی کے درمیان مشترکہ دلچسپیاں موجود رہیں۔ چونکہ ہماری دلچسپیاں تبدیل ہوتی رہتے ہیں' لہٰذا نئی سرگرمیوں اور دوستوں کو قبول کرنے پر ہمیں آمادہ رہنا چاہیے۔ مشترکہ دلچسپیاں موجود ہوں تو میاں بیوی فرصت کے اوقات سے اکٹھے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ ان کی موجودگی میں یہ نہیں ہوتا کہ جب کبھی فرصت نصیب ہو یا چھٹی کا دن آئے تو میاں منہ اٹھا کر ٹی ہاؤس نکل جائے۔ بیوی گھر بیٹھ کر پی ٹی وی کے بوسیدہ پروگرام دیکھتی رہے اور کڑھتی رہے۔ مشترکہ دلچسپیاں دونوں کو مل جل کر فرصت کے لمحات گزارنے کا موقع دیتی ہیں۔ اس لئے جب میاں بیوی دونوں اس قسم کی دلچسپیوں اور مشغلوں کو فروغ دینے میں بے نیازی سے کام لینے لگیں تو یہ ایک منفی اشارہ ہے جو بتاتا ہے کہ ان کی ازدواجی زندگی میں سب کچھ ٹھیک نہیں ہے۔ **آپ اپنے ساتھی سے گریز کرنے لگتے ہیں:۔** ساتھی سے فرار کے مواقع کی تلاش میں رہنے کا مطلب یہ ہے کہ بندھن کمزور ہورہا ہے۔ اس میں محبت کی کمی ہے۔ آپ اس کو بوجھ سمجھنے لگے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو اس امر کا احساس نہ ہو اور یہ عمل لاشعوری سطح پر جاری ہو۔ پھر بھی یہ رویہ ازدواجی زندگی کیلئے نیک شگون نہیں ہے۔ ساتھی سے فرار کا ایک عام طریقہ گھر دیر سے جانا ہے اور بھی طریقے ہیں۔ مثلاً گھر سے باہر ضرورت یا معمول سے زیادہ دلچسپیاں تلاش کرنا' زیادہ شراب پینا' جلدی سونا' یا پھر اس انتظار میں رہنا کہ ساتھی کی آنکھ لگ جائے تو آپ بیڈروم میں داخل ہوں۔ اس طرح اگر آپ نے اپنے ساتھی کی پسند کا لباس پہننا چھوڑ دیا ہے یا اس کے پسندیدہ کھانے آپ کو زہر لگنے لگے ہیں تو اس کو بھی پرمسرت ازدواجی زندگی کیلئے خطرے کی گھنٹی سمجھئے۔ یہ خطرے کی سات علامتیں ہیں۔ اصل میں یہ بہت ہی نمایاں قسم کی علامتیں ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان کے علاوہ اور بھی کئی علامتیں ممکن ہیں۔ تاہم ان سب کو یہاں درج کرنے اور ان کی تفصیل بیان کرنے کے بجائے ہم کہیں گے کہ جس قدر زیادہ منفی علامتیں آپ کو اپنی ازدواجی زندگی میں نظر آئیں اسی قدر آپ کو احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ آپ کو تسلیم کرنا ہوگا کہ آپ اور آپ کے شریک حیات کو ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے پر سنجیدگی سے توجہ دینے کا وقت آگیا ہے۔ یہ وقت ہمیشہ نہیں رہتا۔ اس سے فائدہ نہ اٹھایا جائے تو حالات قابو سے باہر ہوجاتے ہیں۔ علیحدگی تک نوبت نہ پہنچے تو بھی گھریلو زندگی عذاب بن جاتی ہے۔ دو افراد کی رفاقت خوشیوں کا وسیلہ بننی چاہیئے' مگر بگڑ کر وہ اذیت کا باعث بن جاتی ہیں۔

(بقیہ: میرا توکل اللہ کی قدرت) نہ دیا۔ اتنے میں اس آدمی نے مجھے بازو سے پکڑ کر اٹھایا اور گاڑی کا دروازہ کھول کر ڈرائیونگ سیٹ پر دھکیل دیا اور کہنے لگا کہ گاڑی اسٹارٹ کرو۔ جونہی گاڑی اسٹارٹ ہوئی ابھی میں نے گیئر بھی نہ لگایا تھا کہ گاڑی آرام سے کیچڑ سے پار ہوگئی جیسے ہم کسی کھلونے کو اٹھا کر کسی دوسری جگہ رکھ دیتے ہیں۔ میں گاڑی سے باہر نکلا حیرانگی سے کبھی گاڑی کو دیکھتا ہوں کبھی ان لوگوں کو اور اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آرہا تھا کہ واقعی اتنی بری طرح پھنسی ہوئی گاڑی بغیر کسی جھٹکے اور تردّد کے اتنی آسانی سے پار ہوگئی ہے۔ بہرحال میں نے ان لوگوں کا شکریہ ادا کیا اور یہ بھی ان سے گزارش کی کہ چلیں میں آپ کو اپنی گاڑی میں وہاں تک لے جاتا ہوں کیونکہ میں بھی ادھر ہی جارہا تھا لیکن وہ لوگ جو تعداد میں صرف 6'7 تھے کہنے لگے کہ تم جاؤ ہماری فکر نہ کرو ہم چلے جائیں گے۔ میں بہت حیران ہوا کہ ابھی تو یہ ڈرائیور سے جھگڑا کررہے تھے کہ ہمیں آگے لے کر چلو اور ابھی میرے ساتھ جانے کو تیار بھی نہیں۔ مجھے حیران دیکھ کر وہ آدمی کہنے لگا کہ اچھا اگر تم لے جانا ہی چاہتے ہو تو یہ دو آدمی ساتھ لے جاؤ بس۔ چنانچہ میں نے دو آدمیوں کو ساتھ بٹھا لیا اور وہاں سے چل پڑا لیکن جب تقریباً 200 گز آگے گیا ہوں گا تو وہ آدمی کہنے لگے کہ ہمیں یہیں اتار دو بس ہم نے یہاں تک ہی آنا تھا۔ میں پھر حیران و پریشان کہ یہاں تو قریب کوئی آبادی بھی نہیں ہے۔ معلوم نہیں یہ لوگ کون ہیں اور کدھر جائیں گے۔ ان کو اتار کر جب میں چند قدم آگے چلا تو پیچھے مڑ کر دیکھا وہاں کسی بندے کا کوئی نام ونشان بھی نہ تھا حالانکہ وہ جگہ بھی تھوڑی کھلی کھلی سی تھی۔ گاڑی روک کر پھر میں نے ادھر اُدھر ان کو دیکھنے کی کوشش کی لیکن وہاں سنسان بیابان ہی تھا۔ یہ سب کچھ چند منٹوں میں ہوگیا جیسے میں نے کوئی خواب دیکھا تھا۔ میں دوبارہ اپنی گاڑی میں بیٹھا اور اس واقعہ کے بارے میں سوچنے لگا کہ ایک دم میری آنکھوں سے آنسو گرنے لگے کہ سبحان اللہ واقعی تو سنتا اور مدد کرتا ہے۔ بہتے آنسوؤں کے ساتھ میں اگلی منزل کو چل پڑا۔ یہ واقعہ جب بھی یاد آتا ہے تو لگتا ہے کہ ابھی کل ہی کی تو بات ہے۔ مختصر کرتے ہوئے بھی کافی لمبا ہوگیا ہے لیکن یہ سب بالکل سچ ہے۔

(بقیہ: گڑمار بوٹی سے ذیابیطس) یہ ہورہا ہے کہ ہمارے دیکھتے دیکھتے بہت سے دواؤں کے نام رہ گئے ہیں دوائیں غائب ہوگئی ہیں۔ یہ تفصیل اس لیے لکھنی پڑی کہ قاری کی نظر ادھر بھی رہے اور دوا خریدتے وقت ہوشیار رہے۔ حکیم نجم الغنی نے لکھا ہے کہ گڑمار بوٹی کے خواص میں سے ہے کہ اگر اسے چبالیں تو پھر شکر مصری یا گڑ یا کوئی اور چیز جو میٹھی ہو منہ میں ڈالیں تو پھیکی معلوم ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ بوٹی سانپ کے کاٹے میں بھی بہت مفید ثابت ہوئی ہے اور ایک اور زہریلا جانور جسے سکھپرا کہا جاتا ہے جس کے کاٹے کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ بوٹی اس کے کاٹے کا بھی تریاق ہے۔ بعض تجربہ کاروں نے یہ بات معلوم کی ہے کہ جند بیدستر کی طرح گڑمار بوٹی بھی افیون کا تریاق ہے۔

(بقیہ: تھکاوٹ سے نجات خوشگوار احساس) بھرپور ہونا چاہیے۔ چاہے یہ چنے اور دہی کا ہی کیوں نہ ہو۔ تاہم مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔ مرغن غذائیں صرف اس صورت میں مفید ہوسکتی ہیں جب آپ ورزش یا سخت جسمانی محنت کرتے ہوں۔ صبح کے ناشتے میں اگر پراٹھا کھانے کے عادی ہیں تو اس آٹے میں چھان ضرور ملالیا کریں تاکہ آپ کا معدہ اور انتڑیاں صاف رہیں اور جسم میں خون بھی زیادہ پیدا ہو۔ **2۔** باقاعدہ سنیکس کھانا کوئی بری بات نہیں۔ لیکن چاکلیٹس اور بسکٹ کے بجائے تازہ پھل اور سبزیوں کی سلاد زیادہ بہتر ہے۔ غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ دن بھر میں جب بھی کچھ کھانے کو دل چاہے تو کیلے اور دیگر فروٹ وغیرہ کھائیں۔ **3۔** دن بھر میں مائع کا استعمال بہت ضروری ہے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ اس مشروب کی کوالٹی کیا ہے۔ مثلاً کولا قسم کے مشروبات بے فائدہ بلکہ نقصان دہ ہیں۔ خالص اور شفاف پانی خود بہترین مشروب ہے۔ **4۔** آپ دن کے آخر میں جو کھانا کھاتے ہیں اس کا آپ کی نیند سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ لہٰذا اچھا کھانا کھائیں۔ لیکن سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھائیں اور رات کو چائے وغیرہ سے احتراز کریں۔ **5۔** تازہ پھل حیاتین اور وٹامنز کا خزانہ ہیں۔ ان میں معدنیات بھی پائی جاتی ہیں۔ آپ کو دن میں کم از کم ایک مرتبہ پھل ضرور کھانا چاہیے۔ **6۔** گوشت آئرن کا بہترین ذریعہ ہے۔ جسم میں آئرن کی کمی سے خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ **7۔** نسوانی امراض میں مبتلا خواتین میں فولاد کی کمی ہوجاتی ہے۔ لہٰذا وہ اپنی خوراک میں پالک' باتھو' میتھی' سرسوں اور مولی کے پتوں کا ساگ زیادہ استعمال کریں اور موسمی سبزیوں کی سلاد خوب کھائیں۔ شلجم اور گاجر کچی کھائیں۔ **8۔** سگریٹ نوشی سے بچیں بلکہ اس ماحول سے بھی بچنے کی کوشش کریں جس میں سگریٹ بہت زیادہ پی جاتی ہو۔ **9۔** جسم میں تھکاوٹ کی موجودگی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم میں وٹامنز کی کمی کی شکایت ہے۔ آپ ایسی خوراک استعمال کریں جس میں یہ وٹامن زیادہ ہوں۔ وٹامن بی ون سے بارہ تک کے مواخذ میں گندم' مونگ پھلی' اناج' کلیجی' مٹر اور انڈہ وغیرہ میں یہ وٹامن زیادہ مقدار میں پائے گئے ہیں۔ **10۔** صحت مند اور چاق و چوبند رہنے کیلئے ورزش بہت ضروری ہے۔ اس سے دوران خون بہتر ہوتا ہے۔ روزانہ صبح و شام کی سیر آپ کے دل و دماغ اور نظام ہضم میں مثبت تبدیلیاں لانے کا باعث بنتی ہیں۔ رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی سے رات کو بھرپور نیند آتی ہے اور غذا ہضم ہوکر نظام ہضم میں کسی بھی قسم کی تیزابیت' ریح و گیس پیدا کرنے کا سبب نہیں بنتی۔ **یاد رکھئے:۔** مناسب خوراک اور غذا کے استعمال پر ہی ہماری جسمانی توانائی کا انحصار ہے۔ ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ اگر ہم بے احتیاطی اور عدم توجہگی سے خوراک کھائیں تو خود کو تھکا ہوا محسوس کریں گے اور ہمارے اندر چڑچڑا پن پیدا ہوجائے گا۔ اگر انرجی لیول بڑھ جائے تو پھر بھی جسم میں نقاہت محسوس ہوتی ہے اور غنودگی سی طاری ہوجاتی ہے۔ جس کیلئے اوپر دی گئی ہدایات کی روشنی میں عمل کرنا ضروری ہے۔ سگریٹ نوشی سے خون میں زہریلے اجزاء بھر جاتے ہیں اور جسم آکسیجن سے محروم ہوجاتا ہے۔ سگریٹ ترک کرنے کیلئے سونف یا بھنے ہوئے چنے استعمال کرسکتے ہیں۔

عقل مند شخص:۔ عقلمند شخص وہ ہے جو اپنی زبان کو دوسروں کی مذمت سے بچائے رکھے۔ ☆ جس نے پایا خدمت سے پایا

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

44

ماہنامہ عبقری ® لاہور

فروری 2010ء بمطابق صفر 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- گریپ فروٹ بتائے حیرت انگیز فائدے
- علامہ عثمان مرزوقیؒ کے وظائف وعملیات
- باورچی خانے کے حصول کی جنگ
- نانا جان مرحومؒ کے بتائے ہوئے وظائف
- عرقِ گلاب سے چہرے کی تروتازگی
- شرارتی جنات کا منحوس باغ
- بواسیر اور قبض سے نجات پانے والے
- وہ قیمتی مرسڈیز سمیت کوئلہ ہوگیا
- بچوں کی نگہداشت، والدین کی ذمہ داری
- ادرک سے پیچیدہ امراض کا حیران کن علاج
- بیٹے کی بغاوت، باپ کا انصاف
- قدرت کے انوکھے کرشمے

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَاۤءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۚ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **8** جلد نمبر **4** فروری 2010ء بمطابق صفر المظفر 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

فروری 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website: www.ubqari.org

E-mail: ubqari@hotmail.com

0322-4688313 ، 042-37552384

حیاءدین ہے

حضرت قرہ بن ایاس ؓ ذکر کرتے ہیں کہ ہم لوگ نبی پاک ﷺ کے پاس تھے حیاء کا ذکر ہوا۔ لوگوں نے پوچھا اے اللہ کے رسول کیا حیاء دین ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا بلکہ پورا دین ہے۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا حیاء پاک دامنی قلت گویائی ایمان سے ہے۔ (مختصر البیہقی جلد 2 صفحہ 235)

حضرت ابوہریرہ ؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: سب سے پہلی چیز جو امت سے اٹھائی جائے گی وہ حیاء اور ایمان ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ سے دونوں کا سوال کرو۔ (مطالب عالیہ جلد 2 صفحہ 408)

حج کا عاشقانہ سفر حالِ دل

[جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا]

ایڈیٹر کے قلم سے

حج سفر بھی ہے اور محبوب کا دیدار بھی لیکن کس کیلئے؟ اس کیلئے جو دل کی آنکھیں بھی رکھتا ہو ورنہ چہرے کی آنکھوں سے صرف کعبہ کا دیدار ہوتا ہے جبکہ دل کی آنکھوں سے رجال الغیب اور کعبہ والے کا دیدار ہوتا ہے۔ دوران سفر ایک چیز کا بار بار مشاہدہ ہوا کہ سفر حج دراصل موت کا سفر ہے۔ زینت کا لباس تن سے جدا، عظمت کا پاپوش پاؤں سے غائب، ننگے سر حالت کفن یعنی حالت احرام میں کعبہ کی بیت کی طرف نگاہ لگائے ہوئے پھرنا اور تن کا ہوش نہ لباس کا صرف اور صرف من کی دنیا کو لیے پھرتے رہنا اور ہر لمحہ ایک ہستی کی طرف نظر جس کیلئے گھر چھوڑا۔ قارئین! کچھ مشاہدات، تجربات اور مشورے آپ کی خدمت میں عرض کرنا چاہوں گا۔ (1) چند سال پہلے کی بات ہے حکومت سعودیہ کی طرف سے ایک نوٹس میں نے خود دیکھا کہ ساری دنیا سے سعودی عرب میں آتی ہے لیکن سب سے زیادہ بے پردگی اور مختصر لباس صرف اور صرف پاکستانی خواتین کا ہوتا ہے لہٰذا پاکستانی خواتین اپنا تن ڈھانپیں۔ میرا مشورہ ہے کہ ہر حاجی بھائی سے یہ عرض کریں کہ اپنی خواتین کو شرعی لباس پہنائیں ورنہ سفر حج کی برکات اور سعادتیں تو دور کی بات ہے کہیں اس حاجن کی وجہ سے لاکھوں لوگ گناہگار نہ ہوں اور سب کا ہاتھ روز قیامت اس کے گریبان میں ہو۔ (2) حج کے سفر سے قبل کم از کم اپنی نماز، چند دینی کلمات، کچھ دعائیں، غسل، وضو اور نماز کے فرائض یعنی دین کی موٹی موٹی باتیں ضرور سیکھ لیں۔ کتنے بیشمار لوگ ملتے ہیں جنہیں حج تو دور کی بات کلمہ تک نہیں آتا ایک سفر حج میں لاہور کے ایک بزرگ جو کہ واپسی پر لاہور ایئرپورٹ سے ایئرپورٹ تک کلمہ درست کراتا رہا لیکن ناقص عمر کی وجہ سے کلمہ شہادت کے صحیح الفاظ اور غلط تلفظ ایسے پختہ ہو گئے تھے کہ وہ خود بھی عاجز آ گیا کہ چھوڑ مجھے میرے حال پر۔ (3) قربانی میں احتیاط کریں کہ یہ حج کا نہایت اہم رکن ہے اکثر بینک کے ذریعے قربانی کیلئے رقم جمع کرا دیتے ہیں یا پھر کسی ایسے شخص کو قربانی کی رقم دیتے ہیں جو قربانی کرتا ہی نہیں۔ بندہ نے ان آنکھوں سے اور کانوں سے دو آدمیوں کو قربانی کی رقم آپس میں تقسیم کرتے اور لڑتے دیکھا ہے۔ وہ لڑائی کی وجہ سے بات کھلی کہ تقریباً 5 سو آدمیوں کی قربانی کے لاکھوں ریال آپس میں تقسیم کر رہے تھے جبکہ قربانی کی نہیں اور لوگوں کو وقت دے دیا کہ اس وقت قربانی ہو گئی ہے۔ بندہ نے اس مسئلے میں بہت کوشش کے بعد الحمدللہ ایک قابل اعتماد شخص کو پرکھا آزمایا واقعی امانت دار شخص ہے توحید پرست اور عاشق رسول نوری بابا 050-2872662 جن کا اصل یہ کاروبار نہیں صرف خلوص نیت سے اور خدمت کے جذبے سے محنت کرتے ہیں آپ خود اپنے ہاتھوں سے ذبح کریں یا وہ خود کریں گے۔ بندہ نے جس طرح پچھلے سال گلوبل حج گروپ ڈاکٹر طاہر محمود (0300-8652839) کا تذکرہ کیا اور بندہ کا مضمون پڑھ کر بے شمار لوگوں نے اعتماد کیا اور پھر دل سے دعائیں دیں کہ واقعی آپ نے ہمیں ایک ایسی اچھی جگہ بھیجا کہ محسوس ہوتا ہے کہ اس گروپ کا ہر شخص دل و جان سے بھائی اور باپ کی طرح ہر وقت خدمت کے جذبے سے سرشار دن رات ایک کیے ہوئے ہے۔ خود گلوبل کے سربراہ ڈاکٹر طاہر محمود ایک مخلص بااخلاق انسان کہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ بھی انسان سہولت نہیں سوچ سکتا وہ سہولیات اور مراعات دے اس کٹھن سفر میں سعادت سمجھ کر دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کی خدمت کو قبول فرمائے۔ گلوبل کی تفصیل گزشتہ سال فروری کے عبقری میں ملاحظہ فرمائیں۔

(4) ایک عظیم خدمت کی طرف توجہ دلانا چاہوں گا کہ آپ اکسیر نیکی حاصل کر سکتے ہیں جو شاید زندگی میں کبھی میسر نہ آئے کہ آپ کو حرمین کے سفر میں بوڑھے مرد و عورت اکثر گمشدہ ملیں گے۔ آپ انہیں ان کی بلڈنگ تک پہنچا دیں، ان کا ایک تھام لیں تو ان کے دل سے وہ دعائیں نکلتی ہیں کہ انسان سوچ نہیں سکتا۔ بندہ نے اس قبولیت دعا کی تاثیر کو بارہا تجربہ کیا ہے۔

(5) حرمین کے سفر میں رزق کی بے قدری بہت ہوتی ہے آپ اپنے بس میں جتنا زیادہ اس بے قدری سے بچ یا بچا سکتے ہیں تو اس سے بڑی بات اور کوئی نہیں چونکہ اس سفر میں انسان پیسہ لگا کر جاتا ہے اگر بے قدری کی وجہ سے سب کچھ ضائع کرا جائے تو اس سے بڑا خسارہ اور کیا ہوگا۔ قارئین! یہ چند گزارشات تھیں جو آپ کی خدمت میں پیش کی ہیں ان گزارشات کے پس پردہ مفادات نہیں یہ تمہیں سمجھ! اور میرے رب کا معاملہ ہے۔

قارئین! الحمدللہ طارق ایڈیٹر عبقری کیساتھ حج پر جانے والے خوش قسمت ابھی سے دفتر عبقری میں اپنا نام لکھوائیں

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آقا ﷺ نے فرمایا اذا فاتک الحیاء فاصنع ماشئت جب تو بے حیا ہو جائے پھر تو جو چاہے سو کر، احساس کی موت اسے کہتے ہیں

حضرت مالک بن دینار رحمۃ اللہ علیہ جیسے محمد بن سماک رحمۃ اللہ علیہ جیسے اور کتنے درویش ایسے ہیں جن میں کوئی ڈاکو تھا، کوئی شرابی تھا۔ کوئی کیا تھا' کوئی کیا تھا، اپنے اپنے زمانے کے مانے ہوئے تھے۔ اللہ جل شانہ نے ہدایت عطا فرمائی طالب کا رخ بدلا، انکی نسلوں میں بھی ہدایت کے چشمے جاری ہوئے۔ ہمارا جو بھی عمل ہے انفرادی عمل نہیں ہے۔ سرور کونین ﷺ کے اُمتی کا جو بھی عمل ہے وہ انفرادی نہیں' نہ نیکی انفرادی ہے' نہ گناہ انفرادی ہے۔ میں انہیں مجرم نہ کہوں کہ پتہ نہیں اللہ کے ہاں اس کا کیا مقام ہے۔ بقول اس شخص کے کہ میں بہت بڑا مجرم ہوں میں نے گناہ کئے ہیں۔ قبر وآخرت کی بات چلی تو مجھ سے کہنے لگا کہ یہ بات سچ ہے کہ آدمی کا کوئی عمل انفرادی نہیں اس عمل کا اثر اس کی نسلوں پر پڑتا ہے کہنے لگا میرا تجربہ یہ ہے کہ جن کی نسلیں حرام سے پلتی ہیں ان کے اندر میں نے بے حیائی بہت دیکھی ہے۔ ایک اللہ والے کے پاس ایک آدمی آیا اور کہنے لگا میں فلاں ملک میں رہا' میرے پاس بہت مال واسباب تھا' چیزیں تھیں وہ ساری کی ساری چیزیں مجھ سے لٹ گئی ہیں۔ وہ بزرگ فرمانے لگے شکر کر' اگر تیرا مال مشکوک تھا تو اللہ تعالیٰ نے تیری آخرت بچالی اور اگر مشکوک نہیں تھا تو قیامت کے دن حساب وکتاب کا سلسلہ تھوڑا ہو جائے گا۔ ہمارے ایک ایک عمل، ایک ایک چیز، ایک ایک لقمے کا حساب ہوگا۔ امیر حبیب اللہ والیٔ افغانستان تھے۔ میاں بیوی بیٹھے کھانا کھا رہے تھے۔ اطلاع ملی کہ کفار کے خلاف بیٹے کو جہاد میں بھیجا تھا اس کو پسپائی ہوئی اور وہ آگے آگے ہے اور دشمن اس کے تعاقب میں ہیں بیوی نے سنا تو کہنے لگی ایسا ممکن نہیں، ایسا ہو ہی نہیں سکتا۔ امیر نے بیوی سے کہا کیا تجھے کشف ہوا ہے؟ اُس دور میں مواصلات کا نظام اور یہ موبائل ٹیلیفون کہاں تھے؟ چند دنوں کے بعد نئی اطلاعات ملیں کہ ایسا نہیں تھا بلکہ اس کے برعکس تھا وہ دشمن کے پیچھے ہے اور اسے اللہ تعالیٰ نے فتح دی ہے۔ امیر حبیب اللہ صاحب بہت حیران ہوئے۔ بیوی سے پوچھا تو نے کس بنیاد پر یہ بات کہی تھی؟ بیوی کہنے لگی جب سے یہ میرے پیٹ میں آیا تھا میں نے کوئی حرام کام نہیں کیا، حرام لقمہ نہیں کھایا، اللہ کی نافرمانی نہیں کی، کوئی نیک عمل نہیں چھوڑا' اللہ کے تعلق سے نہیں ہٹی اور جب سے یہ بچہ میری گود میں آیا، کبھی اس کو میں نے بے وضو دودھ نہیں پلایا۔ کیسے ممکن ہے کہ ایسا جوان بزدل ہو جائے وہ اللہ کے راستے میں کٹ تو سکتا ہے پیٹھ نہیں پھیر سکتا۔ میرے دوستو! آپ کو اکثر اپنے مشاہدات بتاتا ہوں میرے خیال میں ان میں فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ بھئی میں عالم تو نہیں ہوں اصل تو یہ منبر اور محراب علماء کا حق ہے انہیں کو اچھا لگتا ہے اور میں تو بیٹھ کے کچھ دل کی داستانیں سناتا ہوں۔ زندگی چونکہ مشاہدات وتجربات کا مجموعہ ہے۔ کراچی جاتا ہوں تو ہر شخص ایک نئی داستان سناتا ہے مجھ سے ایک صاحب نے بیان کیا کہنے لگے کہ میں فلاں جگہ گیا تھا اس کے بعد سے میری کیفیت ٹھیک نہیں ہو رہی، دل بجھا بجھا، دیوار کو ٹکریں مارنے کو دل چاہتا ہے، اعمال میں کوئی توجہ نہیں، اللہ کی طرف کوئی دھیان نہیں، ذکر میں تسبیحات میں کوئی حلاوت ہی نہیں ہے، میں نے ان سے کہا کوئی سبب تلاش کر' بغیر سبب کے کچھ نہیں ہوا کرتا۔ کوئی کبیرہ گناہ ہوا ہے' کوئی مشکوک کھانا کھا گیا ہے کچھ ہوا ہے اس کے بغیر یہ کیفیت نہیں ہوا کرتی کہنے لگے کچھ سمجھ نہیں آرہی میں نے کہا تحقیق کرو ہر چیز کی تحقیق ہوتی ہے۔ چند دن کے بعد ٹیلیفون آیا کہ جس گھر میں میں مہمان گیا تھا وہ گھر والے بجلی چوری کرتے تھے۔ میرے دوستو! آپ کا کوئی عمل انفرادی نہیں ہے ایک ایک گناہ انفرادی نہیں ہے اس کا اثر اُمت پر پڑ رہا ہے اس کا اثر تیری نسلوں پر پڑ رہا' اس کا اثر تیری آنے والی زندگی پر پڑھ رہا ہے۔ ایک ایک عمل' ایک ایک لفظ' ایک ایک کام ان کا اثر تیری نسلوں پر پڑ رہا اور یہ حقیقت عرض کر رہا ہوں میں بعض سجے ہوئے گھر دیکھتا ہوں جس گھر میں مٹی نہیں ہوتی اگر ننگے پاؤں چلا جائے تو پاؤں کو مٹی نہیں لگتی گھر کے افراد بھی سجے ہوئے گھر بھی سجا ہوا لیکن گھر کے ہر فرد کا دل ویران ہے' پریشان ہے، ہم نے ظاہر کو سجایا' باطن کو نہیں سجایا' ظاہر کو سنوارا باطن کو نہیں سنوارا۔ بڑی حیرت انگیز اور قیمتی بات کہہ رہا ہوں اللہ کی قسم اٹھا کر کہہ رہا ہوں اس کے اندر ظلمت کے بھپکے ہیں' اس کے اندر غلاظتیں ہیں۔ حضرت خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں جس دل میں ایمان ہے اس ایمان کا ایک ذرہ اگر اس عالم میں نکالیں تو سارا عالم روشن ہو جائے' سورج چاند کی روشنی اس کے سامنے کچھ نہ ہو اس کی خوشبو ایسی ہو کہ لوگ مدہوش ہو جائیں اور جس دل میں ایمان نہیں ہے فرمایا اس کے ذرے کو نکالیں تو سارا عالم بدبودار ہو جائے' لوگ مر جائیں' سورج اور چاند کی روشنی کے باوجود تاریکی اور اندھیرا چھا جائے جس سینے سے یہ ذرہ نکلا ہے اس سینے میں کتنا اندھیرا ہوگا۔ ارے اس سینے سے سب سے پہلے جو چیز جاتی ہے وہ حیا اور غیرت ساتھ جاتی ہے ایک اور چیز بھی جاتی ہے وہ حیاء اور غیرت جانے کا احساس بھی ہے۔ جب احساس کی موت ہو جائے تو اس سلسلے میں آقا ﷺ نے فرمایا اِذَا فَاتَکَ الْحَیَاءُ فَاصْنَعْ مَاشِئْتَ جب تو بے حیا ہو جائے پھر تو جو چاہے سو کر، احساس کی موت اسے کہتے ہیں۔ دائمی نزلے کی وجہ سے یا کسی مرض کی وجہ سے جس کا ناک بند ہو جائے خوشبو اور بدبو اس کے لئے برابر ہے اس کے اندر خوشبو اور بدبو کے احساس کی موت ہوئی ہے۔ بعض لوگ علاج کے لئے آتے ہیں ہمارے ذائقے کا احساس ختم ہو چکا ہے، میٹھا ہے' کڑوا ہے' نمکین ہے' پھیکا ہے' بالکل محسوس نہیں ہوتا۔ بعض کہتے ہیں جی ہم کلر بلائینڈ ہیں رنگوں کی پہچان کے احساس کی موت ہو گئی ہے، ایمان کا احساس، اس کی موت ہو گئی ہے اور جب احساس کی موت ہو جائے تو پھر گناہ گناہ نہیں رہتا، پھر گناہ اور بے حیائی کو جو ایک سلجھا ہوا بہترین لفظ دیا جاتا ہے اس کا نام ہے فیشن۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو مرکز روحانیت وامن میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جسمیں خواتین ومرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو اُلجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبۂ سلطان الاذکار اور بیعت ہوگی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے..... کیسٹ -/40 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

دمہ کیلئے: صدف سچا جلا کر ادرک کے رس میں گھوٹیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح وشام کھانے سے دمہ کے مریض کو آفاقہ ہوگا۔

بیٹے کی بغاوت' باپ کا انصاف

حامد بلوچ
خانپور

کیا تم یہ سمجھتے ہو کہ میں اپنے نادان بیٹے کو جلاد کے حوالے کر کے خوش رہوں گا؟''.....عبدالرحمٰن سوم نے کہا''کل جب جلاد کی تلوار اس کا سر اس کے دھڑ سے جدا کر دے گی تو میرا دل کٹ جائے گا' اگر میں نے اسے زندہ رہنے دیا تو یہ سلطنت کٹ کر ختم ہو جائیگی۔

913ء میں عبدالرحمان سوم سپین کا سلطان تھا۔ زہد و تقویٰ اور عدل و انصاف کا شیدائی تھا۔ اس کے دو بیٹے تھے۔ ایک کا نام الحکم اور دوسرے کا عبداللہ تھا۔ عبدالرحمان سوم بڑھاپے کی عمر کو پہنچا تو اس نے دونوں بیٹوں میں سے الحکم کو اپنا جانشین مقرر کرنے کا فیصلہ کیا۔

عبداللہ کی فطری خودسری نے اس کی عقل پر پردہ ڈال دیا اور تخت و تاج کی ہوس نے اسے باؤلا اور اندھا کر دیا۔ ایک روز وہ گھر سے غائب ہو گیا۔ عبدالدار جو کہ اپنے وقت کے مفتی تھے کے کچھ لوگ معتقد بھی تھے۔ اس نے ان میں سے چند آدمی ساتھ لے لیے اور اس نے کسی عیسائی قبیلے تک بھی رسائی حاصل کر لی۔ انہیں عبدالدار اور عبداللہ نے بغاوت پر آمادہ کر لیا وہ لوگ اس لیے فوراً آمادہ ہو گئے کہ بادشاہ کا اپنا بیٹا بغاوت میں شریک تھا۔

ایک طرف تو بغاوت شروع کر دی گئی۔ باغیوں نے قرطبہ کے گرد و نواح میں فوجی چوکیوں پر چھاپے مارے۔ دوسری طرف عبدالرحمان سوم اور الحکم کے قتل کی سکیم بنائی گئی۔ یہ کام ان مسلمانوں کو سونپا گیا جو عبدالدار کے معتقد تھے۔ وہ قتل کیلئے چل پڑے لیکن دن کے وقت عبدالرحمان سوم کے دربار میں جا پہنچے۔

ان میں سے ایک نے عبدالرحمان سوم سے کہا''فرمانروائے ہسپانیہ کا اقبال بلند ہو'.....''ہم آپ کو اور آپ کے بیٹے ولی عہد الحکم کو قتل کرنے آئے ہیں۔''

دربار پر سناٹا طاری ہو گیا۔ عبدالرحمان سوم دور اندیش انسان تھا۔ وہ سمجھ گیا کہ یہ اس سازش کی ایک کڑی معلوم ہوتی ہے جو سپین کے کسی نہ کسی گوشے سے سر اٹھاتی رہتی ہے اور یہ لوگ کوئی راز فاش کرنے آئے ہیں۔

عبدالرحمٰن سوم نے پوچھا''تمہیں ہمارے اور ہمارے بیٹے کے قتل کیلئے کس نے بھیجا ہے؟'' اور کیا سبب ہے کہ تم نے بھرے دربار میں آ کر ہمیں للکارا ہے؟

اس شخص نے جواب دیا.....''ہمیں آپ کے بیٹے عبداللہ اور عبدالدار نے بھیجا ہے' اور ہم نے فرمانروائے ہسپانیہ کو للکارنے کی جراٴت نہیں کی۔ ہم عبدالدار کو ایک عالم سمجھتے تھے جس کے فتوے مستند ہوتے تھے۔ یہی باعث تھا کہ ہم اس کے معتقد تھے' مگر اس نے ہم پر ثابت کر دیا ہے کہ علم اور ایمان کا آپس میں کوئی رشتہ نہیں ہوتا۔ جو علم ایک عادل بادشاہ کو قتل کرنے کی اجازت دے' اس سے ہم بے علم اچھے۔ ہم نے آپ کے بیٹے عبداللہ اور عبدالدار سے کہا کہ ہم آپ کو قتل کر آئیں گے لیکن ہم نے دل سے اس اقدام کو مانا نہیں۔ ہم کسی انعام کے لالچ میں مخبری نہیں کر رہے۔ ہم اسلام کی عظمت کی خاطر یہ راز فاش کر رہے ہیں کہ قرطبہ کے گرد و نواح میں سلطنت کے خلاف بغاوت شروع ہو چکی ہے اور یہ بغاوت اس تخت کیلئے ہے جس پر آپ بیٹھے ہیں۔

بغاوت ابھی شروع ہی ہوئی تھی۔ باغیوں کی نفری ابھی کم تھی۔ فوج نے انہیں بے خبری میں جا لیا۔ باغیوں نے ہتھیار ڈال دیئے۔ عبداللہ اور عبدالدار پکڑے گئے۔ عبدالرحمٰن نے دونوں کو قید خانے کے الگ الگ کمروں میں بند کرنے کا اور ان کے جرم کی تحقیقات کا حکم دیا۔ عبدالدار نے قید خانے میں پہلی رات ہی خودکشی کر لی۔ عبداللہ کے خلاف بغاوت اور فوج کے متعدد افراد کے قتل کا جرم ثابت ہو گیا۔ قاضی نے اس کیلئے سزائے موت لکھ دی۔ عبدالرحمٰن نے اپنے بیٹے کی سزائے موت پر اپنی مہر ثبت کر دی۔

عبداللہ کے چھوٹے بھائی الحکم نے اپنے باپ سے التجا کی کہ وہ آخر آپ کا بیٹا اور میرا بھائی ہے' اسے بخش دیا جائے۔

عبدالرحمٰن سوم نے کہا، کیا تم یہ سمجھتے ہو کہ میں اپنے نادان بیٹے کو جلاد کے حوالے کر کے خوش رہوں گا؟'' کل جب جلاد کی تلوار اس کا سر اس کے دھڑ سے جدا کر دے گی تو میرا دل کٹ جائے گا' لیکن اگر میں نے اسے زندہ رہنے دیا تو یہ سلطنت کٹ کر ختم ہو جائے گی۔ عبداللہ کے مرنے پر صرف میں روؤں گا' تم روؤ گے' تمہاری ماں اور تمہاری بہنیں روئیں گی لیکن اگر وہ زندہ رہا تو اسلام کی تاریخ روئے گی۔''

''اگر میں اسے بخش دوں تو میرے مرنے کے بعد تم دونوں کے درمیان یہ مسند، وجہ پیکار بنی رہے گی۔ تم دونوں کی توجہ ملک اور قوم سے ہٹ جائے گی۔ تم ایک دوسرے کے تختے الٹو گے۔ زبردستی ایک دوسرے سے بادشاہی چھینو گے۔ ایسی قومیں ہو گزری ہیں جنہیں چند ایک آدمیوں کی ہوسِ تاج و تخت نے تباہ کیا ہے۔ سزا صرف ان لوگوں کو نہیں ملتی جو حکومت کے لالچی ہوتے ہیں، پوری قوم تباہ ہوتی ہے۔ ان ہوس کاروں کے باہم تصادم میں دشمن بھی در پردہ شامل ہو جاتا ہے اور وہ جلتی پر تیل ڈالتا ہے، ہم کفار میں گھرے ہوئے ہیں۔ پورا عالم اسلام کفار میں گھرا ہوا ہے۔

''اور پھر الحکم! یہی جرم جو عبداللہ نے کیا ہے' کوئی اور کرتا تو اسے فوراً جلاد کے حوالے کر دیا جاتا۔ تو کہتا ہے کہ میں تیرے بھائی کا یہ گناہ معاف کر دوں۔ کیا تو اپنے خاندان کی تاریخ میں یہ ذلت شامل کرنا چاہتا ہے کہ اس خاندان کے ایک بادشاہ نے اپنے بیٹے کو بغاوت کے جرم میں معاف کر دیا تھا؟..... میں ملک اور قوم کی خاطر اپنے بیٹے کو قربان کرتا ہوں۔''

دوسری صبح عبداللہ کو جلاد کے حوالے کر دیا گیا۔ یہ 949ء کا واقعہ ہے۔ یہ اس عبدالرحمان سوم کا فیصلہ تھا جو سپین کا فرمانروا' سلطان اور بادشاہ تھا لیکن یہ عبدالرحمان سوم باپ بھی تھا۔ اُس کے بیٹے کا سر جلاد نے تن سے جدا کر دیا تھا۔ اسے اتنا دکھ تھا کہ سلطنت کے کاموں کے سوا خاموش اور اداس رہتا۔ اسے غم نڈھال کرتا گیا۔ گیارہ سال بعد وہ غم سے اتنا نحیف ہو گیا کہ اس نے سلطنت اپنے بیٹے الحکم کے حوالے کر دی اور گوشہ نشین ہو گیا۔ ایک سال بعد 961ء میں وہ خالقِ حقیقی سے جا ملا۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر)

محبت کا تقاضا: جسے لوگ مصیبت کہتے ہیں اسے محبوبِ حقیقی کی طرف سے ایک گراں قدر عطیہ سمجھو کہ محبت کا تقاضا یہی ہے۔

بچوں کی نگہداشت' والدین کی ذمہ داری

(محمد احمد علی)

بچہ اپنی پسند اور طبیعت کے مطابق اپنے طے شدہ نصب العین کی جانب بڑھتا اور محنت کرتا ہے تو وہ تھکن اور بیزاری کا شکار نہیں ہوتا بلکہ وہ منزل کے حصول کی فکر میں کوشاں رہتا ہے حتیٰ کہ درپیش چیلنجوں اور مشکلات کا مقابلہ کرنے میں بھی وہ خوشی اور مسرت محسوس کرتا ہے

دلچسپی کا انحصار: سوال یہ ہے کہ ہر بچہ پڑھ لکھ کر بڑا آدمی کیوں نہیں بن پاتا؟ ہر بچہ پڑھائی میں دلچسپی کیوں نہیں لیتا؟ والدین اور اساتذہ عموماً بچوں کو یا ماحول کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، حالانکہ تعلیم میں بچوں کی دلچسپی کا انحصار ان کی اپنی توجہ کے ساتھ ساتھ والدین اور اساتذہ کے رویے اور برتاؤ پر بھی ہوتا ہے۔ تربیت اور برتاؤ بچوں میں علم کی محبت پیدا کرتے ہیں بچوں سے بہتر طور پر کام لینے کیلئے بچوں کی محبت حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ بچے اپنے بڑوں کو اپنا ہمدرد سمجھیں، ان کے مزاج کی رعایت رکھتے ہوئے کام کریں نیز ہر اس کام سے بچیں جس میں والدین اور اساتذہ کی ناراضگی کا خطرہ ہو۔ درج ذیل نکات پر والدین اور اساتذہ کی توجہ انتہائی ضروری ہے۔

نصب العین: ہم دیکھتے ہیں کہ فٹ بال کا کھلاڑی سردی گرمی، درد اور تکلیف کی پرواہ کیے بغیر میدان میں دوڑتا ہوا نظر آتا ہے کیوں کہ اس کے سامنے اس بھاگ دوڑ اور کوشش کا ایک مقصد ہوتا ہے یعنی حریف ٹیم کے خلاف گول کر کے اپنے ملک کی ٹیم کو جتوانا۔ مقصد کے حصول کی فکر اسے بے توجہی اور بے ڈھنگے پن سے باز رکھتی ہے۔ یہی صورت حال اس شخص کی ہوتی ہے جو زندگی کے میدان میں اپنی کوششوں اور بھاگ دوڑ کو کسی متعین مقصد کیلئے یکسو کر دیتا ہے۔ مقصد کے تعین کے بعد کی جانے والی جدوجہد انسان کو منظم، متحرک اور مستعد بنا دیتی ہے۔ اس ضمن میں والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ وہ بچوں کو مقصد کے بارے میں احسن طور پر ترغیب دیں، نصب العین کے تعین میں ان کی صلاحیتوں اور مزاج کے مطابق ان کی مدد کریں۔

ایک صاحب نے اپنے بچے کی صلاحیتوں اور رجحان کو جانچے بغیر بچپن ہی سے اسے انجینئر کہنا شروع کر دیا۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح بچے میں خود بخود شوق پیدا ہو جائے گا اور ایک دن وہ انجینئر بن جائے گا۔ گھر کے دیگر افراد، رشتہ دار اور دوست احباب بھی اسے انجینئر کہہ کر پکارنے لگے، مگر وہ بچہ بڑا ہو کر ایف ایس سی بھی پاس نہ کر سکا۔ یہ اور بات ہے کہ لوگ آج بھی اسے انجینئر کہہ کر پکارتے ہیں اور وہ شرمندگی محسوس کرتا ہے۔

یہ ایسی غلطی ہے جو بیشتر والدین کرتے نظر آتے ہیں۔ بچے کے رجحان و میلان اور صلاحیتوں کو جانچے بغیر اس پر کوئی نصب العین مسلط کرنے سے خاطر خواہ نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر وہ اس رویے کی بنا پر ڈاکٹر یا انجینئر وغیرہ بن بھی جائے تو وہ اس میدان میں خاطر خواہ کارنامے انجام نہیں دے پاتا۔ انسان کا مزاج ہے کہ وہ ان سرگرمیوں میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے جس کا انتخاب اس نے خود کیا ہو۔

والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ تعلیمی سالوں کے دوران مضامین کے انتخاب میں بچوں کی رائے اور دلچسپی کو فوقیت دیں تاکہ پڑھائی کی جانب ان کی توجہ قائم رہ سکے۔ جب ایک بچہ اپنی پسند اور طبیعت کے مطابق اپنے طے شدہ نصب العین کی جانب بڑھتا اور محنت کرتا ہے تو وہ تھکن اور بیزاری کا شکار نہیں ہوتا بلکہ وہ منزل کے حصول کی فکر میں کوشاں رہتا ہے حتیٰ کہ درپیش چیلنجوں اور مشکلات کا مقابلہ کرنے میں بھی وہ خوشی اور مسرت محسوس کرتا ہے۔

حوصلہ افزائی: انسان فطرتاً تعریف و توصیف کا خواہاں ہوتا ہے وہ چاہتا ہے کہ اس کے کارناموں اور خوبیوں کی نشاندہی میں کنجوسی سے کام نہ لیا جائے۔ برے سے برا آدمی بھی بری عادات رکھنے کے باوجود اس بات کی خواہش رکھتا ہے کہ اس کے اچھے کام کی تعریف کی جائے۔ یہ انسان کی فطرت ہے لہٰذا والدین اور اساتذہ بچوں کی تربیت اور تعلیم میں ان کی دلچسپی حاصل کرنے کیلئے اس فطرت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

امتحان میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرنے والے ایک طالب علم نے مجھے بتایا کہ وہ ایک اوسط درجے کا طالب علم تھا۔ پانچویں کلاس میں ریاضی کے پرچے میں فیل ہو گیا تو ریاضی کے استاد نے اسے اپنے پاس بلایا اور کہا کہ تمہارا فیل ہونا یقیناً ناممکن تھا، اگر تم محنت اور توجہ سے کام لو تو پہلی پوزیشن حاصل کر لو گے کیونکہ محنت کرنے میں تم کسی سے پیچھے نہیں ہو، یہ صفت تمہیں تمہاری منزل تک آسانی سے پہنچا دے گی۔ اس طالب علم کا کہنا تھا کہ استاد صاحب نے یوں ہر سال میری حوصلہ افزائی جاری رکھی اور میں ہر کلاس میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرتا گیا۔

مقصد حاصل کرنے کی خواہش انسان کو راہ میں پیش آنے والی مشکلات سے گزار دیتی ہے تاہم حصول منزل کی طرف سفر میں جوش و خروش یا پھر مقصد پر توجہ میں کمی واقع ہو جائے تو صرف بڑوں کی جانب سے حوصلہ افزائی ہی ایسا نسخہ اکسیر ہے جس کے ذریعے نئی اور بھرپور توانائی حاصل ہوتی ہے۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ بچوں کو صرف کامیابی پر شاباش نہ دیں بلکہ محنت کرنے پر بھی شاباش دیں، کیونکہ محنت ہی کی بدولت کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ تعریف کرنے کیلئے ایک جیسے الفاظ و کلمات کا بار بار اظہار ان میں موجود اثر زائل کر دیتا ہے لہٰذا کوشش کر کے نئے نئے الفاظ اور کلمات سے بچوں کو خراج تحسین پیش کیا جائے۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ ضرورت سے زیادہ تعریف مناسب نہیں، یہ بچے کو بگاڑ سکتی ہے۔ والدین اور اساتذہ کو صحیح موقعوں پر صحیح انداز سے تعریف کرتے رہنا چاہیے۔ بعض اوقات یہ بھی ہوتا کہ تعریف کے مثبت اثرات فوراً ظاہر نہیں ہوتے لہٰذا اس ضمن میں صبر سے کام لیا جائے اور تعریف کرنا بند نہ کیا جائے۔

بچوں سے تبادلہ خیالات کریں: اپنے بچے کو اپنے سے قریب کریں اور اسے سمجھنے کی کوشش کریں۔ اس سے بچے کو درپیش مسائل کا آپ کو علم ہو گا۔ کامیاب لوگوں کے سبق آموز واقعات اور کامیابی کے راز دلچسپ انداز سے بچے کو سنائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اپنے تجربات بتائیں، اپنے بچپن اور لڑکپن کے واقعات سنائیں مگر یاد رکھیں کہ اپنی کامیابیوں کی مثالوں سے اسے مرعوب یا احساس کمتری میں مبتلا نہ کریں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے ان شاء اللہ بچے کی سوچ اور رویے میں مثبت تبدیلی پیدا ہونا شروع ہو گی۔ وہ زیادہ محنت، توجہ اور دلچسپی سے مطالعہ کرے گا۔ آپ کو یہ یاد رہنا چاہیے اگر آپ چوبیس گھنٹے میں بچے کو صرف ایک گھنٹہ بھی نہیں دے پاتے تو آپ کو اس کی ناکامی پر گلے شکوے کرنے کا کوئی حق نہیں پہنچتا۔

نفس اور شیطان سے حفاظت کیلئے

نفس اور شیطان کو ہلاک کرنے کے لیے، کچی اینٹوں کے ٹکڑوں پر سورۃ یسین 7 بار پڑھ کر دم کریں اور ان ٹکڑوں کو جنازہ کی طرح کپڑے میں لپیٹ کر بہتے پانی میں ڈال دیں۔ جب وہ ٹکڑے پانی میں گل جائیں گے، نفس اور شیطان بھی ہلاک ہو جائیگا۔ (اللہ ان کے شر سے حفاظت فرمائیں گے)

(حافظ ذیشان، حافظ آباد)

قرانی آیات کی برکت سے دوقبائل میں صلح

دلشاد احمد خان' پشاور

ہم سب پریشان تھے اوراس پریشانی سے نکلنے کا کوئی اورراستہ نہیں مل رہا تھا۔آخر مسجد میں واپس آئے تو فائرنگ دوبارہ شروع ہوگئی۔ ہمارے سامنے ایک آدمی مرا پڑا ہوا تھا۔دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہوگئی' مسجد نمازیوں سے بھر گئی اور بازار بھی کھل گئے۔

تقریباً بارہ سال قبل بٹ گرام سے آگے جبوڑی کے علاقے میں ایک گروپ کے ساتھ جانا ہوا۔ ہمارے گروپ کے امیر محکمہ جنگلات کے ڈائریکٹر تھے۔جبوڑی ایک بہت بڑا پہاڑ ہے جس کی مختلف بلندیوں پر پانچ شہر آباد ہیں اور ہر ایک کی علیحدہ مسجد ہے۔

جونہی ہم اس پہاڑ کے قریب ہوئے تو سب سے پہلے پولیس والوں سے ملاقات ہوئی۔ پولیس والے ہمیں دیکھ کر خوش ہوئے اور بتایا کہ یہاں ایک چشمے پر جھگڑا چل رہا ہے۔پچھلے اٹھارہ دن سے دوقبائل میں جنگ جاری ہے' بیس آدمی مر چکے ہیں اور لاکھوں روپے کا اسلحہ ضائع ہو چکا ہے۔ یہ خبر ہمارے لئے پریشان کن تھی۔ہم نیچے والی مسجد میں داخل ہوئے تو عصر کا وقت تھا' نماز پڑھی اوراس کے بعد فائرنگ شروع ہوگئی۔اوپر کے پہاڑ والے نیچے والوں پر گولیاں برسا رہے تھے اور نیچے والے چھپ کر اوپر فائرنگ کر رہے تھے گویا جنگ کا سماں تھا' ہماری تمام جماعت روزے سے تھی' مغرب کی اذان دی کوئی بھی مسجد میں نہ آیا۔ ہمارے کھانے پینے کو کچھ نہ تھا۔کھجور کے ایک دانے سے افطار کیا۔پانی بھی نہ مل سکا۔تھوڑی دیر کے بعد فائرنگ رک گئی تو بازار کھل گئے اور ہم نے اللہ کا شکر ادا کیا۔دوسرے دن ایس پی' اسسٹنٹ کمشنر وغیرہ وہاں آ گئے۔ ہماری گروپ سے ملے اور کہا کہ پٹھان' دیندار لوگوں کی بات مانتے ہیں آپ ان دونوں قبائل میں صلح کرا دیں۔ دونوں قبائل کے بزرگوں کو پولیس نے بلایا' ہمارے امیر صاحب کو اور مجھے صلح کرانے کیلئے بلایا گیا ہم دونوں نے فریقین کی بات سنی پھر دونوں کو صلح کی ترغیب دی اور اللہ کا واسطہ دیا۔کئی گھنٹوں تک ہم منتیں کرتے رہے' مگر ناکام رہے۔

ایس پی اوراے سی نے آخر تنگ آ کر ان کو دھمکیاں دیں اور دونوں قبائل نے برا بھلا کہا معاملہ اور طول پکڑ گیا' ہم سب پریشان تھے اوراس پریشانی سے نکلنے کا کوئی اور راستہ نہیں مل رہا تھا۔آخر مسجد میں واپس آئے تو فائرنگ دوبارہ شروع ہوگئی۔ ہمارے سامنے ایک آدمی مرا پڑا تھا۔عصر کا وقت ہوا' مغرب گزر گئی' عشاء کا وقت گزر گیا' کھانے پینے کو کچھ بھی نہ ملا کیونکہ بازار بند تھے' پانی بھی نہ ملتا تھا اس لئے آدھی رات تک بھوک اور پیاس میں گزارا کیا۔ افطاری کیلئے بھی کچھ نہ ملا تھا۔آخر اللہ کی ذات کی طرف متوجہ ہوئے۔ امیر صاحب نے سورہ یٰسین پڑھ کر دعا کرنے کی ترغیب دی' اکتالیس مرتبہ سورہ یٰسین پڑھ کر رو رو کر ان دونوں قبائل کی صلح کیلئے دعا کی' تمام ساتھی رو رہے تھے' دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہوگئی' مسجد نمازیوں سے بھر گئی اور بازار بھی کھل گئے۔ہم نے مقامی ساتھیوں سے پوچھا کیا ہوا انہوں نے بتایا کہ ہم فائرنگ کر رہے تھے کہ یکدم خیال آیا کہ ہم کیا کر رہے ہیں اس میں کیا فائدہ ہے؟ یہ خیال دونوں قبائل کے دلوں میں اللہ تعالیٰ نے بیک وقت ڈالا اور چند شرائط پر دونوں قبائل میں صلح ہو گئی۔ یہ سب کلام اللہ کی برکت کا نتیجہ تھا۔

اگر بجلی کا جھٹکا لگے تو کیا کیا جائے؟

روزمرہ زندگی میں بجلی کے آلات کا استعمال چونکہ بڑھ گیا ہے، اس لیے بجلی کا جھٹکا لگنے سے نقصان کا اندیشہ اس وقت ہوتا ہے جب وولٹیج بہت زیادہ ہو۔کم وولٹیج کا جھٹکا کم ضرر رساں ہوتا ہے۔☆جب بھی کوئی فرد برقی رو کی زد میں آئے تو سب سے پہلے بجلی کی رو منقطع کرنے کیلئے سوئچ آف کردیں۔متاثرہ فرد کو بجلی کی رو (کرنٹ) سے فوراً الگ کرنا انتہائی ضروری ہے۔ ☆متاثرہ فرد کو جس برقی آلہ یا تار سے کرنٹ لگ رہا ہے، اسے کسی خشک لکڑی، پلاسٹک وغیرہ سے الگ کریں۔اگر برقی رو کا ذریعہ ہٹانا مشکل ہو تو متاثرہ فرد کو الگ کرنے کیلئے لکڑی، پلاسٹک یا رسی وغیرہ استعمال میں لائیں۔ایسے موقع پر دھات کی بنی کوئی چیز استعمال نہ کریں۔جلدی سے قمیض اتار کر یا کسی اور کپڑے سے متاثرہ فرد کو برقی رو سے الگ کریں۔ ☆بدحواسی میں کسی چاقو یا قینچی سے تار کاٹنے کی کوشش نہ کریں۔☆پانی اور تیل بھی برقی رو کے موصل ہوتے ہیں یعنی ان سے برقی رو گزر سکتی ہے، ان سے گریز کریں۔☆بجلی کا جھٹکا لگنے سے متاثرہ فرد بے ہوش ہو جائے یا جھلس جائے تو اسے فوراً ہسپتال منتقل کریں۔☆بجلی کے کرنٹ سے جل جانے پر آنے والا زخم بہت تکلیف دہ ہوتا ہے کیوں کہ اس کے اثرات جلد میں بہت گہرے ہوتے ہیں۔(علی رضا، لاہور)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلامؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر

بحیثیت مسلمان ہم حسن اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

مالک بن عوف پر نوازش: جب قبیلہ ہوازن اپنے قیدیوں کو چھوڑا کر مراجعت کرنے لگے تو سید دوعالم ﷺ نے ان سے دریافت فرمایا کہ تمہارا سردار مالک بن عوف جس نے تم لوگوں کو اللہ اوراس کے رسول سے لڑنے پر ابھارا تھا کہاں ہے؟ انہوں نے کہا وہ حضور کے لشکر سے شکست کھا کر طائف بھاگ گیا۔ آپ ﷺ نے ارکانِ وفد سے فرمایا کہ اگر مالک بن عوف میرے پاس آجائیں تو میں نہ صرف ان کے اہل وعیال اور مویشی واموال واپس کر دوں گا، بلکہ اپنی طرف سے بھی سو اونٹ پیش کروں گا۔

شرف ایمانی: اس وقت مالک بن عوف طائف کے اندر سخت بے کسی کے عالم میں پریشان حال اپنی موت کی گھڑیاں گن رہے تھے اور کوئی مدد کرنے والا نہ تھا جب انہیں یہ اطلاع ملی کہ پیغمبر عالم ﷺ نے ان کی معافی کا وعدہ فرمایا ہے تو نہایت مسرور ہوئے اور بلا تامل ہی بارگاہِ نبویؐ میں حاضر ہوئے آپ ﷺ نے ان کا قصور معاف کر کے ان کے تمام مال واملاک اور اہل وعیال واپس کردیئے اوراس بخشش وعطا پر اپنی طرف سے سو اونٹوں کا اضافہ فرمایا۔مالک بن عوف نے لبادۂ ایمان سے مخمور ہو کر سرورِ دوجہاں ﷺ کی مدح وستائش میں چند اشعار کہے جن کا خلاصہ مفہوم یہ تھا کہ میں نے مدت العمر محمد ﷺ کے اخلاق کا کوئی انسان نہ کبھی دیکھا ہے اور نہ سنا ہے۔آپ ﷺ نے مالک بن عوفؓ کو نہ صرف ان کی قوم کا سردار بنا دیا بلکہ چند دوسرے قبائل کا بھی امیر مقرر فرما دیا جو شرف ایمانی سے بہرہ مند ہو چکے تھے (طبقات ابن سعد ومدارج النبوت)

آسمانی تعلیم: آپ ﷺ نے مالک بن عوفؓ اور دوسرے اعداء سے جو مربیانہ سلوک کر کے ان کو دوست بنایا وہ عفوودرگزر کی اس آسمانی تعلیم کا نتیجہ تھا جس سے آپ کی رہنمائی کی جارہی تھی۔اس سلسلہ مودّت میں قرآن کے جو احکام نازل ہوئے ان میں یہ آیت بھی تھی۔(ترجمہ نیکی اور بدی برابر نہیں ہوسکتی (ہر ایک کا اثر جدا ہے) برائی کا دفعیہ حسن وسلوک سے کرو اگر ایسا کرو گے تو تم دیکھ لو گے کہ تم میں اور کسی شخص میں عداوت ہو تو وہ ایسا ہو جائیگا جیسا کوئی دلسوز دوست ہوتا ہے۔

پرسکون رہنے کے جاندار اصول

آج کا دور ایسا دور ہے کہ انسان مسابقت کی جنگ میں مصروف ہے ایک انسان دوسرے انسان سے، ایک ملک دوسرے ملک سے آگے بڑھ جانے کیلئے بے چین ہے اس بے چینی نے سائنس کو غلط مفادات کیلئے استعمال کیا ہے۔(فرمان علی، سموریال)

آواز کا بھی جسم پر اثر پڑتا ہے۔ ہر آواز کا جسم پر فوری ردِعمل مرتب ہوتا ہے۔ آواز جس قدر تیز اور اونچی ہوتی ہے ہمارے جسم میں اتنی ہی زیادہ گرمی پیدا کرتی ہے اور اس بڑھی ہوئی گرمی سے کاہِ گردہ کی رطوبت خون میں شامل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ رطوبت زیادہ مقدار میں خون میں شامل ہو جائے تو اس طبیعت میں بے چینی اور تشویش پیدا ہونے لگتی ہے۔

تیز آواز سے آدمی مر بھی سکتا ہے۔ ماہرین آواز نے گرمی، سردی وغیرہ کی طرح آواز کے ماپنے کے آلے بھی بنائے ہیں۔ ہم عام طور پر چالیس درجے کی آواز سے گفتگو کرتے ہیں۔ ریڈیو عام طور پر پچاس اور ساٹھ درجے کی آواز پر بجائے جاتے ہیں۔ اتنی آواز کا جسم پر چنداں مضر اثر نہیں پڑتا۔ گھر کے کام میں عام طور پر اسی درجے کی آوازیں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ یہ البتہ مضر ہوتی ہیں۔ قلب کے مریضوں کیلئے 80 درجے کی آواز نقصان رساں ہوتی ہے۔

گھر کی بعض لڑائیاں صرف اونچی آواز کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بعض عورتیں دن بھر چیخنے چلانے کی وجہ سے نڈھال اور بیمار رہتی ہیں۔ بعض لوگ دن بھر اونچی آواز سے ڈیک بجاتے رہتے ہیں۔ اتنی اونچی آواز دل ودماغ کیلئے سخت مضر ہوتی ہے اور سکون بہم پہنچانے کے بجائے تھکے ہوئے حواس اور جسم کو اور زیادہ تھکا دیتی ہے۔

باہر کی آواز کا مسئلہ اور زیادہ دشوار ہے لیکن اس کو کم کرنا ناممکن نہیں ہے ہم عمارتوں کو ایسا بنا سکتے ہیں کہ باہر کی آوازیں زیادہ نہ ستا سکیں۔ آواز کو کم تکلیف دہ بنانے میں فاصلہ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ گھر کا شوروغل کے مقامات سے دور ہونا صحت کیلئے بہتر ہے۔ اینٹوں کی دیواروں، جھاڑیوں کی باڑھ اور درختوں کی قطاروں سے آواز کو پانچ درجہ کم کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کا مکان شوروغل کے مقام پر واقع ہے تو بیٹھنے اور سونے کے کمروں کو سڑک کی مخالف سمت میں ہونا چاہیے چھت اور دیواریں اگر ایسی ٹائلوں سے بنائی جائیں جو آواز کو جذب کر لیتی ہیں تو باہر کی آوازوں کی گونج بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ فرش پر اگر دری یا چٹائی بچھا دی جائے تو یہ بھی آواز کو کم کرنے کیلئے ایک اچھی تدبیر ہے۔ گھر میں لوگوں کے چلنے سے بھی خاصی پریشان کن آواز پیدا ہوتی ہے۔ اوپر کی چھت پر اگر لوگ چلتے پھرتے ہوں تو اس پر موٹی دری یا قالین بچھا دینے سے قدموں کی آواز کو قابل برداشت بنایا جا سکتا ہے۔

ہم شوروغل کو کم کر کے اپنی توانائی کو بے فائدہ ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ تیز آوازوں سے ہمارے دِل ودماغ پر بڑا ناگوار اور مضر اثر پڑتا ہے۔ اس پُرآشوب زمانے میں لوگوں کے اعصاب ویسے ہی بہت تھکے ماندے اور ایذا رسیدہ ہوتے ہیں، اس پر شوروغل دردناک جسم پر کوڑے کا کام کرتا ہے۔ توانائی انسان کا سب سے قیمتی سرمایہ ہے۔ اس کی ہر قیمت پر حفاظت کی جانی چاہیے۔

آج کا دور ایسا دور ہے کہ انسان مسابقت کی جنگ میں مصروف ہے ایک انسان دوسرے انسان سے، ایک ملک دوسرے ملک سے آگے بڑھ جانے کیلئے بے چین ہے اس بے چینی نے سائنس کو غلط مفادات کیلئے استعمال کیا ہے مشینی دور نے جنم لیا ہے جس نے شوروغل کا ماحول پیدا کر دیا ہے۔ بڑے شہروں میں موٹروں، بسوں، موٹر سائیکلوں نے انسانی صحت وزندگی کیلئے بڑا شدید مسئلہ پیدا کر دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اب شہروں میں کئی مقامات پر موٹروں کے ہارن بجانے پر پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں مگر قانون کی بالادستی کو عوام نے تسلیم نہیں کیا ہے۔ آج بھی موٹروں کے ہارن بلاتامل وتکان بج رہے ہیں اور صحت کیلئے خطرہ بنے ہوئے ہیں۔

درحقیقت قانونِ وقت اور قانونِ فطرت دونوں کا احترام کرنا انسان کا فرض ہے۔ اگر حکومت نے بقائے صحت کیلئے ہارن بجانے کو ممنوع قرار دیا ہے تو اس کا احترام کرنا چاہیے۔ قانونِ فطرت بھی یہ ہے کہ انسان اپنے افعال واعمال میں نرمی برتے۔ آپ جو کام کرتے ہیں ان میں نرمی اختیار کرنی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ دروازہ کھولتے یا بند کرتے ہیں تو اس میں نرمی برتیں، آواز اور شور کیے بغیر بھی دروازہ کھولا یا بند کیا جا سکتا ہے۔

اگر ہر انسان اپنی جگہ یہ فیصلہ کر لے کہ وہ شور کو کم سے کم کرے گا تو صرف اس ایک عمل سے صحت کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

شوروغل کو کم کرنے کیلئے حکومت اور عوام دونوں پر فرائض عائد ہوتے ہیں۔ مثلاً یہ قانون حکومت موجود ہے کہ ریستورانوں وغیرہ پبلک مقامات پر لاؤڈ اسپیکر وغیرہ اتنی بلند آواز سے نہیں بجایا جا سکتا کہ اپنی حد سے باہر آواز جائے۔ عوام کو اس کا احترام کرنا چاہیے اور آواز کو محدود کرنا چاہیے۔

موٹر سائیکل رکشہ کی آواز اور شور نے شہر میں صحت کا بڑا سنگین مسئلہ پیدا کیا ہوا ہے۔ ٹرانسپورٹ کے اس مسئلے کا صحیح حل تلاش کرنا چاہیے اور بے آواز ٹرانسپورٹ کے بارے میں غور کرنا چاہیے۔ بلاشبہ سواری کا انتظام ہونا چاہیے۔ اس کیلئے انتظامیہ کو صحیح فیصلے کرنے چاہئیں۔

غرض شوروغل انسانی صحت کیلئے بڑا خطرہ ہے۔ اس خطرے کو ہر انسان کم اور کم تر کر سکتا ہے یہ شرط ہے کہ وہ فیصلہ کر لے کہ اس کے کام وعمل سے کم از کم آواز پیدا ہوگی۔

جوئیں دور بھگائیں

جو عورتیں پاک صاف نہیں رہتیں اور مدت تک سر نہیں دھوتیں ان کے سر میں جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں جو کالے رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کیساتھ ساتھ بالوں سے ان کے بے شمار انڈے چمٹے ہوتے ہیں جو خشخاش سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں وہ ''لیکھیں'' کہلاتی ہیں۔ جو مرد پاک صاف نہیں رہتے ان کے کپڑوں میں بھی جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں جو سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ بعض آدمیوں کے بالوں کی جڑوں میں جوئیں اپنا منہ چھپائے ہوتی ہیں۔ یہ بہت چھوٹی ہوتی ہیں اور ''جم جوئیں'' کہلاتی ہیں۔ جوؤں کو دور کرنے کیلئے بدن اور کپڑوں کی صفائی پہلی تدبیر ہے۔ جن کپڑوں میں جوئیں ہوں ان کو پانی میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ پھر صابن ڈال کر دھو ڈالیں۔ سر یا جسم کے بالوں میں جوئیں پیدا ہو گئی ہوں تو بالوں کو استرے سے صاف کرا دیں اور اس کے بعد روزانہ نہائیں اور صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔ اگر سر یا جسم کے بال نہ منڈوا سکیں تو نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔ ☆ جن بالوں میں جوئیں ہوں، ان میں رات کو مٹی کا تیل یا پٹرولیم لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں صبح کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں سب جوئیں مر جائیں گی۔ ☆ نیم کا تیل لگانے سے بھی جوئیں مر جاتی ہیں۔ ☆ حقے کا سڑا ہوا پانی لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں یا تمباکو کے پتے پانی میں اُبال کر اس سے بالوں کو دھوئیں اس سے بھی جوئیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔ ☆ سہاگہ اور پھٹکری پانی میں ملا کر نہانے سے بھی جوئیں مر جاتی ہیں۔ **(عائشہ، کراچی)**

☆ جس راز کو تو دشمن سے چھپانا چاہتا ہے اس کو دوست سے بھی ظاہر نہ کر۔ ☆ نعمت کا نامناسب جگہ پر خرچ کیا جانا ناشکری ہے۔ (حضرت لقمانؒ)

شاہدہ ریحانہ

موسم سرما کی مفید اور تندرست غذائیں

صحت کیلئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے' ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے' ایک عربی مقولہ ہے کہ "جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ" سچی اور حقیقی بھوک میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزو بدن ہو جاتی ہے۔

موسم سرما میں بھوک خوب لگتی ہے اور خوب کھایا بھی جاتا ہے۔ سردیوں میں پھل' سبزیاں' میوہ جات' اجناس اور مصالحے وغیرہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گرما کی نسبت سرما میں ہر چیز کھانے کا ایک اپنا ہی لطف ہوتا ہے۔ چاہے گوشت کھائیں یا مچھلی دونوں بغیر فریج کے بھی خراب نہیں ہوتے۔ موسم سرما کی خاص سوغاتوں میں صحت بنانے والی بے شمار اشیاء وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہیں۔ مونگ پھلی' چنے' تل کے لڈو وغیرہ ہر ایک کی قوت خرید میں آ جاتے ہیں۔ ابلے ہوئے انڈے اور چکن سوپ کے علاوہ گاجر کا حلوہ بھی اسی موسم کی خاص سوغات ہے۔ کینو' مسمی' نارنگی' مالٹا' سیب' کیلے' گنا' امرود' پپیتہ' ناریل' بیر' شکر قندی' سنگھاڑا اور آملہ وغیرہ صحت کے ساتھ ساتھ صاف خون کی فراہمی کے بھی ضامن ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں شہد بھی بے حد فائدہ دیتا ہے۔ چلغوزہ' اخروٹ' خوبانی (خشک) میوے والا گڑ عام استعمال ہوتا ہے۔ مارجرین' مکھن' بالائی کا بھی بے دریغ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ موسم سرما میں بنائی گئی صحت سارا سال قائم رہتی ہے۔ اگر آپ نے صحت بنانی ہے تو موسم سرما میں ملنے والی ہر شے سے انصاف کریں۔ کھائیں' پئیں اور ورزش بھی ضرور کریں۔ نیند تو ویسے بھی اس موسم میں بہت آتی ہے اور نرم گرم لحافوں میں گھس کر آرام کرنے' چائے' کافی' سوپ پینے کا تو ایک الگ ہی مزہ ہے۔ ماہرین غذا اور طب کا کہنا ہے کہ قابل رشک صحت کا راز ریشہ دار غذاؤں کے استعمال میں ہے' یعنی فائبر نہ صرف یہ کہ امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ بڑھتے وزن پر بھی ان غذاؤں سے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق روزانہ ایسی غذائیں کھائیں جس میں 30 گرام ریشے موجود ہوں' ایسا اناج استعمال کیا جائے جس میں چھلکا ہو اور اس کا چھلکا الگ نہ کیا گیا ہو۔ ریشہ دار غذا ذیابیطس' فشار خون کی زیادتی میں کمی کے علاوہ جسم کے بنیادی اعضاء کے افعال پر بھی صحت مند اثرات مرتب کرتی ہے۔

پھلیاں' پھل' سبزیاں' اناج میں کبھی کبھی جوار' باجرہ' مکئی کا آٹا ملا کر اور تنہا بھی استعمال کریں' مثلاً روٹی کی شکل میں حلوے چورا کی شکل میں' ملیدہ کی شکل میں' دلیہ کا استعمال کریں' اسپغول کھائیں' ثابت مسور' مونگ' لوبیا' مٹر' چھلکے والی دالیں کھائیں۔ چنے چھلکے سمیت کھائیں' مکئی اور بھٹے کھائیں۔ سویا بین کا استعمال کریں۔ مولی' گاجر' شلجم' چقندر' سرسوں' میتھی' پالک' باتھوا اور چولائی کا ساگ موسم میں کم از کم دو تین بار ضرور کھائیں۔ بند گوبھی' شکر قندی' توری' کریلا' سیم' کچنار' لوبیا اور سہانجنہ کی پھلیاں بھی ایک سے دو تین یا چار بار موسم میں استعمال ضرور کریں۔ پھل (کدو میٹھا) پیٹھا' زیتون' چنے ابال کر' بھون کر کم از کم ایک بار موسم سرما میں ضرور استعمال کریں۔ گوشت میں بکرے کا گوشت مفید ہے۔ سالم اناج سے تیار کردہ حلیم' کھچڑا اور میٹھی دانے کی کھچڑی بھی صحت کے ساتھ ساتھ موسم کی شدت سے بچائے گی۔ روزمرہ کی خوراک میں دودھ گوشت کے علاوہ اناج اور نمک وحیاتین کے مقررہ حرارے بھی ضرور شامل کریں۔

غذا کے استعمال کے بنیادی اصول:۔ صحت کیلئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے' ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے' ایک عربی مقولہ ہے کہ "جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ" سچی اور حقیقی بھوک میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزو بدن ہو جاتی ہے۔ سونے سے پہلے کھانے کی عادت صحت کیلئے مضر ہے۔ غذا آہستہ آہستہ خوب چبا چبا کر کھائیں تو بدہضمی نہیں ہو گی ہلکی اور جلد زود ہضم غذا پہلے اور بھاری غذا بعد میں کھائیں' درمیان میں ایک بار ضرور پانی پئیں یا کھانے کے ایک گھنٹے بعد پانی پئیں۔ جو لوگ سست، کاہل اور ایک جگہ بیٹھے بیٹھے کام کرنے کے عادی ہوں انہیں مرغن غذاؤں کی جگہ کچی اور ابلی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ سلاد کا استعمال زیادہ کریں' سخت محنت یا ورزش کے فوراً بعد کھانا کھانے سے اجتناب برتیں' دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ کھانا نہ کھائیں۔ ناشتہ ڈٹ کر کریں اور دوپہر میں ہلکا پھلکا ریفرشمنٹ مناسب ہے۔ رات میں خوب اچھی خوراک یہاں تک کہ پائے بھی کھائے جا سکتے ہیں۔ مٹھائیوں میں پھل کھانے کو ترجیح دیں یا شہد اور قدرتی چینی سے تیار میٹھی اشیاء مثلاً گاجر' شکر قند' چقندر' مصری' کھانڈ' گڑ کا میٹھا استعمال' سرکہ' نمک اور لیموں کا اعتدال میں استعمال کریں۔ مشروبات میں موسم کی مناسبت سے چائے' کافی دن میں ایک آدھ بار لیں جوشاندہ، جڑی بوٹیوں کی چائے' سبز چائے' کشمیری چائے' قہوہ' میوہ والی چائے اور ادرک دارچینی کی چائے کا استعمال بھی صحت بخش ہے۔ زیادہ تلی بگھاری آئل والی اور خوب تیز گرم اشیاء کھانے سے پرہیز کریں اور اسی طرح خوب سرد اور ٹھنڈی اشیاء استعمال نہ کریں۔

دماغی صحت:۔ مچھلی کا وافر استعمال کریں' مچھلی کا تیل استعمال کریں۔ سائنسدانوں' معالجین اور ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ انڈے' مرغی کے چوزے' دودھ مکھن اور بادام کے علاوہ سویابین' چنے' مٹر' کشمش' پستہ' اخروٹ' پنیر' مکئی' جو' سیب' آم' انگور وغیرہ کا دماغی قوت بڑھانے کیلئے استعمال کریں ان سب میں فاسفورس وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اور فاسفورس دماغی تقویت اور ترقی کیلئے مفید ہے۔

ضروری سرگرمیاں:۔ ورزش کریں' نہار منہ کھانے کے چند گھنٹوں بعد سائیکل چلائیں' پیدل چلیں' گھر کے کام خود کریں' دانت صبح اور رات کو صاف کر کے سوئیں' جسم کا مساج کریں۔ ہفتے میں دو بار کم از کم نیم گرم پانی سے غسل کریں' ہاتھ پاؤں کی صفائی کریں' بالوں میں تیل کا مساج کریں' صبح سویرے اٹھیں اور نماز کو پانچ وقت ادا کرنے کی کوشش کریں' سب سے بہترین ورزش اپنے کام کرنا اور پیدل چلنا' دوڑنا ہے' جتنا کھائیں اتنی ہی ورزش یا جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ جسمانی سرگرمیوں کی بدولت جسم کا فریم حقیقی حالت میں قائم رہتا ہے۔ بھاگ دوڑ' تیراکی یہ سب ایسی چیزیں ہیں جو جسم کے ہر جوڑ کو مضبوط رکھتی ہیں۔ 45 برس کے بعد جسمانی سرگرمیوں کا دورانیہ بڑھا دیں۔ ذہنی دباؤ کو ہمیشہ سے انسانی صحت کا دشمن قرار دیا جاتا رہا ہے اس صورت حال میں جسم سے ایسے ہارمونز کا اخراج ہوتا ہے جو وزن میں تیزی سے اضافے یا کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دونوں ہی صورتوں میں صحت متاثر ہوتی ہے۔ ذہنی دباؤ اور بلند فشار خون پر قابو پایا نہ جائے تو فالج کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ڈپریشن سے بچاؤ کیلئے ذہنی اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے علاوہ سماجی معاشی تعلقات بہتر بنائیں۔ الجھن کو سلجھائیں۔ مشکل نہ بننے دیں۔ تمباکو سمیت ہر قسم کی نشہ آور اشیاء سے بچیں۔ موسم سرما میں کام اور آرام دونوں کو اگر متوازن وقت دیا جائے تو سب کچھ ممکن ہے۔ ذہنی' جسمانی اور نفسیاتی صحت کیلئے روزمرہ کی غذا طرز زندگی اور مشاغل میں مثبت تبدیلیوں کیلئے موسم سرما یقیناً آپ کیلئے ڈائنامک ثابت ہو گا۔ تندرستی کے ساتھ اور قوت سے دنیا کے چیلنجوں کا مقابلہ کریں۔

ربیع الاوّل' فضیلت و برکت والا مہینہ

اولیاءکرام رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے ان نوافل پر مداومت رکھی ہے ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب ہوتی ہے اور پروردگار عالم جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرماتا ہے حضور سرور کائنات ﷺ کی شفاعت نصیب ہوتی ہے

ربیع الاول اسلامی سال کا تیسرا مہینہ ہے۔ یہ بڑا فضیلت و برکت والا مہینہ ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ کی ولادت مبارکہ اسی ماہ میں ہوئی تھی۔

پہلی شب: جو کوئی اس مہینہ کی پہلی شب اور پہلے دن 2 رکعت نفل نماز رات کے وقت اور دو رکعت نفل نماز دن کے وقت اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد 7 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس شخص کو 7 سو برس کی عبادت کا اجر عطا فرمائینگے۔

زیارت رسول اللہ ﷺ: جو کوئی ربیع الاول کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد سولہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ جب تمام نوافل ادا کرے تو نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ قبلہ رخ بیٹھے بیٹھے ایک ہزار مرتبہ یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ رَحْمَۃُ اللّٰہِ وَ بَرَکَاتُہٗ

پڑھنے کے بعد باوضو حالت میں ہی پاک صاف بستر پر بغیر کسی سے کوئی کلام کیے سو جائے انشاءاللہ تعالیٰ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت کا شرف حاصل ہوگا۔

دوسری شب:۔ ربیع الاول کی دوسری شب نماز مغرب کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد 3،3 بار سورۃ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد 11 بار یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ بَارِکْ وَسَلِّمْ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

پھر بارگاہِ الٰہی میں اپنے مقصد و مطلب کے حصول کیلئے دعا مانگے جو بھی جائز دعا مانگے انشاءاللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

تیسری شب:۔ اس ماہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہیے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیت الکرسی اور تین تین بار سورۃ طٰہٰ و سورۃ یٰسین پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ان نوافل کا ثواب حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں تحفۃً و ہدیۃً پیش کرے۔ انشاءاللہ تعالیٰ دینی و دنیاوی حاجات پوری ہوں گی۔

بارہ ربیع الاول کے نوافل: بارہ ربیع الاول کو نماز ظہر کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز پڑھنے کے بعد اس کا ثواب حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی بارگاہ اقدس میں ہدیہ کے طور پر پیش کرے۔ اولیاءکرام رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے ان نوافل پر مداومت اور ہمیشگی رکھی ہے۔ ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت نصیب ہوتی ہے اور پروردگار عالم جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرماتا ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ کی شفاعت نصیب ہوتی ہے۔

اکیس ربیع الاول: جو کوئی ربیع الاول کی اکیس تاریخ کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک بار سورۃ مزمل پڑھے اور سلام پھیرتے ہی سجدہ ریز ہو جائے اور تین مرتبہ یہ دعا نہایت توجہ و خلوص سے پڑھے:

یَاغَفُوْرُ تَغَفَّرْتَ بِالْغُفْرِ وَ الْغُفْرُ فِیْ غُفْرِکَ یَاغَفُوْرُ

اس کے بعد جو بھی جائز دعا صدق دل سے مانگے۔ انشاءاللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

ایڈیٹر عبقری کی اپیل

ایڈیٹر نے نواب آف بہاولپور صادق محمد عباسی مرحومؒ کی خدمات' ان کا حسن سلوک صحرائے بہاولپور یعنی چولستان کی آباد کاری' رعایا کے ساتھ غریب پروری' دینی خدمات پاکستان بنانے میں سچا جذبہ خصوصاً لوگوں کے ساتھ انوکھے اور سبق آموز بیتے واقعات جو ہم اپنے بڑے بزرگوں سے سنتے چلے آرہے ہیں فلاحی ادارے "شاہی مساجد" نواب بہاولپور" کی خدمات اور "قلعہ ڈیراور" کی تاریخی حیثیت ان دو موضوعات پر ہمیں آپ کا تعاون مطلوب ہے جو حضرات ایسی معلومات پر مبنی کوئی رسالہ یا کتاب یا فوٹو اسٹیٹ یا تحریر ہدیہ کرنا چاہیں یا قیمتاً دینا چاہے تو وہ عبقری کے پتہ پر ارسال کر دیں۔

ایڈیٹر عبقری: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 5 فروری بروز جمعۃ المبارک' 16 فروری بروز منگل' 27 فروری بروز ہفتہ دوپہر 3 بجکر 13 منٹ سے لیکر 4 بجکر 25 منٹ تک 72 منٹ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ **ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔**

(نوٹ:)1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2۔ خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

آپ کی شکر گزار ہوں

محترم ایڈیٹر صاحب! آپ کا دیا ہوا (یَاخَالِقُ یَابَاعِثُ یَانُوْرُ) کا وظیفہ کرتے ہوئے دو ماہ سے زائد ہو چکے ہیں اس دوران میری طبیعت میں جو بدلاؤ آیا اس کا تذکرہ پھر ہی ابھی تو میں یہ بتانا چاہتی ہوں کہ شاید میں نے پہلے بھی آپ کو لکھا تھا کہ مجھے کبھی کبھی اپنے اردگرد بہت اچھی خوشبو محسوس ہوتی ہے۔ پہلے تو کبھی کبھار ایسا ہوتا تھا مگر (بقیہ صفحہ نمبر 47 پر)

علامہ عثمان مرزوقی کے وظائف وعملیات

ہر فرض نماز کے بعد دل پر سیدھا ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں' پھر ہتھیلی پر دم کر کے سینے پر پھیر لیں' دعا یہ ہے۔ **یَـا قَـوِیُّ الْـقَـادِرُ الْـمُـقْـتَـدِرُ قَـوِّنِـیْ وَقَـلْـبِـیْ** اس کے بعد شہادت کی انگلی دل پر رکھ کر سات مرتبہ یہ آیت پڑھیں۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

دشمن سے بچنے کی دعا

اگر کسی شخص کا کوئی خواہ مخواہ دشمن بن جائے لیکن انسان خود راہ راست پر ہو اس ظالمانہ دشمنی سے بچنے کیلئے اس آیت کا ورد بہت موثر ہے۔ پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ دن یا رات کا کوئی بھی وقت مقرر کر لیں لیکن پھر اس وقت کی پابندی کریں اور 144 مرتبہ روزانہ اس آیت کو 12 دن تک پڑھیں اور بعد میں سجدہ ریز ہو کر اللہ سے دعا مانگیں۔ انشاء اللہ وظیفہ ختم ہونے تک یا ہوتے ہی دشمن کے دل میں خوف الٰہی پیدا ہو گا اور وہ دشمنی ترک کر دے گا یا وہ علاقہ ہی چھوڑ جائے گا یا وہ اپنے حالات کی بناء پر فوراً عاجز ہو جائے گا اور اس میں دشمنی کی سکت ہی نہیں رہے گی۔ یہ بے انتہا آزمودہ وظیفہ ہے لیکن ناجائز مت کریں۔ آیت یہ ہے۔ **کُلُّ مَنْ عَلَیْھَا فَانٍ وَّ یَبْقٰی وَجْهُ رَبِّکَ ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ**

ترجمہ: زمین پر جتنے ہیں سب کو فنا ہے اور باقی ہے تمہارے رب کی ذات' جو عظمت اور بزرگی والا ہے۔ (سورۃ رحمٰن)

فقر وفاقہ دور کرنے کی دعا

حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا کی ایک حدیث میں ہے کہ انہوں نے آپ ﷺ سے اپنے شدید فقر وفاقہ کی شکایت کی کہ ایک ماہ ہو گیا گھر میں چولہا جلانے کی نوبت تک نہیں آئی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہو تو پانچ بکریاں دے دوں اور چاہو تو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے ابھی ابھی ایک دعا سکھائی ہے بتا دوں۔ یہ دعا پڑھو۔

یَـااَوَّلَ الْاَوَّلِیْـنَ یَـا اٰخِرَ الْاٰخِرِیْنَ' ذَاالْقُوَّةِ الْمَتِیْنِ' وَ یَارَاحِمَ الْمَسَاکِیْنَ' وَیَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

اگر کسی کو فقر کا خوف ہو اور تنگی معاش ہو تو اس مذکورہ دعا کو کثرت توجہ و دھیان سے پڑھے انشاء اللہ بہت جلد حیرت انگیز اثرات مرتب ہوں گے۔

دل کی تکلیف سے حفاظت کیلئے

ہر فرض نماز کے بعد دل پر سیدھا ہاتھ رکھ کر سات مرتبہ پڑھیں' پھر ہتھیلی پر دم کر کے سینے پر پھیر لیں' دعا یہ ہے۔ **یَاقَوِیُّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ** اس کے بعد شہادت کی انگلی دل پر رکھ کر سات مرتبہ یہ آیت پڑھیں۔ **فَاسْتَقِمْ کَمَا اُمِرْتَ وَ مَنْ تَابَ مَعَکَ** اس کے بعد 7 مرتبہ **یَاقَوِیُّ** پڑھیں انشاء اللہ بیماری سے حفاظت رہے گی۔

عزت ووقار کیلئے

عزت اور آبرو اور وقار حاصل کرنے کیلئے' بخار کیلئے' زخم کو ٹھیک کرنے کیلئے اور اچھے کاموں میں نام پیدا کرنے کیلئے' عمل کا وزن بھاری کرنے کیلئے روزانہ 7 دفعہ پڑھیں۔

فَلِلّٰهِ الْحَمْدُ رَبِّ السَّمٰوٰتِ وَ رَبِّ الْاَرْضِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ٥ وَلَهُ الْکِبْرِیَاءُ فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۚ وَهُوَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ ٥ (سورۃ الجاثیہ آیت ۳۶' ۳۷)

اولاد کی فرمانبرداری کیلئے

اولاد کی فرمانبرداری کیلئے اور اللہ کے پسندیدہ عمل کرنے کیلئے 3 دفعہ روزانہ پڑھیں۔ انشاء اللہ بہت مفید ثابت ہو گا۔

رَبِّ اَوْزِعْنِیْ اَنْ اَشْکُرَ نِعْمَتَکَ الَّتِیْ اَنْعَمْتَ عَلَیَّ وَ عَلٰی وَالِدَیَّ وَ اَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضٰهُ وَاَصْلِحْ لِیْ فِیْ ذُرِّیَّتِیْ اِنِّیْ تُبْتُ اِلَیْکَ وَ اِنِّیْ مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ ٥ (سورۃ الاحقاف آیت نمبر ۱۵)

غیب سے مدد

عشاء کی نماز کے بعد 101 دفعہ پڑھنے سے ہر رنج وغم دور کرنے کیلئے غیب سے مدد کا دروازہ کھلتا ہے۔ آیت یہ ہے۔

وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰهِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ ٥ (سورۃ الصفت آیت ۸۸)

ترقی حافظہ کیلئے ورد

حافظہ میں زیادتی کیلئے آیات ذیل اور دعا تین تین بار صبح و شام پڑھا کرے

سُبْحَانَکَ لَا عِلْمَ لَنَا اِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا اِنَّکَ اَنْتَ الْعَلِیْمُ الْحَکِیْمُ ٥ رَبِّ اشْرَحْ لِیْ صَدْرِیْ ٥ وَیَسِّرْ لِیْ اَمْرِیْ ٥ وَ احْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِیْ ٥ یَفْقَهُوْا قَوْلِیْ ٥ رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا ٥ اَللّٰهُمَّ نَوِّرْ قَلْبِیْ وَ زِدْقُوَّةَ سَمْعِیْ وَ بَصَرِیْ وَ حِفْظِیْ

شدید مالی پریشانی

حضرت سہل بن سعدؓ فرماتے ہیں کہ ایک شخص آپ ﷺ کی خدمت میں آیا۔ فقر وفاقہ اور تنگی معاش کی شکایت کی۔ آپ ﷺ نے اس سے فرمایا جب تم اپنے گھر میں داخل ہو تو سلام کرو خواہ کوئی ہو یا نہ ہو' پھر مجھ پر سلام بھیجو۔ **اَلصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ.** پھر ایک بار سورۂ اخلاص پڑھو۔ چنانچہ اس نے ایسا ہی کیا۔ اللہ تعالیٰ نے اس پر رزق کی بارش فرما دی۔ یہاں تک کہ وہ اقرباء اور پڑوسیوں پر بھی بہانے لگا۔ (القول البدیع 124)

گمشدگی اولاد کیلئے

اگر کسی کی اولاد کھو گئی ہو' گم ہو گئی ہو اور وہ اس کی تلاش میں حیران و سرگرداں ہو اور ان پر مایوسی کے بادل چھا گئے ہوں تو اس کو چاہیے کہ ان آیات کو پڑھ کر آسمان کی طرف پھونکے۔ انشاء اللہ کامیابی ہو گی۔

فَرَدَدْنٰهُ اِلٰی اُمِّهٖ کَیْ تَقَرَّ عَیْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَ لِتَعْلَمَ اَنَّ وَعْدَ اللّٰهِ حَقٌّ وَّ لٰکِنَّ اَکْثَرَهُمْ لَا یَعْلَمُوْنَ (سورۃ القصص' پارہ نمبر 20 آیت نمبر 13)

خوفناک خواب کا علاج

اگر کسی کو خوفناک اور بھیانک خواب ستاتے ہوں تو سونے سے پہلے تین دفعہ اعوذ پڑھے اور تین ہی مرتبہ آیت الکرسی پڑھے اور اس میں کلمہ **وَلَا یَئُوْدُهٗ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ** کو تین دفعہ دہرائے پھر سو جائے۔ انشاء اللہ امن و راحت میں سوتا رہے گا۔

حب اللہ کیلئے

جو صبح کی نماز کے بعد **یَـا رَحْـمٰـنُ یَـا رَحِیْمُ** اس اسم کو سو مرتبہ پڑھے گا اللہ تعالیٰ کی محبت اس کو ملے گی۔ کاروبار میں ترقی ہو گی۔ اس پر کوئی مشکل نہ پڑے گی۔ سرمے کی سلائی پر دم کر کے آنکھوں میں لگائیں انشاء اللہ نظر میں تیزی پیدا ہو گی۔

کئی بڑے امراض کے علاج کیلئے

فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان تمام حروف تہجی (الف سے یے تک) 41 بار پڑھیں اور ہر بار الف سے یا تک ایک سانس میں پڑھیں۔ یہ خصوصی طور پر دمہ، کھانسی، سانس کے امراض، نزلہ، زکام وغیرہ کا علاج ہے اور آنکھوں کی روشنی کیلئے بھی مفید ہے۔ 41 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں یا اپنی ہتھیلی پر دم کر کے اسے بدن پر پھیر دیں۔ ہر مرض' ہر مہم کیلئے آزمودہ ہے۔ (عافیہ سلطانہ، کراچی)

جنت واجب: نبی اکرمؐ نے فرمایا سورہ دہر روزانہ پڑھنے والے پر جنت واجب ہو جاتی ہے، اسی سبب سے اکثر مساجد کے امام صبح کی نماز میں بالعموم اسے پڑھتے ہیں

گریپ فروٹ بتائے حیرت انگیز فائدے

عارف حسین گیلانی

باوجودکہ گریپ فروٹ ذائقے میں ترش اور تیزابی ہوتا ہے۔تازہ پھل نظام انہضام کو اساسیت کا اثر دیتا ہے۔سٹرک ایسڈ جسم میں عمل تکسید کے بعد اساسیت کو بڑھاتا ہے۔اس کا جوس تیزابیت اور اس سے پیدا ہونیوالے نقائص کو کم کرنے کیلئے فائدہ مند ہے

گریپ فروٹ اور چکوترا ترشاوہ پھلوں سے تعلق رکھتے ہیں تقریباً ایک جیسی خصوصیات کی وجہ سے عام آدمی اپنی سمجھ کے مطابق چکوترا یا گریپ فروٹ کا نام دیتا ہے حالانکہ دونوں کی خصوصیات الگ الگ ہیں۔جس کی وجہ سے دونوں قدرتی خواص ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں گریپ فروٹ ترش ذائقہ، خوشبودار، مشتہی اور تازہ دم کر دینے والا پھل ہے۔جس کی وجہ سے اس کا ترشاوہ پھلوں میں ایک خاص مقام ہے۔گریپ فروٹ کا پھل عموماً بڑا لیکن چکوترے سے چھوٹا ہوتا ہے اس کا گودا زرد اور ہلکا گلابی ہوتا ہے۔چھلکا بھی ایک چوتھائی انچ سے 1/2 انچ تک موٹا ہوتا ہے لیکن چکوترے کے چھلکے کی نسبت باریک ہوتا ہے۔

غذائی اہمیت: دوسرے ترشاوہ پھلوں جیسے مالٹا، لیموں، کینو کی طرح گریپ فروٹ بھی انتہائی خوشبودار، غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔سیڈلیس قسم بہتر ہوتی ہے کیونکہ ان میں عموماً شوگر، کیلشیم، فاسفورس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔گریپ فروٹ کو دوسرے پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ ملا کر عموماً سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے بعض اوقات اس کو دو برابر حصوں میں کاٹ کر اس میں بیج اور Pith کو نکال دیا جاتا ہے۔اس میں چینی ملا کر تقریباً ایک گھنٹہ کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

قدرتی فوائد اور طبی خاصیت: گریپ فروٹ نہایت اعلیٰ قسم کا مشتہی پھل ہے جو کہ لعاب دہن اور نظام انہضام میں بہتری لاتا ہے۔صحت بخش اور مقوی غذا بھی ہے۔

تیزابیت: باوجود یہ کہ گریپ فروٹ ذائقے میں ترش اور تیزابی ہوتا ہے۔تازہ پھل نظام انہضام کو اساسیت کا اثر دیتا ہے۔سائٹرک ایسڈ انسانی جسم میں عمل تکسید کے بعد اساسیت کو بڑھاتا ہے۔اس لیے اس کا جوس تیزابیت کو کم کرنے اور بہت سے نقائص جو تیزابیت سے پیدا ہوتے ہیں کو کم کرنے کیلئے فائدہ مند ہے۔

نظام انہضام کی خرابیاں: گریپ فروٹ قبض کشا ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے حرکات دودیہ کو بڑھانے میں مددگار ہے۔یہ انتڑیوں کو تندرست اور توانا رکھتا ہے اور پیچش، اسہال، ورم (آنتوں کی سوزش) ٹائیفائیڈ، آنتوں اور نظام انہضام کی دوسری بیماریوں کے خلاف مدافعت پیدا کرتا ہے۔

ذیابیطس: ڈاکٹر جوشیں بائی ریلے لکھتے ہیں کہ گریپ فروٹ شوگر کے مریضوں کیلئے نہایت اعلیٰ غذا ہے۔اگر گریپ فروٹ کو زیادہ استعمال کیا جائے تو شوگر کی مرض ہونے کے چانس بہت کم ہو جاتے ہیں اگر آپ اللہ نہ کرے شوگر کے مریض ہیں تو تین گریپ فروٹ تین دفعہ روزانہ استعمال کریں۔اگر آپ مریض نہیں لیکن اس مرض کا خدشہ ہے اور آپ اس سے بچنا چاہتے ہیں تو بھی تین گریپ فروٹ روزانہ استعمال کریں۔گریپ فروٹ جسم میں نشاستہ اور چربی کو کم کرتا ہے۔زیادہ تر پھل، سبزیاں اور جوس استعمال کریں۔

انفلوئنزا: گریپ فروٹ کا جوس انفلوئنزا کے خلاف نہایت مؤثر علاج ہے یہ جسم میں تیزابیت کو کم کرتا ہے اور اس کی کڑواہٹ جو کہ ایک مادے (Maringin) کی وجہ سے ہوتی ہے نظام انہضام کو تقویت دیتی ہے۔

بخار: گریپ فروٹ کا جوس بخار کی تمام اقسام میں فائدہ مند ہے یہ پیاس بجھاتا ہے اور بخار کی تپش کی شدت کو کم کرتا ہے۔جوس کو پانی کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

ملیریا: گریپ فروٹ میں قدرتی کونین موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے گریپ فروٹ ملیریا کے علاج کے علاوہ سردی کے بخار میں بھی مؤثر ہے۔گریپ فروٹ میں موجود کونین کو ابال کر چھاننے سے نکالا جا سکتا ہے۔ست کونین گریپ فروٹ کو ابالنے کے بعد چھان کر حاصل کیا جاتا ہے۔

تھکاوٹ: تھکاوٹ کا علاج گریپ فروٹ جوس اور لیمن جوس کو آدھا آدھا ملا کر ایک گلاس پینے سے کیا جا سکتا ہے اس سے تھکاوٹ اور نقاہت دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ایک ہفتہ لگاتار استعمال انسان کو چاق و چوبند کر دیتا ہے۔

پیشاب کا کم آنا: گریپ فروٹ جوس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اور پوٹاشیم بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں لہٰذا ہم اسے جگر، گردے اور دل کی خرابیوں کے باعث پیشاب کی مقدار کو بڑھانے کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔

ہر مرض کیلئے وسیلہ شفا

میں نے دل میں کہا' لاؤ اپنا علاج خود سورہ فاتحہ سے کریں چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا' تو اس کی عجیب تاثیر دیکھی

دفع سحر: لَخَلْقُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ النَّاسِ وَلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرٰى مِنْ فُطُوْرٍ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ اِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَّهُوَ حَسِيْرٌ نظر بد لگنے یا سحر کے اثر کرنے کے وقت ساحر یا عائن کا نام لے کر پکارے گا تو اس کا عمل باطل ہو جائیگا۔

حل مشکلات: ہر صبح کو اکتالیس مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھتے رہیں اللہ تعالیٰ کے فضل سے بلا تعب و مشقت اس کی مشکلات ختم اور رزق کشادہ ہو جائے گا۔

جنات و بلیات سے امن: آیت سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِيْمٍ کاغذ پر پانچ مرتبہ لکھ کر بطور تعویذ اپنے پاس رکھیں تو جنات و بلیات اور ہر قسم کے آسیب سے امن میں رہیں گے۔

بشاشت طبع اور مسرت قلب: بعض صلحاء فرماتے ہیں کہ جو شخص صبح کو سورۂ یٰسین پڑھے گا دن بھر خوش و خرم رہیگا اور جو شخص رات کو پڑھے ساری رات راحت و مسرت میں کاٹے گا۔

شفاء از ہر مرض: حدیث شریف میں آیا ہے کہ اَلْفَاتِحَةُ شِفَاءٌ مِّنْ كُلِّ دَاءٍ سورہ فاتحہ ہر بیماری سے شفاء دیتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ سورۂ فاتحہ کے دوسرے اسماء کے علاوہ ایک نام سورۂ شفاء بھی ہے۔علامہ ابن قیم رحمۃ اللہ نے لکھا ہے کہ ہر مرض کیلئے ایک نہ ایک دوا ہے۔مگر میں نے ہر مرض کا علاج سورہ فاتحہ سے کیا ہے جس کی عجیب تاثیر دیکھی ہے۔ایک مرتبہ مجھے مدت تک مکہ مکرمہ میں قیام کرنے کا اتفاق ہوا۔اس عرصہ میں مجھے مختلف امراض ستاتے رہے۔کوئی طبیب نہ ملتا تھا تو میں نے دل میں کہا' لاؤ اپنا علاج خود سورہ فاتحہ سے کریں۔چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا' تو اس کی عجیب تاثیر دیکھی۔میں دوسرے لوگوں کو یہی علاج بتاتا ہوں تو وہ اکثر شفاء یاب ہو جاتے ہیں۔ (بحوالہ صفحہ نمبر 211)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپکا صدقہ جاریہ)

ہچکی کیلئے: دانہ الائچی کلاں نیم بریاں 3 ماشہ باریک پیس کر بقدر 2 تولہ چینی ملا کر ایک دو مرتبہ گرم پانی کے ہمراہ استعمال کرانے سے ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے

دردگردہ ❁ سبز چائے اور نیند ❁ دردِ خمِ معدہ ❁ ٹانسلز ❁ پھوڑے پھنسی ❁ چہرے پر جھریاں

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔صفحے کے ایک طرف لکھیں۔نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

دردگردہ

میری 25 سالہ بیوی سنگِ گردہ کی مریضہ ہے۔ درد و تکلیف میں مبتلا ہے بعض دوواؤں سے فائدہ ہو جاتا ہے۔وہ ان دنوں حاملہ بھی ہے۔ڈاکٹروں کا مشورہ آپ جانتے ہی ہیں کہ کیا ہوسکتا ہے ازراہ کرم کسی ایسے علاج سے مطلع فرمایئے کہ کم از کم وضع حمل تک باعث آرام رہے۔**(خالد ادریس خاں، ٹنڈو جام)**

جواب: ظاہر ہے کہ حالت حمل میں آپریشن نہیں کرایا جاسکتا۔ درد ختم کرنیوالی ادویہ سے فائدہ اٹھانے میں بظاہر کوئی نقصان مجھے نظر نہیں آتا۔ہاں میں ان کے کثرت استعمال کے حق میں نہیں ہوں اور بالخصوص ایسپرین کو بہر حال ایک مضر دوا سمجھتا ہوں۔برگ مجوبہ (پتھر چٹ) ایک مفید پتا ہے۔ایک بڑا پتا اور پانچ دانے کالی مرچ پانی میں پیس کر دن میں ایک بار پی لینے سے دردگردہ کو فائدہ ہوتا ہے اور بعض پتھریاں نرم ہو کر اس سے نکل بھی جاتی ہیں۔جب تک اس مسئلے کا کوئی مناسب حل سامنے آئے، مناسب ہے کہ غذا میں احتیاط برتی جائے اور پانی کا استعمال ذرا زیادہ کر دیا جائے۔غذا میں گائے کا گوشت قطعی نہیں کھانا چاہیے۔یہ بہر حال مضر صحت ہے اور اس سے گردوں میں درد بھی ہوسکتا ہے۔ایسی غذائیں کہ جن سے "بادی" پیدا ہوتی ہے جیسے دال، آڑو، اروی وغیرہ ان کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ان سے گردوں پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔

دردِ خمِ معدہ

مریضہ کی عمر 27,26 سال ہے۔غیر شادی شدہ ہے جسم کو اب موٹا ہو گیا ہے تاہم خون کی کمی نمایاں ہے۔پچھلے مہینے 20,15 دن بخار میں مبتلا رہی۔اس دوران مسلسل الٹیاں آتی رہیں اور معدے کے منہ کے پاس درد بھی۔اب بخار نہیں ہے لیکن اس جگہ دبانے سے درد محسوس ہوتا ہے۔غذا کھانے پر بھی یہی تکلیف رہتی ہے۔آپ کی تشخیص و علاج باعث کرم ہوگا۔**(شاہد علی خاں، کراچی)**

جواب:۔ مریضہ کی عمر، غیر شادی شدہ ہونا اور خون کی کمی کا اظہار ایسے عوامل ہیں کہ ہم یہ قیاس کر سکتے ہیں کہ مریضہ عصبی المزاج ہیں اور ان کی اس کیفیت نے ان کے معدے پر اثر ڈالا ہے اور ہوسکتا ہے کہ ان کے معدے میں زخم کی صورت میں پیدا ہو رہی ہو یا معدے میں تیزابیت کی زیادتی ہو رہی ہو۔اس کے برعکس ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ یہ معدے کا معمولی ورم ہو کہ جو الٹیوں کی کثرت کے نتیجے میں وقتی طور پر ہو گیا ہو اور اگر وہ کھانے پینے میں غیر محتاط رہی ہیں تو گھی تیل زیادہ کھانے سے اور فربہی کی بنا پر ان کا مرارہ (پتا) اپنا کام صحیح نہ کر رہا ہو معدے کے درد کی یہ چند صورتیں ہیں۔اب نہیں کہا جاسکتا کہ کیا صورت حال ہے۔چارٹ سے غذا نمبر 15 استعمال کریں۔

ٹانسلز

میری چھ سالہ لڑکی گلے کے درد اور بخار میں مبتلا ہوئی معالج نے بتایا کہ اس کے ٹانسلز میں پیپ پڑ گئی ہے۔اینٹی بائیوٹک دواؤں کے استعمال سے ٹھیک ہو گئی ہے لیکن غدود بدستور پھولے ہوئے ہیں اور ذرا سی بد پرہیزی سے حرارت ہو جاتی ہے۔علاج سے مطلع فرمایئے۔**(مسز احمد، کراچی)**

جواب:۔ ایک عام تاثر یہی ہے کہ لوزتین (ٹانسلز) انسانی بدن کی ایسی ضرورت نہیں ہیں کہ ان کو خارج نہ کر دیا جائے۔ اس لیے اکثر و بیشتر حالات میں بلکہ بعض جگہ احتیاط اور فیشن کے طور پر لوزتین خارج کر دیئے جاتے ہیں۔یہ آپریشن کوئی نئی بات بھی نہیں۔دنیائے اسلام کے سب سے بڑے جراح (سرجن) ابوالقاسم الزہراوی نے اپنی کتاب التصریف میں خود اس آپریشن کا ذکر کیا ہے اور اس نے جو تفصیلات اس آپریشن کی آٹھ سو سال قبل ریکارڈ کی ہیں وہ آج بھی ماڈرن ہیں۔میری رائے یہ ہے کہ ہمیں بے دردی کے ساتھ لوزتین کو جسم سے خارج کر دینے میں احتیاط کا دامن ضرور پکڑنا چاہیے اور علاج اور تدابیر جب تک ناکام نہ ہو جائیں ان دو محافظوں کو اپنی جگہ حفاظت کیلئے باقی رکھنا چاہیے۔یہ لوزتین جسم کے اندر جراثیم کو جانے سے روکتے ہیں۔غذا اور ہوا میں موجود جراثیم کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔نیم کے پتوں کا جوشاندہ اضافہ نمک کیساتھ طعام ورم لوزتین کیلئے بہر حال مفید ہے اس سے دن میں کئی بار غرارے کرانے چاہئیں۔ لگانے کیلئے کتھ سفید کے مرکبات فائدہ مند ہوتے ہیں۔ شہتوت کا شربت چاٹنا مفید ہے۔ہاں اگر کوئی محتاط معالج اور سرجن حتمی رائے یہ دے کہ اب ان کا علاج واقعی ممکن نہیں تو نکال دینے میں بظاہر کوئی خطرہ جان نہیں ہے۔چارٹ سے غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

پھوڑے پھنسی

عمر 14 سال گرمیوں میں پھوڑے، پھنسیاں نکلتی ہیں۔ ٹانگیں اور ہاتھ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔جاڑوں میں یہ شکایت نہیں ہوتی ازراہ کرم علاج بتا کر ممنون کیجئے۔

(نارائن داس منڈھان، غوث پور)

جواب:۔ اگر آپ میٹھا زیادہ کھا رہے ہیں تو اس میں کمی کرنی چاہیے اس کے علاوہ بھی اپنی غذا میں سبزیاں زیادہ رکھیے، دوا کے طور پر شاہترہ آپ کیلئے اچھا رہے گا۔رات کو چھ گرام شاہترہ گرم پانی میں بھگو دیجئے اور صبح اسے مل چھان کر نوش جان کیجئے۔شاید دو ہفتوں سے زیادہ استعمال کی ضرورت نہیں ہوگی۔چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

چہرے پر جھریاں

عمر 35 سال، جسم دبلا، عام صحت بالکل ٹھیک ہے البتہ چہرے پر جھریاں اپنا جال بن رہی ہیں۔اپنے مشورے سے مطلع فرمائیں۔**(بیگم رفیع اقبال، ملتان)**

جواب:۔ چہرے کی جھریاں بالعموم عمر کا اظہار ہوا کرتی ہیں لیکن اگر عمر کم ہو، جیسا کہ 35 سال، تو اس کی وجہ خرابی صحت ہو سکتی ہے۔ہوسکتا ہے کہ آپ کے نسائی معمولات میں کوئی خرابی ہو۔ان نازک اعضاء کے نقص فعل کا مظاہرہ چہرے پر ضرور ہوسکتا ہے۔ان جھریوں کیلئے ماہنامہ عبقری

کے دفتر سے حسن و جمال کریم منگوا کر اس کی مالش کریں مگر اس عمل میں استقامت اور پابندی شرط ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پیشاب پیلا اور جلن سے

میری عمر چوبیس سال ہے جسمانی طور پر صحت مند ہوں مجھے موسم گرما میں پیشاب پیلا اور جلن سے آتا ہے۔ ابھی گرمی میں شدت نہیں ہوئی کہ مجھے پیشاب پیلا اور جلن سے آنا شروع ہو گیا ہے۔ میں اس وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مجھے اس بارے میں مشورہ دیں۔ **(نثار احمد، حویلی لکھا)**

جواب: آپ گرم اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں غذا میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ پانی خوب پئیں۔ صبح نہار منہ و سہ پہر کو شربت بزوری چار چار چمچے بڑے ٹھنڈے گلاس پانی میں ملا کر پندرہ بیس یوم تک مسلسل پی لیں۔ امید ہے کہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ چارٹ سے غذا نمبر 6 استعمال کریں۔

قبض

میری عمر چالیس سال ہے کچھ عرصے سے مجھے قبض کی شکایت ہے کبھی اجابت دوسرے روز ہوتی ہے اگر روز ہو تو کھل کر نہیں ہوتی اس کے علاوہ گیس بھی ہو جاتی ہے اور پیٹ میں اپھارہ جیسے بھاری پن ہوتا ہے کبھی زور لگانے سے اجابت کروں تو پیشاب کے قطرے آ جاتے ہیں مجھے اس کیلئے اپنے کالم میں مشورہ دیں۔ **(طاہر احمد، لاہور)**

جواب: قبض ام الامراض ہے یعنی امراض کی ماں قبض سے کئی امراض جنم لیتے ہیں کوشش کریں کہ دواؤں کی بجائے غذائی ردوبدل سے کام چلائیں ریشہ دار (فائبر) والی غذائیں زیادہ کھائیں۔ موسمی پھل کھائیں اگر اس طرح مسئلہ نہ ہوا تو پھر اسبغول کا چھلکا ایک چمچہ دودھ کے ایک گلاس میں ملا کر رات سونے سے قبل پی لیا کریں۔ قطرے آنے کا سبب بھی قبض ہے اور پیٹ میں گرانی بھی اسی وجہ سے ہوتی ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

سر چکرانا

بینک میں کیشئر ہوں جب ڈیوٹی ختم کرتا ہوں تو سر چکراتا ہے جو تھوڑی دیر بعد بغیر کسی دوا کے ٹھیک ہو جاتا ہے رات کو جس طرف سوتا ہوں وہ حصہ سن ہو جاتا ہے ایسا کیوں ہے اس کیلئے علاج تجویز کریں۔ **(عبدالمجید، گوجرانوالہ)**

جواب: اکاؤنٹس کا کام پوری یکسوئی سے کرنے سے اعصاب پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے آپ اطمینان رکھیں یہ پریشان کن صورتحال نہیں ہے۔ دفتر ماہنامہ عبقری سے اکسیر البدن لیکر استعمال کریں اور غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

پھنسیوں سے بچاؤ کیلئے

میرے پوتے جس کی عمر 4 سال ہے کو ناک کے نتھنوں کے نیچے پھنسیاں ہونٹ پر نکلتی تھیں۔ لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْـتَ سُبْـحَـانَکَ اِنِّی کُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ سے دو تین دن دم کیا، اللہ تعالیٰ کے کرم سے پھنسیاں ٹھیک ہو گئیں۔

(حاجی عصمت اللہ خٹک، پشاور)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، چیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

سرجری کے بغیر حسن کی بحالی

حکیم رشید الدین احمد

جلد کی سطح پر جو برقی گدیاں لگائی جاتی ہیں ان کے ذریعے سے مخصوص قسم اور طاقت کی برقی لہریں ایک باقاعدہ اصول اور وقفوں کے ساتھ عضلات میں داخل کی جاتی ہیں۔ چہرے کے لٹکے ہوئے عضلات کو آدھے گھنٹے میں 360 مرتبہ وقفے وقفے سے متحرک کیا جاتا ہے

شاید آپ ان افراد میں شامل ہوں جو نشتر کے ذریعے سے اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے سے ڈرتے ہوں۔ ہاں ایک وقت تھا کہ جب حسن کے نکھار کیلئے نوک نشتر سے کام لینا ضروری تھا۔ لیکن اب یہ ضروری نہیں ہے کیونکہ ایسی کئی مشینیں تیار ہو گئی ہیں جن کے ذریعے سے چہرے پر بنے جھریوں کے جال سمیٹ کر غائب کیے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کے ذریعے سے جلد کے داغ دھبے بھی دور ہو سکتے ہیں۔

جلد اور افزائش حسن کے ایک ماہر کے مطابق یہ مشینیں دراصل چہرے کے عضلات کو چست اور چوکس کر دیتی ہیں۔ جس طرح ہم ورزش کے ذریعے سے اپنے جسم کو سڈول اور خوبصورت رکھتے ہیں۔ بالکل اسی طرح چہرے کے عضلات کی کارکردگی بڑھا کر حسن میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ ان مشینوں کے ذریعے سے دراصل مائیکرو کرنٹ (خرد برقی رو) چہرے کے ان عضلات میں گزاری جاتی ہے جنہیں بالعموم نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے ان کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔

بظاہر یہ بات ایک معجزہ لگتی ہے لیکن عملاً یہ بالکل ممکن ہے۔ اگرچہ چہرے اور جسم کو خوبصورت بنانے کا طریقہ سرجری کے طریقوں کی طرح مبتدیوں کیلئے نمایاں اور واضح نہیں ہوتا لیکن اس میں سرجری کے طریقوں جیسی خامیاں نہیں ہوتیں۔ مائیکرو کرنٹ کا علاجی طریقہ گذشتہ 30 سال سے چہرے کے فالج لقوے، قلب کے مریضوں، زخموں کا شکار ہونے والوں کے علاوہ ان لوگوں کا چہرہ مہرہ درست کرنے کیلئے بھی استعمال ہو رہا ہے جو درد کی تکلیف مسلسل برداشت کرنے کی وجہ سے جھریوں اور سلوٹوں وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بازار میں اس وقت ایسی کئی مشینیں مختلف ناموں سے دستیاب ہیں مثلاً پر فیکٹر سسٹم، ڈائنا 200۔ ان سے چہرے بحال اور درست کئے جاتے ہیں۔ ایک معالج کے مطابق بحالی کا یہ عمل تکنیکی نوعیت کا نہیں ہوتا بلکہ ایسی کئی مشینوں کے علاوہ جھریاں دور کرنے والی دوائیں مثلاً ریٹی نائڈز اور الفا ہائڈروکسی ایسڈز سے بھی کام لیا جاتا ہے۔ اس طرح 25 سے 40 فیصد تک جلد کے روپ رنگ میں نکھار آ جاتا ہے۔

یہ مشینیں عضلات کے پھیلے ہوئے ریشوں کو سمیٹ لیتی ہیں اور اگر ان میں کھچاوٹ ہو تو انہیں دور کر دیتی ہیں۔ مثلاً آنکھ کے اطراف کے جلد کے سکڑے عضلات کے پھیل جانے سے سلوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔ منہ اور پیشانی کی لکیریں سمٹ جاتی ہیں اور گال اور جبڑوں کے لٹکے ہوئے پٹھے کس جاتے ہیں۔ اسی طرح ان کی مدد سے رانوں اور چھاتیوں کا لٹکا ہوا گوشت بھی سمیٹا جاتا ہے۔ بظاہر یہ بڑے بلند و بانگ دعوے لگتے ہیں لیکن ایسی مشینوں کی ایک برطانوی کمپنی کے مطابق ان کے نتائج کا مقابلہ ورزشوں سے حاصل ہونے والے نتائج سے کیا جا سکتا ہے۔ ورزشی مشینوں کے نتائج برقرار رکھنے کیلئے جس طرح ورزشی سلسلے کا جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے ان مشینوں کے نتائج بھی چونکہ مستقل نہیں ہوتے ان سے یہ عمل کروانے کا سلسلہ بھی جاری رکھنا ہوتا ہے۔

ان مشینوں سے خارج ہونے والی مختلف قسم کی برقی روؤں سے جلد کی از خود مرمت کرنے کی صلاحیت توانا ہو جاتی ہے اور عضلات اور جلد کے ریشوں کی برقی حرکات تیز ہو جاتی ہیں۔ خیال یہ ہے کہ اس مائیکرو کرنٹ سے عضلات کے پروٹینی ریشوں اور واصل یعنی ملانے والے ریشوں (کولاجین اور لچک) کا قدرتی عمل تیز ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جلد کے عضلات کے ریشوں میں بڑھاپے کی وجہ سے واقع ہونے والی خامیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس طرح جلد کو اس کے نیچے سے سہارا ملتا ہے اور اس کے ظاہری عیب دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان مشینوں سے جلد کے بڑھے ہوئے مسامات سکڑ جاتے ہیں۔ داغ دھبوں کے ریشے نرم پڑ جاتے ہیں۔ جلد میں کھچاوٹ کم ہو جاتی ہے اور خلوی نسیجیں کم ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ ان سے چہرے اور جسم سے لمفی اخراج بہتر ہو جاتا ہے۔ یہ عمل درحقیقت اتنا سیدھا سادہ ہے کہ یقین نہیں آتا۔ جلد کی سطح پر جو برقی گدیاں لگائی جاتی ہیں ان کے ذریعے سے مخصوص قسم اور طاقت کی برقی لہریں ایک باقاعدہ اصول اور وقفوں کے ساتھ عضلات میں داخل کی جاتی ہیں۔ چہرے کے لٹکے ہوئے عضلات کو آدھے گھنٹے میں 360 مرتبہ وقفے وقفے سے متحرک کیا جاتا ہے۔

چہرے کی بالائی سطح پر مالش کے انداز میں برقی سلائیاں پھیری جاتی ہیں ان سے کوئی درد نہیں ہوتا۔ یہ سلائیاں پیشانی اور کھوپڑی پر گھمائی جاتی ہیں۔ اس کام میں جن ایک درجن الیکٹروڈز سے کام لیا جاتا ہے ان سے فی سیکنڈ ایک بلیون برقی جھٹکے خارج ہوتے ہیں۔

ان مشینوں کا محض ایک عمل کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کیلئے لمبے عرصے تک یہ عمل کروانے ہوتے ہیں جو تقریباً ایک ماہ تک جاری رکھنے پڑتے ہیں۔ اس کے بعد مریض کو مہینے میں کم از کم ایک مرتبہ چیک اپ کیلئے ضرور آنا ہوتا ہے تاکہ حاصل شدہ نتائج برقرار رہ سکیں۔ اسی طرح مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے جلد کو پہنچنے والے نقصانات اور اس کی لچک کا بغور معائنہ کر کے اندازہ لگانا بھی ضروری ہوتا ہے مریض اگر تمباکو نوشی کے علاوہ شراب اور کافی پیتا ہو تو اسے فائدہ دیر سے پہنچتا ہے۔ اسی کیساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ وہ اپنے کھانے پینے کی عادات بہتر کر لے اور ورزش کی پابندی کرے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ دن میں پانچ بار نماز کیلئے وضو کرے کیونکہ اس سے جلد تر و تازہ اور کھچی رہتی ہے۔ اس سلسلے میں ایسی خواتین کو جو حاملہ ہوں، بلڈ پریشر، مرگی، ذیابیطس اور دیگر جسمانی مسائل کا شکار ہوں علاج سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لینا چاہیے۔

یہاں یہ وضاحت بھی ضروری ہے کہ اس حسن افزاء علاج کے نتائج کے بارے میں قبل از وقت کچھ کہنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں نتائج کی نوعیت انفرادی ہوتی ہے۔ بعض کو 6 اور بعض کو 12 نشستوں میں فائدہ ہوتا ہے جب کہ بعض کیلئے یہ طریقہ جلد کی حالت کے لحاظ سے بے کار ثابت ہوتا ہے۔

مشکلات میں آسانی کا راستہ

قارئین کی خدمت میں ایک آزمودہ عمل پیش کر رہا ہوں جو کہ میں عبقری کے ایڈیٹر صاحب کی اجازت سے کرتا ہوں اور جب بھی یہ عمل کر کے میں نے جو دعا مانگی ہے وہ قبول ہوئی ہے اور اللہ پاک نے میرے بہت سے کام بنا دیئے ہیں اور ہر مشکل میں مجھے آسانی حاصل ہوئی ہے۔ وہ مجرب عمل یہ ہے کہ دو رکعت نفل نماز حاجات کی نیت سے پڑھیں اور پھر سجدے میں چالیس بار آیت کریمہ پڑھیں اس کے بعد صدق دل سے گڑگڑا کر اللہ سے دعا کریں ان شاء اللہ تمام مشکلات حل ہو جائیں گی۔

(محمد شہزاد مجذوبی کراچی)

دعاؤں کے حیرت انگیز واقعات

(صغیرہ بانو شیریں)

ڈاکٹر کی آواز سن کر وہ اٹھی، پھر دوبارہ سجدے میں جا کر اللہ کا شکرادا کرنے لگی جس نے بچے کوزندگی بخش دی تھی۔سورۂ توبہ کی آخری آیت اس نے بار بار پڑھی تھی۔اس کے ذہن میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ شفا صرف اللہ کی جانب سے ہے۔

ننھا بچہ بخار کی تیزی سے بیہوش پڑا تھا۔دوا کے باوجود بخار کم نہیں ہو رہا تھا۔وہ ڈاکٹر کھڑے اس کے جسم پر پانی کی پٹیاں رکھ رہے تھے۔ماں سے یہ منظر دیکھا نہ گیا۔وہ باہر صحن میں آ کر ننگے فرش پر دوزانو ہوگئی اور سربسجود ہو کر اپنے رب کے حضور آنسوؤں کا نذرانہ پیش کر کے بچے کی صحت کیلئے دعا کرنے لگی۔دعا کرتے کرتے ایک دم اس کے لبوں پر جنبش ہوتی اور وہ انجانی سی کیفیت میں ایک آیت بار بار دہرانے لگی۔چند ہی منٹ گزرے ہوں گے۔اندر سے ڈاکٹر آیا اور اس نے آواز دی:''اٹھیے، اللہ تعالیٰ نے آپ کی دعا قبول کر لی۔بچے کو ہوش آ گیا ہے، اب وہ خطرے سے باہر ہے۔''

ڈاکٹر کی آواز سن کر وہ اٹھی، پھر دوبارہ سجدے میں جا کر اللہ کا شکرادا کرنے لگی جس نے بچے کوزندگی بخش دی تھی۔سورۂ توبہ کی آخری آیت اس نے بار بار پڑھی تھی۔اس کے ذہن میں یہ خیال جاگزیں تھا کہ شفا صرف اللہ کی جانب سے ہے، معالج تو ایک ذریعہ یا وسیلہ ہوتا ہے جس کے ہاتھوں اللہ تعالیٰ مریض کو شفا بھی دیتا ہے اور نوازتا ہے یہ سب کچھ اس کے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔

ایسا ہی ایک واقعہ ابھی پیش آیا۔ایک ماہر گائنا کالوجسٹ نے ماں کا آپریشن کیا۔نومولود بچہ ٹھیک تھا وہ اطمینان سے فارغ ہو کر گھر چلی گئیں۔اتنے میں پتہ چلا کہ بچے کی حالت خراب ہے اور وہ تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ڈاکٹر کا گھر ہسپتال ہی میں تھا، وہ بھاگی۔وہ خود کہتی ہیں کہ میں سخت پریشان تھی۔بچے کو دیکھا تو وہ ختم ہو چکا تھا اس کے جسم پر ہاتھ رکھ کر دبا کر دیکھا مگر کچھ نہیں تھا۔ڈاکٹر نے مایوس ہو کر اپنے رب سے التجا کی:''بچے کو زندگی دیدے، میں روزہ رکھوں گی۔'' پھر اس نے بچے کے منہ پر منہ رکھ کر اسے سانس دیئے اور اپنی بھرپور کوشش میں لگ گئی۔وہ کہتی ہیں بچے نے آہستہ آہستہ سانس لینا شروع کیا تو میں خود حیران رہ گئی۔مناسب نگہداشت سے بچہ صحت یاب ہو کر کلینک سے گیا اور ڈاکٹر نے اگلے دن روزہ رکھا۔

صدیوں ہی سے یہ بات تسلیم کی جارہی ہے کہ شافی مطلق صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے۔سقراط نے بھی یہی نکتہ جانا تھا اور معالج ہونے کے باوجود وہ برملا کہتا تھا:''میں زخموں کی مرہم پٹی کرتا ہوں، انہیں اچھا اللہ کرتا ہے۔'' اور یہی بات حضرت ابراہیم علیہ السلام نے فرمائی تھی:''اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھے شفا دیتا ہے'' رب تعالیٰ نے خود فرمایا ہے ''اور اگر اللہ تمہیں کسی قسم کا نقصان پہنچائے تو اس کے سوا کوئی نہیں جو تمہیں نقصان سے بچا سکے۔''

احادیث نبویہ ؐ میں بھی دعا کے بارے میں واضح ارشاد ہے: ''الدعا و مخ العبادہ'' دعا عبادت کا مغز ہے۔ایک روایت ہے:''اللہ تعالیٰ کو یقین محکم سے پکارا کرو، اس معنی میں کہ تمہاری دعا ضرور قبول ہوگی۔'' جو لوگ دعا نہیں کرتے اللہ تعالیٰ ان سے ناراض ہو جاتے ہیں کیونکہ ہمارے پیارے رسول ؐ نے فرمایا:''اللہ تعالیٰ کے ہاں دعا سے بڑھ کر عزیز ترین کوئی چیز نہیں۔'' آپ ؐ کا ارشاد ہے:''دعا مومن کا ہتھیار، دین کا ستون اور زمین اور آسمانوں کا نور ہے۔'' یہ بھی فرمایا کہ''ہر چیز اللہ تعالیٰ سے مانگا کرو یہاں تک کہ جوتے کا تسمہ ٹوٹ جائے تو وہ بھی اللہ تعالیٰ سے مانگو۔''

اس دنیا میں کوئی ایسی بیماری نہیں جس کی دوا موجود نہ ہو۔ساری دواؤں سے بڑھ کر موثر دوا قرآن ہے۔جس کے متعلق صاحب قرآن نے خود فرمایا:''ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جن سے بیماریاں دور ہوتی ہیں۔'' اسی طرح فرمایا ہے۔''آپ کہہ دیجئے یہ قرآن ایمان والوں کیلئے رہنما اور شفا ہے۔جو لوگ اس پر یقین رکھتے ہیں ان کو ضرور شفا ملتی ہے۔''

منشی عبدالرحمان خان جھلیک ملتان والے فوت ہو چکے۔ان کی بیگم کو 1950ء میں تپ دق ہوگئی۔ان کو ایک اللہ والے نے بتایا کہ پریشان نہ ہو، علاج بالقرآن کرو۔خالص شہد منگا کر رکھ دو۔ایک گلاس زم زم یا آب باراں یا تازہ پانی لے کر اس میں شہد ملاؤ۔صبح گیارہ بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر اس پر دم کرو اور تمام دن تھوڑا تھوڑا بطور دوا پلاؤ۔انشاء اللہ بیماری ختم ہو جائے گی۔انہوں نے کسی ڈاکٹر کا علاج نہیں کیا۔یہی نسخہ پورے اعتقاد اور بھروسے سے استعمال کیا اور وہ مریضہ صحت یاب ہوگئیں۔

ہم لوگ مسلمان ہیں اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھتے ہوئے قرآنی آیات پڑھ کر دعا کرتے ہیں تو اس کا اثر ضرور ہوتا ہے۔آج کا دور ایٹمی ہے اور سائنس دان ہر بات پر تحقیق کرتے ہیں۔قرآن کے براہ راست شفائی اثرات سے کوئی منکر نہیں۔آپ سب نے دعا کی قوت کو آزمایا ہوگا۔جب بھی کوئی بزرگ، مرشد، دوست یا مریض خود کلام الٰہی پڑھ کر دعا کرتا ہے تو براہ راست اثر ہوتا ہے۔

محنت کا کرشمہ

حالات نے ان کے بچوں کو بھی سراپا محنت بنا دیا۔ان کا ہر بچہ انتہائی لگن کے ساتھ پڑھنے لگا۔(مولانا وحیدالدین خان)

اختر حسین غازی خان 1926 میں غازی پور میں پیدا ہوئے۔1957ء سے وہ دہلی میں ہیں۔وہ دہلی آئے تو اپنی معمولی تعلیم کی بناء پر وہ یہاں کوئی اچھا کام نہ پا سکے۔سالہا سال تک ان کا یہ حال تھا کہ معمولی کاموں کے ذریعہ وہ کچھ پیسہ حاصل کرتے اور اس سے بالکل سادہ قسم کی زندگی گزارتے۔اکثر ان کا اور انکے بیوی بچوں کا کھانا چٹنی اور چاول یا چٹنی اور دال ہوتا تھا مگر آج وہ نئی دہلی کے ایک فلیٹ میں رہتے ہیں۔1970ء میں وہ ایک مسجد کے حجرہ میں اپنی بیوی کے ساتھ رہتے تھے۔ان کے چھ لڑکے ہو چکے تھے مگر حال یہ تھا کہ ان بچوں کے لئے نہ رہنے کا کوئی ٹھکانہ تھا اور نہ کھانے پینے کا۔ایک بار مہینوں تک چٹنی اور چاول اور وہ بھی آدھا پیٹ کھانا پڑا۔ان کی بیوی گھبرا اٹھیں۔انہوں نے کہا کہ اس سے بہتر تو یہ ہے کہ تم کہیں سے زہر لے آؤ۔ہم سب لوگ زہر کھا کر اپنا قصہ ختم کر لیں۔بیوی کی اس بات نے اختر حسین صاحب کو تڑپا دیا۔انہوں نے سوچا کہ میرا یہ حال اس لئے ہے کہ میں نے علم حاصل نہیں کیا اور اگر میرے بچے بھی علم سے محروم رہے تو ان کا بھی وہی حال ہوگا جو میرا ہے۔ان کو وہ شعر یاد آیا جو انہوں نے اسماعیل میرٹھی کی کتاب میں پڑھا تھا:۔

جہاں تک دیکھئے تعلیم کی فرماں روائی ہے
جو سچ پوچھو تو نیچے علم ہے اوپر خدائی ہے

انہوں نے طے کیا کہ میں بچوں کو زہر نہیں دوں گا بلکہ انہیں تعلیم دلاؤنگا۔اب ان کے اندر ایک نیا جذبہ عمل جاگ اٹھا۔حالات کے دباؤ نے انہیں ہیرو بنا دیا۔وہ روزانہ 16-16 گھنٹے تک کام کرنے لگے۔وہ رات دن پیسہ کمانے کے لئے دوڑتے رہتے تاکہ اپنے بچوں کو پڑھا سکیں۔26 جون 1991ء کی ملاقات میں انہوں نے بتایا کہ برسوں تک میرا یہ حال رہا کہ میں دہلی کی سڑکوں پر دیوانوں کی طرح دوڑتا رہتا تھا تاکہ محنت کر کے اتنا پیسہ حاصل کروں جو میرے بچوں کی تعلیم کیلئے کافی ہو۔جن حالات نے اختر حسین صاحب کو ہیرو بنا دیا تھا ان حالات نے ان کے بچوں کو بھی سراپا محنت بنا دیا۔ان کا ہر بچہ انتہائی لگن کے ساتھ پڑھنے لگا۔ہر بچہ اپنے کلاس میں فرسٹ آنے لگا یہ جدوجہد تقریباً بیس سال تک جاری رہی۔آج ان کا ہر بچہ اعلیٰ ترقی کے منازل طے کر رہا ہے۔

عارف کا نور: اگر عام آدمی عارف کے نور کو دیکھیں تو اس میں جل جائیں اور اگر عارف نور وجود کو دیکھے تو اس میں جل جائے۔

ازدواجی زندگی کو خوبصورت کیسے بنائیں

بعض جوڑے باتوں کیلئے گھر سے باہر چلے جاتے ہیں۔زیادہ دور نہ سہی، وہ سڑک پر چہل قدمی کرتے ہیں یا کسی پارک میں بنچ پر بیٹھ جاتے ہیں۔یوں مصروف زندگی کی دوڑ سے چند لمحے چرا کر وہ ایک دوسرے کے قریب ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

1) سنجیدہ گفتگو سے آغاز کیجئے:۔

ہمارے ہاں اکثر جوڑے اپنے تعلق سے غیر مطمئن ہونے کے باوجود مسائل پر سنجیدگی سے گفتگو نہیں کرتے۔وہ زبان کھولنے سے گریزاں رہتے ہیں۔اور سمجھتے ہیں کہ بات شروع ہوئی تو دور تک نکل جائے گی یوں وہ اندر ہی اندر سلگتے رہتے ہیں۔

اس صورت حال میں یہ ہوتا ہے کہ میاں بیوی میں سے کوئی ایک ہمت کرکے اپنے مسائل پر گفتگو شروع کردے تو دوسرے کی بھی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔وہ گفتگو کے ذریعے مسائل حل کرنے پر آمادہ ہوجاتا ہے۔

بے اطمینانی ظاہر کرنے کے درست اور غلط دونوں قسم کے طریقے موجود ہیں۔اگر شوہر بات کا آغاز ہی یوں کرے کہ ''تم تو ان دنوں عذاب بن گئی ہو'' تو اس سے بات بننے کے بجائے بگڑ جائے گی۔

اس کے بجائے اگر وہ یہ کہے کہ جان، لگتا ہے کہ ہم میں پہلے سی قربتیں نہیں رہیں۔مجھے اس کا بہت ملال ہے۔کیا تم بھی ایسا ہی محسوس کرتی ہو؟ تو یہ جملہ دونوں میں بامعنی مکالمے کی بنیاد بن سکتا ہے۔

مکالمہ شروع کرنے کی خاطر آپ یہ بھی پوچھ سکتے ہیں کہ تعلق کو پہلے جیسا توانا بنانے کیلئے آپ کو کیا کرنا چاہیے۔یہ سوال طنزیہ انداز میں نہ کیا جائے تو فوراً ہی دل کی باتیں زبان تک لانے کا سبب بن جاتا ہے۔ہوسکتا ہے کہ تعلق کو بہتر بنانے اور اس میں پیدا ہونے والی خرابیاں دور کرنے کیلئے آپ کے ساتھی کی تمام تجاویز آپ کیلئے قابل قبول نہ ہوں یا آپ ان کو ناقابل عمل خیال کریں۔لیکن آپ کی گفتگو حالات کو بہتر بنانے کی حقیقی خواہش کو نمایاں کرتی ہے۔یوں آخر کار کوئی نہ کوئی راہ مل ہی جاتی ہے۔

2) باتیں کرتے رہیے:۔

سب سے زیادہ خوش باش ازدواجی زندگی گزارنے والے جوڑے صرف آپس میں باتیں کرنے کیلئے باقاعدگی سے وقت نکالتے ہیں۔ڈنر کے بعد یا چائے پیتے ہوئے میاں بیوی ہمیشہ گپ شپ لڑاتے ہیں۔یہ اس وقت ہوتا ہے جب ہمیں ایک دوسرے کے معاملات کو جاننے کا موقع ملتا ہے۔بعض جوڑے باتوں کیلئے گھر سے باہر چلے جاتے ہیں۔زیادہ دور نہ سہی، وہ سڑک پر چہل قدمی کرتے ہیں یا کسی پارک میں بنچ پر بیٹھ جاتے ہیں۔یوں مصروف زندگی کی دوڑ سے چند لمحے چرا کر وہ ایک دوسرے کے قریب ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔

3) تفریح کیلئے وقت نکالیے:۔

کئی جوڑے شکایت کرتے ہیں کہ ان پر پورے خاندان کا بوجھ ہے۔بچے بڑے ہورہے ہیں لہٰذا ہنسنے کھیلنے اور موجیں اڑانے کے دن اب کہاں رہے ہیں۔لیکن یاد رکھیے کہ ہنسنے کھیلنے اور تفریح کیلئے ہمیشہ ڈھیر سارے روپوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔اس کیلئے تخلیقی سوچ درکار ہوتی ہے۔کسی رات آپ باپردہ آئس کریم سٹینڈ پر چلے جائیں۔وہ کسی مہنگے ڈنر سے زیادہ پرلطف ہوسکتی ہے خوش باش جوڑے کبھی کبھی بچوں جیسی حرکتیں کرتے ہیں۔وہ ایک دوسرے کو چھیڑتے ہیں، جملے کستے ہیں، لطیفے سناتے ہیں۔

4) خیال رکھا کیجئے:۔

کسی جوڑے کی ازدواجی زندگی اتنی ہی تسکین دہ ہوتی ہے جتنی تسکین دہ بنانے کی وہ کوشش کرتا ہے۔گویا یہ محنت کے ثمر والا معاملہ ہے۔آپ جتنا گڑ ڈالیں گے، اتنا ہی میٹھا ہوگا۔اگر آپ خود کو اپنے ساتھی اور ماحول کو تیار کرنے پر وقت صرف نہ کریں گے یا نئے انداز نہ اپنائیں گے اور ایک ہی ڈگر پر چلتے رہیں گے تو پھر تعلق میکانکی اور بے کیف ہونے لگے گا۔

عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ شادی کے چند سال بعد میاں بیوی عموی وقت میں ایک دوسرے کو چھونے سے گریز کرنے لگتے ہیں اس کے نتیجے میں دونوں میں ایک خاص قسم کی دوری پیدا ہوجاتی ہے۔ایسی یکسانیت سے بچیے اور اس بظاہر چھوٹے لیکن اہم معاملے کو بھرپور توجہ دیجئے۔ایسا بالکل غیر محسوس طریقے سے ہوتا ہے لیکن کامیاب ازدواجی بندھن والے ایسے پہلوؤں کو مدنظر رکھتے ہیں۔

محبت کیساتھ ہاتھ پکڑنے سے ازدواجی بندھن کو جنسی خواہش سے کہیں زیادہ تقویت ملتی ہے۔

5) زیادہ محبت جتلائیے:۔

فرنیچر کی چمک بار بار کی پالش کا نتیجہ ہوتی ہے اسی طرح محبت بھی چاہتوں کے کئی اشاروں کی عطا ہوتی ہے۔چند ماہ پہلے میں اپنے پسندیدہ سگار کے نایاب ہوجانے کی شکایت کررہا تھا۔میں نے کئی دکانوں سے پوچھا، مگر وہ نہ ملے۔میری بیوی نے یہ بات سنی تو خاموش رہی، لیکن دوسرے ہی دن وہ میری میز پر ان سگاروں کے دو پیکٹ رکھ گئی۔ان دونوں کی قیمت چار سو روپے سے کم ہی ہوگی۔لیکن محبت کا یہ تحفہ میرے لیے انمول تھا۔

آخر میں یہ یاد رکھیے کہ مثالی قسم کی شادیوں میں بھی کبھی کبھی مشکلات پیدا ہونے لگتی ہیں۔محبت کا بندھن ایسے ہی ہے۔اس نازک سفر میں کبھی آپ اپنے ہم نشین کے قریب ہوتے ہیں اور کبھی اپنے قدم دور رکھتے ہیں۔جب میاں بیوی کے قدم ایک دوسرے سے ہٹ رہے ہوں تو وقت آجاتا ہے کہ وہ دوبارہ قریب آنے کیلئے اس باب میں درج تجاویز پر عمل کریں۔

مولی سے بیماریوں کا علاج

مولی جڑ والی مشہور سبزی ہے' یہ سرخ و سفید دو قسم کی ہوتی ہے۔سلاد کے طور پر کھائی جاتی ہے۔اسے پکا کر بھی کھایا جاتا ہے' اس کے پراٹھے بھی بنائے جاتے ہیں اس کا مزاج گرم تر ہے۔اس میں وٹامن سی' فاسفورس' کیلشیم اور فولاد کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔مولی کھانے کو ہضم کرتی ہے۔یہ انتڑیوں کی حرکت تیز کرکے قبض کو ختم کرتی ہے۔پیشاب بند ہو تو مولی کھاتے رہنے سے افاقہ ہوتا ہے۔پیشاب کے بہت سے امراض مثلاً رک رک کر آنا' کم آنا' جل کر آنا یا قطرہ قطرہ آنا' مولی کے استعمال سے ختم ہوجاتے ہیں۔مولی کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔مسوڑھوں کے امراض اور پائیوریا کو فائدہ ہوتا ہے۔مولی کے رس میں زہروں کا تریاق ہے۔ہاتھ میں مولی کا رس مل کر بچھو پکڑ لیں تو بچھو کا ڈنگ اثر نہیں کرے گا۔مولی کا رس دھند' پھولا' جالا اور موتیا بند کو شفا دے کر نظر تیز کرتا ہے۔مولی جسم میں نسوانی اور مردانہ امراض کو بھی شفا بخشتی ہے۔بواسیر کا سب سے کامیاب علاج مولی ہی سے ممکن ہے۔یرقان کے مرض کو بھی مولی سے افاقہ ہوتا ہے۔تلی اور جگر کے امراض میں یہ بے حد مفید ہے۔دمہ' نزلہ وزکام' پرانی کھانسی' آشوب چشم میں مولی کا نمک بے حد مفید ہے۔

(ملک شاہد' لاہور)

نماز سے امراض قلب کا حیران کن علاج

جب ہم نے اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعے علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کوٹھڑیوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہو گئے۔ تو یہی قیدی اب پانچ وقت کی نماز کے عادی بن گئے اور اڑھائی سال کے قلیل عرصہ میں پندرہ سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی

ڈاکٹر اسامہ راضی لکھتے ہیں کہ نیو یارک کی ایک جیل میں پندرہ سو قیدی تھے جن میں اکثر دل اور نفس کے مریض تھے۔ معالجین مرض کے ازالہ کیلئے تمام قسم کے طریقہ علاج کو استعمال کرنے کے بعد بھی ناکام رہے بالآخر انہوں نے فلسفہ نماز کو آزمایا اور اس میں وہ کامیاب رہے اور تجربہ و مشاہدہ کے بعد وہ اس بات پر ایمان لے آئے اور ان کے دل و دماغ نے اس بات کی تصدیق بھی کی کہ اس دنیا کا پیدا کرنے والا ضرور ہے۔

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد جس میں وہ کئی مہینے سے غور و فکر کر رہے تھے۔ اس نتیجہ پر پہنچے کہ نماز بندے اور رب کے درمیان نقطہ وصل بنتی ہے۔ آگے ان کو اس نقطے کی بھی نشاندہی ہوتی ہے کہ عصر حاضر کی تمام مشکلات اور نفسیاتی بغض و عداوت سے نماز ہی نجات دلاتی ہے۔

ڈاکٹر اسامہ راضی آگے لکھتے ہیں کہ جب ہم نے اپنے ان قیدیوں پر نماز کے ذریعے علاج کو آزمایا جو عرصہ دراز سے بند کوٹھڑیوں میں رہتے رہتے دل کے مریض ہو گئے۔ ہم نے خود ان کو جمع کیا اور سب کے ساتھ نماز باجماعت ادا کرنے اور نماز میں خشوع و خضوع کا حد سے زیادہ اہتمام کیا کہ جس کا خود نماز میں اللہ کی طرف سے تقاضا بھی ہے۔ تو یہی قیدی اب پانچ وقت کی نماز کے عادی بن گئے اور اڑھائی سال کے قلیل عرصہ میں پندرہ سو قیدیوں کو اللہ رب العزت نے شفا بخشی۔ جس میں تقریباً آٹھ سو قیدی جو غیر مسلم تھے اس روحانی منظر کا مشاہدہ کر لینے کے بعد حلقۂ اسلام میں داخل ہو گئے۔

مقالہ نگار قیدیوں کی مدح سرائی کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ان کی شفاء ارکان اسلام ہی کے ذریعہ ہوئی۔ یہاں تک کہ ان کے ایمان کی پختگی اس درجہ پہنچ گئی کہ انہوں نے زکوٰۃ کو جمع کرنا شروع کیا اور اس کے ذریعہ غریبوں اور مستحق لوگوں کی امداد کی اور ساتھ ہی ساتھ مسجد کی تعمیر کیلئے بھی روپیہ اکٹھا کیا اور نیو یارک میں ایک عالی شان مسجد بنائی۔

آگے چل کر لکھتے ہیں کہ اب ہماری کوشش ہے کہ کسی طرح یہ تجربہ سعودی عرب کے سرکاری ہسپتالوں میں ہوتا کہ اس قسم کے تمام مریضوں کا علاج ہو سکے۔

نماز جیسی کوئی عبادت نہیں

ایک فلپائنی نومسلم کے تاثرات: ابراہیم جاکوان ایک ایسا مسلمان ہے جو ہم جیسے موروثی مسلمانوں کی گردنیں جھکا دیتا ہے۔ گزشتہ برس اسے حج کی سعادت بھی حاصل ہوئی۔ آج کل وہ اسلام کے اقتصادی نظام پر تحقیقات کر رہا ہے۔

اسلام کے کس خاص پہلو نے آپ کو سب سے زیادہ متاثر کیا: اسلام میں نماز کے نظام اور نماز ادا کرنے کے طریقے نے سب سے پہلے مجھے متوجہ کیا اور وہ ایک خاص اور اصلی دین کی کھوج جو مجھے ہمیشہ رہی نگاہ کشا ثابت ہوئی' قبول اسلام سے پہلے میں نے اپنی تمام زندگی جستجوئے حق میں گزاری' مذہب کو زندگی کے روحانی پہلوؤں ہی کا احاطہ نہیں کرنا چاہیے بلکہ اسے انسان کیلئے مکمل ضابطۂ حیات بھی ہونا چاہیے۔ وہ تمام انسانیت کی نجات اور سعادت کے حصول میں جامع رہنمائی بھی فراہمی کرے میں نے اس کا جواب اسلام میں پایا۔ خصوصاً نماز اسلام کا وہ رکن ہے جس نے مجھے سب سے زیادہ متاثر کیا۔ مسلمانوں کا نماز ادا کرنے کا طریقہ دوسرے تمام مذاہب یا عیسائیت کے ہر فرقے کے طریقے سے یکسر مختلف ہے۔

نماز ہائی بلڈ پریشر کا علاج

نماز قائم کرنے کیلئے ہم سب سے پہلے وضو کا اہتمام کرتے ہیں۔ وضو کے دوران جب ہم اپنا چہرہ اور کہنیوں تک ہاتھ دھوتے ہیں، پاؤں دھوتے ہیں اور سر کا مسح کرتے ہیں تو ہمارے اندر دوڑنے والے خون کو ایک نئی زندگی ملتی ہے جس سے ہمیں سکون ملتا ہے۔ اس تسکین سے ہمارا سارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ پُرسکون اعصاب سے دماغ کو آرام ملتا ہے۔ اعضائے رئیسہ، سر پھیپھڑے، دل اور جگر وغیرہ کی کارکردگی بحال ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم ہو کر نارمل ہو جاتا ہے، چہرے پر رونق اور ہاتھوں میں رعنائی اور خوبصورتی آجاتی ہے آپ کبھی بھی تجربہ کر سکتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو وضو کرائیں تو بلڈ پریشر کم ہو جائے گا۔

سنت نبوی کے جدید سائنسی کمالات اور جدید تحقیقات کیلئے عبقری کی سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس کتاب کا مطالعہ ضرور کریں

میری زندگی بدل گئی

اللہ تعالیٰ ان کو سنت پر عمل کرنے والا بنا دیں اور مجھ سے ان کی تربیت اچھی کروا دیں۔ میری اولاد کو صدقہ جاریہ بنا دیں۔

میرے پیر و مرشد حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب آپ کی خدمت میں سلام عرض ہے' میرے پاس الفاظ نہیں ہیں کہ میں کس کس طرح سے آپ کو دعائیں دوں اور کس کس طرح آپ کا شکریہ ادا کروں' اللہ پاک آپ کو نور سے بھر دیں۔ آمین ثم آمین۔

کچھ عرصہ آپ سے رابطہ نہیں ہوتو مجھے ایسا لگتا ہے کہ مجھ سے کوئی گناہ ہو گیا ہے کیونکہ آپ سے رابطہ میں وہ نورانیت حاصل ہوتی ہے کہ میں بتا نہیں سکتی۔ حکیم صاحب! مجھے آپ کے ذریعے سے اللہ پاک کا تعلق نصیب ہوا ہے۔ میری زندگی بدل گئی ہے اور اب قبر اور آخرت کی فکر اور اس کی تیاری کی لگن پیدا ہو گئی ہے اور میری زندگی کے دن رات بالکل بدل گئے ہیں۔ میں اپنے آپ کو خوش نصیب سمجھتی ہوں۔ حکیم صاحب آپ نے مجھے خاص دعاؤں میں یاد رکھنا ہے۔ اب تو اللہ پاک کا شکر ہے کہ میرے شوہر بھی ہر جمعرات کو درس میں آتے ہیں' میرے بچوں کیلئے خاص دعا کیجئے۔ اللہ تعالیٰ ان کو سنت رسول ﷺ پر عمل کرنے والا بنا دیں اور مجھ سے ان کی تربیت اچھی کروا دیں۔ میری اولاد کو صدقہ جاریہ بنا دیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھیں اور آپ کے اس سلسلے کو قائم و دائم رکھیں۔ آمین ثم آمین۔

آپ کی دعاؤں کی طالب — **بنت فاطمہ**

چھ حقوق

حضرت محمد ﷺ نے فرمایا کہ مسلمان کے دوسرے مسلمان پر چھ حقوق ہیں۔ (1) جب تم مسلمان بھائی سے ملو تو اس کو سلام کرو، (2) جب وہ تمہیں دعوت کیلئے مدعو کرے تو اس کی دعوت قبول کرو (3) جب وہ تم سے مشورے کا طالب ہو تو اس کی خیر خواہی کرو اور اسے نیک مشورہ دو (4) جب اس کو چھینک آئے اور وہ الحمدللہ کہے تو جواب میں یرحمک اللہ کہو (5) جب وہ بیمار ہو جائے تو اس کی عیادت کرو (6) جب مر جائے تو اس کے جنازے میں شرکت کرو۔

(عرفان علی لیہ)

آنکھ پر دانوں کے خاتمہ کیلئے: آنکھ پر دانے نکل آئیں تو ماش کی دال کا استعمال متواتر کریں انشاء اللہ جلد از جلد شفا مل جائے گی۔

باورچی خانے کے حصول کی جنگ

(نصرت ندیم)

اگر ساس/سسر ہمدرد شفیق اور محبت کے گھنے درخت کی مانند ہوں تو پاکیزہ شعار بہو اپنے سگے ماں باپ سے بڑھ کر انکی خدمت کرسکتی ہے۔

ہمارے ہاں ساس/سسر' نندوں اور شوہروں کے دماغ میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ شوہر کے پورے کنبے کی خدمت کرنا بہو کا فرض ہے

ذرا توجہ کیجئے: ساس ظالم کیوں ہوتی ہے اس پر بہت کچھ کہا اور سنا جاتا ہے۔ایک عام خیال یہ ہے کہ ساس کا رویہ ایک چین سسٹم کی وجہ سے بنتا ہے۔ساس ماضی میں جب کسی کی بہو تھی تو اسے اپنی ساس سے دب کر رہنا پڑا' چنانچہ جب وہ خود ساس بنتی ہے تو اپنی محرومی کا بدلہ وہ اپنی بہو سے لیتی ہے۔ ایک خیال یہ ہے کہ ایسی ساس کا سخت اور ظالمانہ رویہ حاکمانہ خواہشات کے تحت ہوتا ہے اور وہ بہو پر اپنے طور طریقے' مرضی و منشاء ٹھونس دینا چاہتی ہے۔ وہ توقع کرتی ہے کہ اس کی جنبش ابرو کے بغیر بہو ایک تنکا بھی اِدھر سے اُدھر نہ کرسکے اور ہر کام ساس سے پوچھ کر انجام دے۔کچھ لوگ اس تنازع کو خوبصورت الفاظ میں باورچی خانے کے حصول کی جنگ کہتے ہیں۔بہر حال وجہ کچھ بھی ہو ان تنازعات کے حل میں ساس کا کردار سب سے اہم ہوتا ہے۔

محبت سے کام لیجئے: ایک بزرگ اور قابل احترام ہستی ہونے کی وجہ سے ساس کو زیادہ فہم وفراست' اخلاص' محبت وشفقت اور دور اندیشی کا ثبوت دینا چاہیے۔ بڑے تو چھوٹوں کی غلطیوں پر پردہ ڈالتے ہیں۔ معاشرے میں بری نظر سے دیکھے جانے والے بعض غنڈوں اور بدمعاشوں کی ماؤں کو بھی اپنے بچوں کیلئے قابل محبت وشفقت دیکھا گیا ہے۔ مائیں اپنی بیٹی کی بڑی سے بڑی غلطی معاف کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتیں لیکن بہو کے عام رویے بھی گراں گزرتے ہیں۔ اس کی چال ڈھال' بات چیت کو کڑی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ بہو سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ سب سے آخر میں کھانا کھائے جبکہ بیٹی کے متعلق یہ رویہ نہیں ہوتا۔ایک صاحب نے بتایا کہ جب وہ اپنے گھر میں داخل ہوئے تو والدہ پلنگ پر بیٹھی ہوتی تھیں جبکہ ان کی جوان سال بہن پلنگ پر لیٹی ہوئی تھیں۔ انہوں نے سوچا کہ اگر بیٹی کی جگہ بہو ہوتی تو والدہ کا رویہ مختلف ہوتا۔ وہ اسے گستاخی میں شمار کرتیں' یہ نہیں سوچا جاتا کہ بہو بھی اب ساس کے گھر کی ایک فرد ہے۔ ظاہر ہے ہر انسان میں اچھائیاں اور برائیاں ہوتی ہیں' بہو کے اندر بھی کچھ خرابیاں ہوسکتی ہیں۔

درگزر سے کام لیجئے: انسان خطا کا پتلا ہے' کبھی بہو بھی غلطی کر سکتی ہے۔اس کی غلطی کو نظر انداز کرنا اور بھلائی سے اس کا جواب دینا ساس کے مقام ومرتبہ اور عزت میں مزید چار چاند لگا سکتا ہے۔اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں''اور بھلائی اور برائی برابر نہیں ہوسکتی۔ برائی کو اس طریقے سے دفع کرو جو بہت اچھا ہے۔پھر دیکھنا وہ شخص جس میں اور تم میں دشمنی ہے وہ ایسا ہو جائے گا جیسے دوست اور رشتہ دار (سورہ حم سجدہ) اللہ تعالیٰ نے رشتوں کو مضبوط قائم رکھنے پر بہت زور دیا ہے اور ایسی تمام باتوں سے روکا ہے جو دلوں میں رخنہ ڈال دیں۔ اللہ تعالیٰ رشتوں سے باہم جڑے رہنے والوں کی خصوصیات یوں بیان کرتے ہیں''اور جن رشتوں کو جوڑے رکھنے کا اللہ نے حکم دیا ہے ان کو جوڑے رکھتے ہیں' اپنے پروردگار سے ڈرتے ہیں اور حساب کے دن سے خوف رکھتے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن کیلئے عاقبت کا گھر ہے (سورہ رعد) اور جو لوگ اللہ سے پکا وعدہ کر کے اسے توڑ ڈالتے ہیں اور جن رشتوں کے جوڑے رکھنے کا اللہ نے حکم دیا ہے ان کو توڑتے ہیں۔ ایسوں پر اللہ کی لعنت ہے اور ان کیلئے (آخرت میں) برا گھر ہے (سورہ رعد) ایک ہی چھت کے نیچے اور ایک ہی دسترخوان پر کھانا کھانے والی ساس و بہو میں جب لڑائی جھگڑے کی خلیج پیدا ہو جائے تو اس بات کو قرآن نے فساد فی الارض کا نام دیا ہے۔اس ماحول میں پرورش پانے والی نسل کے اندر ذہنی اور اخلاقی خلاء پیدا ہو جاتا ہے۔ان کی تربیت میں کمی رہ جاتی ہے اور اللہ اور رسول ﷺ کے نزدیک یہ ناقابل معافی ہے۔ایسے گھرانوں پر اللہ کی لعنت' بے برکتی اور وحشت کی صورت میں نظر بھی آتی ہے۔

دور نبویؐ میں ساس کا مثالی کردار: دور نبویؐ میں ایک مثالی ساس رسول اللہ ﷺ کی پھوپھی اور حضرت ابو طالب کی بہن معزز صحابیہ حضرت صفیہ بنت عبدالمطلبؓ تھیں۔حضرت صفیہؓ عظیم فرزند اسلام حضرت زبیرؓ کی والدہ اور حضرت اسماء بنت ابی بکرؓ (حضرت ابوبکر صدیقؓ کی صاحبزادی) کی ساس تھیں۔مدینہ منورہ میں یہ دونوں میاں بیوی حضرت صفیہؓ کے ساتھ ہی رہتے تھے۔حضرت صفیہؓ ان دونوں سے بہت محبت کرتی تھیں خصوصاً بہو حضرت اسماءؓ سے ان کے تعلقات بہت خوشگوار تھے۔ہجرت کے بعد کئی ماہ تک کسی مہاجر مسلمان کی اولاد نہ ہوئی تو یہودیوں نے افواہیں پھیلانا شروع کردیں کہ مسلمانوں کا سلسلہ نسل منقطع ہو چکا ہے۔پھر حضرت اسماءؓ کے بطن سے عبداللہ بن زبیرؓ کی ولادت ہوئی تو مسلمانوں کی خوشی کا ٹھکانہ نہ رہا۔خصوصاً اس بچے کی دادی حضرت صفیہؓ تو پھولے نہ سماتی تھیں۔حضرت صفیہؓ کے مشفقانہ رویہ کی وجہ سے دونوں بہو بیٹے ان کی خدمت میں دل وجان سے لگے رہتے۔

تعلیم نبویؐ اور ہمارا کردار: عہد نبوی ﷺ میں ہمیں تلاش اور تحقیق کے باوجود ساس اور بہو کی اس طرز کی جنگ کا ایک بھی واقعہ نہ مل سکا جس طرز کی جنگیں برصغیر پاک وہند میں برسوں سے جاری ہیں۔عہد نبوی ﷺ کے واقعات کا تجزیہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ ہوتا ہے کہ اس زمانے میں شادی کا مطلب یہ ہوتا تھا کہ ایک نیا گھر قائم ہو رہا ہے' یا ایک نئے گھرانے کی بنیاد پڑ رہی ہے۔چنانچہ اس گھرانے کیلئے ابتداء ہی سے علیحدہ مکان کا بندوبست کیا جاتا تھا۔حضور پاکؐ نے جب اپنی چہیتی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ کی شادی حضرت علیؓ کے ساتھ فرمائی تو حضور پاک ﷺ کی ہدایت پر حضرت علیؓ نے پہلے اپنے لئے علیحدہ مکان کا بندوبست کیا۔ہمیں آج اسلام کی روشنی میں اپنے معاشرتی گتھیوں کو سلجھانے کی کوششیں شروع کردینی چاہئیں ورنہ تیزی سے سمٹی ہوئی اس دنیا میں جہاں ایک کونے سے دوسرے کونے تک اطلاع پہنچنے میں چند سیکنڈ ہی لگتے ہیں ہمیں تضحیک وتمسخر کے سوا کچھ نہ ملے گا اور آخرت کا بھی اللہ ہی حافظ ہے۔آج ہم اپنے نوجوانوں کو یہ کیوں نہیں بتاتے کہ شادی کے بعد بیوی کا یہ قانونی اور مذہبی حق ہے کہ وہ علیحدہ گھر میں رہے۔ساس بہو اور نند بھاوج کے روایتی جھگڑوں کا حل بھی اس میں ہی پوشیدہ ہے۔شوہر کیلئے اگر علیحدہ گھر خریدنا یا کرائے پر لینا ممکن نہ ہو تو گھر میں ہی باہمی افہام وتفہیم کے ساتھ کھانا پکانا الگ کیا جاسکتا ہے۔ساس بہو اور نند بھاوج کی لڑائی کا اصل میدان باورچی خانہ ہی تو ہے۔ اگر ماں باپ بوڑھے اور بیمار ہوں تو شوہر پیار ومحبت کے ساتھ اپنی بیوی سے درخواست کرسکتا ہے کہ وہ ان کی خدمت کرے یا ان کا خیال رکھے اور یہ بہو کا اخلاقی فرض بھی ہے اور تعلیم نبویؐ کے مثالی دور سے ہمیں یہی سبق ملتا ہے کہ ساس کو اپنی حقیقی ماں کا درجہ دیکر ساس سے اخلاق اور نرم پہلو سے پیش آنا چاہیے کیونکہ آنے والے کل میں وہ بھی اس عمر میں ساس کے مرتبہ پر پہنچنے والی ہے۔

الجھے مسائل کا یقینی حل

مرزا عنایت اللہ شاد، گجرات

قارئین کرام! سے گزارش ہے کہ آپ فوراً اس تحریر میں مذکور دونوں اعمال پر کاربند ہو کر صراط مستقیم (اسلام) پر گامزن ہو جائیں نیز اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اپنے گھر والوں اور اولاد کو بھی اسی راستہ پر چلائیں اور اس طرح ساری دنیا میں اسلام کا بول بالا کر دیں

میں ایسے وظائف نقل کر رہا ہوں کہ ان پر عمل کرنے سے سارے انسان (مسلمان اور غیر مسلمان..... مرد اور عورتیں) اپنے تمام روز افزوں روحانی اور جسمانی دکھوں اور بیماریوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے عوام کے فائدے کی خاطر میں وہ دونوں مشورے نقل کرتا ہوں۔

ہر قسم کے ناممکن مسائل کیلئے

محترمہ ضیاء تسنیم بلگرامی لکھتی ہیں۔

"انیسویں صدی کے ایک مرد کامل حضرت سید غوث علی شاہ رحمۃ اللہ علیہ پانی پتی کی محفل میں ایک شخص آیا۔ آپ نے اس سے پوچھا: "کیا بات ہے تو کچھ پریشان نظر آتا ہے"؟

اس نے جواب دیا: ہاں میں بہت پریشان ہوں مگر افسوس کہ میں اسے بیان نہیں کر سکتا۔

آپ نے فرمایا: "پھر میں تیرے حق میں کیا دعا کروں؟"

اس نے پھر وہی جواب دیا، کہ "میں اسے بیان نہیں کر سکتا۔"

آپ نے کچھ توقف کیا اس کے بعد فرمایا: "میں تجھ کو ایک عمل بتاتا ہوں تو اس پر کاربند ہو جا۔

تو ہر روز عشاء کی نماز کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ، اس کے بعد 51 بار یہ وظیفہ پڑھ

"لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ"

ترجمہ: کوئی حاکم نہیں سوائے تیرے تو بے عیب ہے میں تھا گناہگاروں سے۔

اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ اور جس مصیبت میں مبتلا ہو اس سے نجات حاصل کرنے کی دعا مانگ لے۔

اس عمل کو چند دن جاری رکھ اللہ نے چاہا تو مصیبت سے نجات مل جائے گی۔ وہ شخص چلا گیا اور چند دنوں بعد ہشاش بشاش آپ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بتایا کہ اس کا کام بن گیا۔ آپ نے اس کو دعائیں دیں اور فرمایا "اللہ کی رسی کو مضبوطی سے پکڑ لو"

قرآن کریم کے ذریعے سے شوگر کا علاج

جناب لیاقت علی بودلہ ڈی ایس پی لودھراں لکھتے ہیں:۔

"کچھ امراض ایسے ہیں جن کا علاج کرنے کے بعد بھی مستقل آرام نہیں۔ ان میں شوگر بھی شامل ہے۔ شوگر کی پہچان بہت سادہ اور آسان ہے۔ پنڈلیوں میں درد، پیشاب آنا، نیند کا نہ آنا، سر کا چکرانا، دن بدن جسم کا کمزور ہو جانا وغیرہ لیکن میں یہ نسخہ جو عرض کر رہا ہوں۔ اس کے فائدے ہی فائدے ہیں جن میں مرض کے ختم ہو جانے کے علاوہ اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول ﷺ کی قربت کا حاصل ہونا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ اگر یہ علاج مسلسل کرتے رہیں گے تو پکے نمازی بن جائیں گے اور ہر برائی سے بچ جائیں گے۔ اول و آخر تین تین مرتبہ درود شریف، درمیان میں یہ آیت پڑھیں۔

رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا ۝ (پارہ 15، سورۃ بنی اسرائیل، رکوع 9)

ترجمہ: اے رب داخل کر مجھ کو سچا داخل کرنا اور نکال مجھ کو سچا نکالنا اور عطا کر دے مجھ کو اپنے پاس سے حکومت کی مدد۔

"تین دفعہ پڑھ کر پانی پر پھونک کر پئیں۔ پانی گلاس میں یا کسی برتن میں رکھ لیں۔ انشاء اللہ مرض ختم ہو جائے گا۔ مزید اسی بہانے سے آپ پکے نمازی بن جائیں گے۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے ناامید ہونا گناہ ہے۔"

قارئین کرام سے گزارش ہے کہ آپ فوراً اس تحریر میں مذکور دونوں اعمال پر کاربند ہو کر صراط مستقیم (اسلام) پر گامزن ہو جائیں۔ نیز اپنے دوستوں، رشتہ داروں، اپنے گھر والوں اور اولاد کو بھی اسی راستہ پر چلائیں اور اس طرح ساری دنیا میں اسلام کا بول بالا کر دیں۔

طب اور عملیات سیکھنے کی کلاسیں

شائقین کے اصرار پر حکیم صاحب طب اور عملیات سیکھنے والوں کیلئے عنقریب تربیتی کلاسوں کے اوقات کار کا اعلان کرنے والے ہیں طلب رکھنے والے فوری رابطہ کریں۔ محدود کلاسوں کی وجہ سے پہلے آئیں پہلے پائیں کی ترتیب ہوگی۔ فوری دفتر ماہنامہ عبقری میں اپنا نام لکھوائیں۔ لاہور کے علاوہ باہر سے آنے والوں کیلئے قیام وطعام کا انتظام فری ہوگا۔ جب کلاسیں شروع ہونگی تو اس کا اعلان ضرور ہوگا۔ **(نہ فیس نہ نذرانہ)**

(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

سبحان اللہ کی برکت

تجھے معلوم بھی نہیں کہ صرف سبحان اللہ کہنے سے تجھے کتنا اونچا مقام مل گیا۔ (رفعت خانم، فیصل آباد)

حضرت سلیمان علیہ السلام حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے 1033 سال قبل پیدا ہوئے۔ آپ حضرت داؤد علیہ السلام کے ہونہار بیٹے وارث اور جانشین تھے۔ آپ کو جو حکومت اپنے والد حضرت داؤد علیہ السلام سے وراثت میں ملی تھی اس کی وسعت کیلئے آپ نے اللہ کی بارگاہ میں یہ دعا کی تھی "پالنے والے مجھے بخش دے اور وہ حکومت عطا کر کہ میرے بعد یہ شرف کسی کو نہ ملے۔ بیشک تو بڑا عطا کرنے والا ہے" اس دعا کی بنیاد پر اللہ تعالیٰ نے انہیں تمام جن وانس، چرند وپرند، جمادات وحیوانات پر وہ اختیار دے دیا جس کی مثال سلاطین دنیا کی تاریخ میں نہیں ملتی۔ انسانوں کے علاوہ آپ کا لشکر جناتوں، درندوں اور تمام اقسام کے چرند و پرند پر مشتمل تھا۔ حضرت سلیمان علیہ السلام جیسا تخت جو "تختِ سلیمانی" کے نام سے مشہور ہے کسی بادشاہ کو نصیب نہ ہوا یہ سونے چاندی اور ہیرے جواہرات سے آراستہ تھا جس کے درمیان یاقوت کا لعل تھا اس کے چاروں طرف سونے چاندی کی تین ہزار کرسیاں تھیں جن پر آپ کے وزراء اور مصاحبین جلوہ افروز ہوتے تھے۔ آپ کی خواہش کے مطابق جنات اس تخت کو ہوا میں ایک مقام سے دوسرے مقام تک لے کر چلتے تھے اور پرندے ان پر اپنے پروں کا سایہ کیے رہتے تھے اور کتنی ہی مخلوقات اس تخت کے ساتھ ساتھ چلتی تھیں۔ ایک دفعہ اسی شاہان آب وتاب کے ساتھ تخت سلیمان اڑا جا رہا تھا کہ اسے دیکھ کر جنگل میں ایک لکڑہارے کے منہ سے بے اختیار نکل گیا "سبحان اللہ آلِ داؤد کی کیا شان وشوکت ہے۔ ہوا نے فوراً یہ آواز حضرت سلیمان علیہ السلام تک پہنچا دی تو آپ علیہ السلام نے تخت اتارنے کا حکم دیا اور فرمایا "اس لکڑہارے کے پاس چلو" جب آپ علیہ السلام اس لکڑہارے کے پاس پہنچے تو لکڑہارا تھر تھر کانپنے لگا کہ نہ معلوم مجھ سے کیا جرم سرزد ہوا ہے۔ آپ علیہ السلام نے پوچھا "تم نے کیا کہا تھا" اس بیچارے کو مارے خوف کے یاد ہی نہ رہا پھر کچھ دیر سوچنے کے بعد کہا میں نے صرف اتنا کہا تھا "سُبْحَانَ اللّٰهِ آلِ داؤد کی کیا شان ہے۔ اس کا جواب سن کر حضرت سلیمان علیہ السلام نے کہا "تجھے لشکرِ سلیمانی دیکھ کر تو رشک آیا لیکن تجھے یہ بات معلوم نہیں کہ تو نے جو "سُبْحَانَ اللّٰهِ" کہا تھا اس کے سامنے ایسے ہزاروں لشکروں کی کوئی حیثیت نہیں۔ تجھے معلوم بھی نہیں کہ صرف سُبْحَانَ اللّٰهِ کہنے سے تجھے کتنا اونچا مقام مل گیا۔

طبی معائنہ کرائیں	سرکاری ادارہ	عارضی ملازمت	مردہ دل	طبیعت پر کنٹرول

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ برلو کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

طبی معائنہ کرائیں

پانچ برس قبل شوہر نے دوسری شادی کرلی۔ اس واقعے سے پہلے میں صحت مند تھی لیکن اس کے بعد میری صحت جواب دینے لگی۔ پورے جسم میں درد اور تکلیف سی رہنے لگی۔ اکثر سر درد رہنے لگا' کبھی اچانک پسلی کے نیچے درد شروع ہو جاتا اور خود ہی ٹھیک بھی ہو جاتا۔ رات کو گہری نیند نہیں آتی۔ خواب بھی بے ترتیب اور عجیب وغریب دیکھتی ہوں۔ کبھی دیکھتی ہوں کہ کسی بلند جگہ پر کھڑی ہوں اور توازن بگڑ گیا' جس کے نتیجے میں نیچے کی جانب گر رہی ہوں۔ منظر بدل جاتا ہے تو شکر ادا کرتی ہوں کہ گرنے سے بچ گئی۔ ان تمام باتوں اور علامات سے مجھے یقین ہونے لگا ہے کہ مجھ پر سفلی علم وغیرہ سے کوئی اثر کرایا گیا ہے۔ **(زرینہ' لاہور)**

جواب: آپ نے خط میں علاج معالجے کا تذکرہ نہیں کیا ہے لازم ہے کہ پہلے اپنا طبی وطبعی معائنہ کرائیں۔ بہت سی طبعی بے اعتدالیوں اور بیماریوں میں اسی قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ اس کا تعلق کسی عمل یا سحر سے ہو۔ ذہنی طور پر بے یقین ہونے کے بجائے یقین اور یکسوئی حاصل کریں۔ روزانہ صبح وشام پانی پر یَا اَللّٰهُ یَا رَبُّ الرَّحِیْم اکیس بار اور رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار دم کر کے پی لیا کریں۔

دھمکی

میری دو بیٹیاں رشتے کے انتظار میں ہیں۔ مجھے پہلی بیٹی کی طرف سے زیادہ پریشانی ہے۔ یہ بیٹی صورت اور سیرت دونوں کی اچھی ہے لیکن رشتوں میں نہ جانے کیا رکاوٹ درپیش ہے۔ ایک مسئلہ یہ ہے کہ چند سال قبل ہمارے دور کے ایک رشتہ دار نے رشتہ بھیجا' معلومات کرانے پر ہم مطمئن نہیں ہوئے اور بہت سی ایسی باتیں سامنے آئیں کہ ہمیں انکار کرنا پڑا۔ ہم نے رشتے سے انکار کر دیا اور ان لوگوں نے دھمکیاں دیتے ہوئے کہا کہ ہم بھی دیکھیں گے کہ اس کی شادی کیسے ہو گی۔ اس کے بعد کئی رشتے آئے لیکن بات طے نہ ہو سکی۔ ہم لوگ اندیشوں میں مبتلا ہو گئے کہ کہیں ان لوگوں نے کسی قسم کا برا عمل وغیرہ تو نہیں کرا دیا۔ **(رفیقہ خاتون' لاہور)**

جواب: وہم نہ کریں۔ صاحبزادی سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص تین بار' سورۂ توبہ کی آخری آیت ایک بار اور سورۂ صف کی آیت 13 ایک بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ علاوہ ازیں صدقہ وخیرات بھی حسب استطاعت دیا کریں۔ انشاءاللہ' اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور اعانت حاصل ہو گی۔

سرکاری ادارہ

ہم دو بہنیں ہیں' والد صاحب سرکاری ادارے میں ملازم ہیں۔ وہ اپنے طور پر محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں۔ ترقی کیلئے انہوں نے اپنے خرچ پر ایک کورس بھی کیا تاکہ استعداد میں اضافہ ہو اور قابلیت کی بنیاد پر ترقی حاصل ہو جائے لیکن ابھی تک ان کی ترقی نہیں ہو سکی ہے۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی کے دور میں گزارا مشکل ہوتا جا رہا ہے اور ہمیں معاشی تنگی کا سامنا ہے۔ (ہما اکرام' لیہ)

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ آیت الکرسی ایک بار اور سورۂ ہود کی آیت نمبر 6' اکیس بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے انشاءاللہ ایسے حالات واسباب پیدا ہونگے کہ آپ کے مسائل حل ہو جائیں گے۔

جوئے کی لت

ہمارا تعلق ایک غریب گھرانے سے ہے' بھائی شادی کے بعد اپنے گھروں میں علیحدہ ہو گئے ہیں اور ہم بہنیں والدہ کے ساتھ کرائے کے مکان میں رہتے ہیں۔ والد صاحب پرچیوں کے ذریعے نمبر لیکر بازی لگاتے ہیں یعنی انہیں جوئے کی عادت پڑ گئی ہے۔ ان کو ہم نے بہت سمجھایا ہے لیکن وہ باز نہیں آتے۔ بہت جلد پرچیوں کے ذریعے معاشی خوشحالی کے خواب دیکھ رہے ہیں۔ ابھی تک سوائے نقصان کے کچھ ہاتھ نہیں آیا ہے۔ گزرتے دنوں کے ساتھ والد کی توجہ گھر پر سے کم ہوتی جا رہی ہے اور اب وہ گھر بھی دیر سے آتے ہیں۔ (ناصرہ' کراچی)

جواب: آپ اور آپ کی بہنیں نماز فجر' نماز مغرب اور نماز عشاء کے بعد سورۂ نساء کی پہلی آیت گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں دعا کیا کریں۔ والد صاحب جس تکیے کو سونے کیلئے استعمال کرتے ہیں' اس پر بسم اللہ شریف تین بار اور سورۂ فاتحہ ایک بار پڑھ کر روزانہ رات کو دم کر دیا کریں اور یہ تکیہ کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔

عارضی ملازمت

میں سخت مشکلات میں گھرا ہوا ہوں۔ تعلیم صرف میٹرک تک ہے۔ بعدازاں حالات کی وجہ سے آگے بڑھ نہ سکا' اب حال یہ ہے کہ عارضی ملازمت مل جاتی ہے لیکن جلد ہی وہاں کام ختم ہو جاتا ہے یا جواب مل جاتا ہے۔ مہینے میں پندرہ دن بمشکل کام ملتا ہے۔ باقی گھر بیٹھ کر گزار دیتا ہوں۔ وقت کیساتھ ساتھ مہنگائی اور ضروریات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ پہلے کہیں نہ کہیں کام مل جاتا تھا لیکن اب حصول معاش میں مشکلات بڑھ رہی ہیں۔ **(شاہد' بہاولنگر)**

جواب: نوکری کے ساتھ اپنی دلچسپی اور صلاحیت کے مطابق کسی فن یا ہنر میں مہارت پیدا کریں۔ اس طرح آپ ایک میدان میں مستقلاً کام کر سکیں گے اور آپ کی صلاحیت اور تجربے میں بھی اضافہ ہو گا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد تین بار آیت الکرسی' ایک بار سورۂ اخلاص اور ایک سو ایک بار ''یَا فَتَّاحُ یَا رَزَّاقُ'' پڑھ کر دعا کیا کریں۔

آسانی ہوگی

کافی عرصہ پہلے میری شادی کی بات خاندان میں طے ہو گئی تھی۔ اب جب شادی کا مرحلہ نزدیک ہے' میرے بڑے بھائی اس رشتے کے خلاف ہو گئے ہیں' انہیں کسی نے لڑکے کے بارے میں ایسی باتیں بتا دی ہیں کہ وہ اس رشتے کے حق میں نہیں ہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ باتیں درست نہیں ہیں اور یہ رشتہ معقول ہے لیکن بھائی کے کہنے سے میرے

دوسرے گھر والے بھی اس رشتے کی مخالفت کر رہے ہیں۔ لڑکے میں ایسی کوئی بات نہیں کہ اس اچھے رشتے کو رد کر دیا جائے۔ یوں لگتا ہے کہ میرے گھر والے اس رشتے کو شک کی نظر کر دیں گے۔ میں چاہتی ہوں کہ ایسا نہ ہو اور گھر والے اس رشتے کو قبول کر لیں۔ **(نورین، پاکپتن)**

جواب: یہ بات بھی قابل غور ہے کہ آخر وہ کیا باتیں ہیں جن کی بنیاد پر گھر کے بیشتر افراد موجودہ رشتے کو قبول نہیں کر رہے ہیں اور آپ کے پاس وہ کیا نکات ہیں جن کی بنیاد پر آپ اس رشتے کو قبول کرنے پر اصرار کر رہی ہیں۔ ان تمام باتوں پر گھر والوں کے درمیان سنجیدہ بات چیت ہونی چاہیے تاکہ ہر صورت میں آپ لوگوں کو غلط فیصلے کا پچھتاوا نہ ہو۔ اس معاملے کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کے وقت اکتالیس بار بسم اللہ شریف کے ساتھ ایک تسبیح "یَافَتَّاحُ" کی پڑھ کر دعا کیا کریں۔

زندہ دلی

میں کالج میں پڑھتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے کسی قسم کی معاشی یا گھریلو پریشانی نہیں ہے، پھر بھی اپنے اندر خوشی محسوس نہیں کرتا۔ دل بجھا ہوا سا رہتا ہے۔ لوگ جن باتوں پر خوش ہو کر ہنستے ہیں، ان سے میرے چہرے پر مسکراہٹ تک نہیں آتی۔ ذرا سی بات ناگوار محسوس ہو تو آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ کسی کام کی کوئی امنگ یا خواہش محسوس نہیں ہوتی۔ میرے دوست مجھے مردہ دل کہتے ہیں۔ فلموں یا ڈراموں کی ہر بات مجھے بے معنی اور معمولی محسوس ہوتی ہے۔ ذرا دیر دیکھنے کے بعد اٹھ جاتا ہوں۔ **(رضوان، پشاور)**

جواب: انسان کی خوشی اور قلبی سکون کا تعلق صرف معاشی آسودگی سے نہیں ہوتا اس میں دوسرے نفسیاتی و جذباتی عوامل بھی کام کرتے ہیں۔ چند خیالات اور بعض ذہنی الجھنیں بھی در پردہ متحرک ہو کر انسان کے اندر جمود پیدا کر دیتی ہیں۔ ان کو ختم کرنے کیلئے انسان کو اپنے ماضی و حال کے تمام خیالات و احساسات کا تجزیہ کرنا چاہیے۔ کم ہی سہی، لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ بعض غذائی اجزاء کی کمی سے بھی انسانی خیالات و احساسات میں ٹھہراؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ آپ ان تمام باتوں کا جائزہ لیں۔ غذا میں ہر قسم کی سبزیاں اور شیریں پھل، کھجور وغیرہ استعمال کریں۔ نماز فجر کے بعد دور تک خالی الذہن ہو کر چلتے ہوئے دل ہی دل میں "یَا اَللّٰہُ یَا رَحِیْمُ" کا ذکر پندرہ منٹ تک کیا کریں۔ شام کے وقت کوئی نہ کوئی جسمانی کھیل بھی کھیلا کریں۔ انشاء اللہ آپ کے احساسات میں تبدیلی واقع ہوگی۔

کایا پلٹ

ہمارا بھائی پہلے والدین کا فرماں بردار اور اچھی صحبت میں رہنے والا تھا۔ مذہبی اشغال پر بھی عمل پیرا تھا۔ پڑھائی کے ساتھ بعض اچھی سرگرمیوں میں بھی شرکت کرتا تھا۔ والد کا ہاتھ بھی بٹاتا تھا۔ نہ جانے کیسے اس کا اٹھنا بیٹھنا چند برے لوگوں کے ساتھ ہوگیا۔ ان کی صحبت کے اثر سے اس میں کئی برائیاں پیدا ہوگئی ہیں۔ گھر کی طرف سے لاپرواہ ہوگیا ہے اور والد صاحب کی بات پر توجہ نہیں دیتا۔ والد صاحب گھر کے واحد کفیل ہیں اور ہم متوسط طبقے سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایسے میں بھائی کو جس ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا چاہیے وہ مفقود ہے، اسے احساس ہی نہیں ہے۔ **(شاہینہ، گجرات)**

جواب: اس تبدیلی کو محض بری صحبت کا نتیجہ نہ سمجھیں بلکہ ان عوامل پر بھی غور کریں جو بھائی کو اس راستے پر لے گئے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ماحول کی یکسانیت، ذہنی تھکن، توجہ کا کم ملنا، ضرورت سے زیادہ ذمہ داری وغیرہ میں سے کوئی بات ایسی ہو جو اسے ماحول سے فرار پر اکسا رہی ہے۔ فی الحال بھائی کو حکمت و تدبیر کے ساتھ گھر والے اپنے سے قریب کریں اور اسے اپنی توجہ سے محروم نہ کریں امکان ہے کہ وہ پھر اچھی صحبت اور ماحول کو قبول کر لے گا۔ روزانہ رات کو اس تکیے پر جو بھائی سونے کیلئے استعمال کرتا ہے، ایک بار سورۂ کوثر پڑھ کر دم کر دیا کریں۔

عزم و عمل

میں ایک طالب علم ہوں، میرے اندر عزم و عمل کی کمی واقع ہو گئی ہے۔ کوئی کام مستقل مزاجی کے ساتھ انجام نہیں دے سکتا۔ پڑھنے بیٹھتا ہوں تو کچھ ہی دیر بعد ذہن کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ یکسوئی ختم ہو جاتی ہے اور بددل ہو کر کتاب بند کر دیتا ہوں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ دل، عزم و ہمت شوق و ولولے سے خالی ہو گیا ہے۔ **(فیضان علی، مانسہرہ)**

جواب: بعض اوقات انسان کے تحت الشعور میں بعض باتیں، بعض خیالات جمع ہو کر متحرک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کہ انسان ان خیالات کو پوری طرح سمجھ نہیں سکتا لیکن ان خیالات کے زیر اثر اس کی قوت عمل متاثر ہوتی ہے مثلاً کسی قسم کا خوف، احساس عدم تحفظ، غیر یقینی صورتحال وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے حوالے سے اپنے خیالات کا جائزہ لیں اور ان کا ازالہ کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات سونے سے پہلے پوری توجہ کے ساتھ سورۂ آل عمران کی دوسری آیت دس سے پندرہ منٹ تک پڑھا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی یکسوئی کے حصول کے ساتھ ساتھ فکر کے دائرے خوشی و اطمینان قلبی سے معمور ہو جائیں گے۔

طبیعت پر کنٹرول

میری طبیعت میں سکون اور ٹھہراؤ نہیں ہے۔ بہت جلد کسی کام سے دل بھر جاتا ہے اور کوشش کے باوجود طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ذہنی طور پر بھی یکسوئی اور دلچسپی کا فقدان ہے۔ ایک طالب علم کی حیثیت سے یہ مسئلہ اور زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ کوئی اسم یا آیت ایسی تجویز کریں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیات مثبت رخ اختیار کریں۔ **(وقاص احمد، کوئٹہ)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے مصلے پر اس طرح کھڑے ہو جائیں جس طرح نماز میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہاتھ باندھ لیں۔ نظریں سجدے کے مقام پر مرکوز رکھیں۔ زبان سے **لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمُھَیْمِنُ الْعَزِیْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَکَبِّرُ ۝** پڑھتے رہیں پندرہ سے بیس منٹ تک پڑھنے کے بعد عمل ختم کریں اور کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس دن کیا جائے لیکن نوے دن سے زیادہ نہ کریں۔

حافظہ کیلئے

میں قرآن پاک حفظ کر رہا ہوں لیکن رفتار زیادہ نہیں ہے۔ سبق دیر سے یاد ہوتا ہے کوئی اسم پڑھنے کیلئے یا عمل ایسا بتائیں جس سے میرا ذہن تیز ہو جائے اور قرآن پاک جلد حفظ کر لوں۔ واضح کردوں کہ پہلے میرا حافظہ بہت اچھا تھا۔ **(عمیر، رحیم یار خان)**

جواب: نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں۔ آرام و سکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے بعد ازاں تین چار عدد کھجوروں پر سو بار یَارَحِیْمُ دم کر کے کھالیا کریں۔

باکمال لوگوں کے لاجواب نسخے

(ام ابوذر، بہاولنگر)

ایک مرتبہ مجھ سے ایک بہن ملنے آئی محسوس ہوتا تھا کہ انہیں کوئی تکلیف ہے جس کا اظہار نہیں کر رہیں' پوچھنے پر معلوم ہوا انہیں طویل عرصے سے ناف کی تکلیف کا مرض ہے۔ راقمہ نے انہیں اسی وقت وہ دوا استعمال کروائی' دوسری بار کبھی ناف کا مرض نہیں ہوا

اس سے قبل ایک بہت ہی قیمتی نسخہ حاضر خدمت کیا جو جنوری 2010ء کے شمارہ میں صفحہ نمبر 35 پر ''22 بیماریوں کیلئے لاجواب نسخہ کے عنوان سے'' لگا ہوا ہے۔ دراصل یہ نسخہ کتنی محنت سے راقمہ نے حاصل کیا اس کا قصہ کچھ یوں ہے' میرے والدین حکماء کے علاج کے قائل تھے' یوں راقمہ کو ہمیشہ ہی عادت رہی' شادی کے بعد بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ میرے ہمسفر تو حکماء کی دواؤں کو تسلیم ہی نہیں کرتے تھے۔ میرے میکے میں ایک مڈوائف بہت مشہور تھیں اور لاتعداد بیماریوں کا علاج کرتیں' دور دراز سے لوگ ان کے پاس علاج کیلئے آتے' تمام لوگوں کو وہ ایک ہی قسم کی دوا دیتی۔ راقمہ جب سسرال آتی تو ان سے کثیر مقدار میں دوا لے آتی' فاصلہ بہت تھا۔ دوا ختم ہو جاتی' میں بہت پریشان ہوتی۔ جب بھی میکے جاتی ان خاتون کے پاس جاتے ہی حاضری دیتی اور ساتھ ہی اس جادوئی اثر دوا کا تقاضا ہوتا۔ دوا اس قدر موثر تھی کہ سسرال آتی تو یہاں بھی سب لوگ استعمال کرتے یوں دوا کبھی پوری نہ ہوتی۔ نسخہ طلب کرتی تو نسخہ نہ ملتا۔ ایک مرتبہ سردی کا موسم تھا میں کراچی گئی ہوئی تھی۔ میرے بیٹے کو نمونیہ ہو گیا۔ انجکشن لگوائے لیکن نمونیہ ٹھیک نہ ہوا۔ یہ نسخہ جو تحریر کیا ہے نمونیہ ہو جاتا صرف ایک مرتبہ دوا لگا دیتی بچہ ٹھیک ہو جاتا کیونکہ دوا نہیں تھی' بچے کی حالت دن بدن خراب ہوتی جا رہی تھی۔ اسی طرح واپسی بہت مشکل سے سفر کیا۔ واپس سسرال پہنچی لیکن نمونیہ کی دوا تو میکے سے ملتی ہے' اپنے میکے گئی وہاں سے خالہ کے پاس اور پھر دوالی' جونہی دوا استعمال کی تیسرے دن بیٹا ٹھیک ہو گیا۔

ان خالہ نے اتنی التجا اور فریاد کے باوجود نسخہ نہ دیا۔ واپس سسرال آ گئی' پھر سورۃ مزمل کا 41 روز 41 مرتبہ روزانہ ورد کیا۔ یا اللہ ان کے دل میں رحم ڈال دے اور مجھے وہ نسخہ دے دے۔ وظیفہ مکمل ہونے کے کچھ ہی دنوں بعد مجھے پیغام ملا کہ خالہ بے حد بیمار ہیں' مجھے بے حد فکر ہوئی کہ کسی طرح زندگی میں یہ نسخہ مجھے مل جائے اور کبھی بھی مجھے ڈاکٹر کے پاس نہ جانا پڑے' باقی لوگ بھی مستفید ہوں۔ کسی نہ کسی طرح سسرال سے میکے گئی' آدھے گھنٹہ کے بعد میں بیمار خالہ کی مزاج پرسی کیلئے چلی گئی۔ واقعی ان کی کیفیت بہت تکلیف دہ تھی۔ پھر خالہ سے مقصد دوہرایا اور اہمیت دلائی کہ آخرت میں آپ کے درجات بلند ہوں گے۔ بیشمار مریض شفاء پائیں گے۔ آپ تو راقمہ کو بیٹی کہتی ہیں۔ میں یہ نسخہ آپ سے پیسے کمانے کیلئے نہیں لے رہی۔ خلق الٰہی کو فائدہ ہوگا۔ اس کو سینے میں ساتھ نہ لے جائیں۔ خالہ نسخہ دینے پر راضی نہ ہوئیں۔ راقمہ واپس آ گئی۔ سورۃ یٰسین پڑھی' صلوٰۃ حاجت پڑھ کے اللہ سے گڑگڑا کر دعا کی۔ پھر بڑی ہمت کی اور خالہ کے گھر چلی گئی۔ خالہ سے کہا' سوالی بن کے آپ کے در پر آئی ہوں مایوس نہ کریں۔ پھر انہوں نے نسخہ لکھوا دیا جو کہ عبقری کے حوالے پوری ایمانداری سے کر دیا۔

اپنے تجربات لکھتی ہوں' صبح کا وقت تھا کہ میرے ہمسفر کے ہاتھ میں چائے کا تھرماس تھا' اس میں کھولتی ہوئی چائے تھی' مہمانوں کیلئے کپ میں چائے ڈال رہے تھے۔ تمام چائے کپ کے بجائے سیدھے ہاتھ پر گر گئی۔ ڈرائنگ روم سے نکلے اور سیدھے کچن میں پہنچے۔ میں نے ہاتھ دیکھا' انہیں تسلی دی' سیکنڈوں کی دیر کیے بغیر فوراً تیار شدہ نسخہ ہاتھ پر اچھی طرح لگا دیا اور اوپر سے کلونجی اور باریک پسی ہوئی پتی اچھی طرح چھڑک دی۔ یقین جانیے صرف 24 گھنٹے کے بعد دونوں ہاتھ ایک جیسے تھے' نہ کہیں آبلہ' نہ جلے کا نشان' پھر دوا نہیں لگائی۔ اسی طرح راقمہ پراٹھے بنا رہی تھی اتفاق سے پراٹھا توا ہاتھ سے چھوٹ کے نیچے جا گرا اور راقمہ کا پورا ہاتھ خالی توے پہ تھا۔ تو اسی طرح یہ نسخہ استعمال کیا۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ یہ نسخہ استعمال کرتے ہی جلن نہیں ہوئی اور 24 گھنٹے بعد ہاتھ ٹھیک ہو چکا تھا۔ ایک مرتبہ میرے پاس کچھ خواتین ملنے کیلئے آئیں ان بہنوں میں ایک بہن ایسی تھیں محسوس ہوتا تھا کہ انہیں کوئی تکلیف ہے۔ جس کا اظہار نہیں کر رہیں' راقمہ نے ان سے پوچھا' معلوم ہوا' انہیں طویل عرصے سے ناف کی تکلیف کا مرض ہے۔ راقمہ نے انہیں اسی وقت وہ دوا استعمال کروائی۔ الحمدللہ اس کے تین ماہ بعد میری ان سے ملاقات ہوئی' انہوں نے بتایا اس نسخہ کو استعمال کیا دوسری بار کبھی ناف کا مرض نہیں ہوا۔ ایک مزدور کام کر رہا تھا' ساتھ میں اس کا بچہ تھا' وہ سیڑھیوں سے گر گیا۔ ہڈی میں کافی چوٹ آ گئی۔ راقمہ نے تیار شدہ نسخہ دیا اور تاکید کی کہ اس کی مالش کر کر کے گرم پٹی باندھ دیں۔ ایک ہفتے کی مالش سے بچہ ٹھیک ہو چکا تھا۔ اسی لئے نسخہ دیتے ہوئے خالہ نے کہا تھا نسخہ کیا دے رہی ہوں سونے کی کان دے رہی ہوں اور واقعی یہ نسخہ سونے کی کان ہے۔ میری تو لاکھوں روپے کی بچت ہوئی۔

جن خاتون نے نسخہ دیا تھا انہوں نے راقمہ کو ایک راز بھی دیا تھا وہ راز لکھ رہی ہوں۔ جو اس خاتون نے اس حالت میں دیا کہ اس کی سانسیں اکھڑ رہی تھیں وہ نسخہ یہ ہے، اگر بچہ پیدائش سے قبل فوت ہو جائے تو اس کی پیدائش ناممکن ہوتی ہے۔ اس کا آسان نسخہ ہے' جس خاتون کے بچہ مردہ ہے اور وہ سخت تکلیف میں ہیں تو انہی کے بالوں کو ان کے منہ میں دے دیں۔ انہیں ایک دم بالوں کی وجہ سے ابکائی آئے گی اور بچہ باہر آ جائے گا۔ اگر کسی کو آنول کی تکلیف ہو' بچہ پیدا ہو گیا ہے' آنول کا مسئلہ ہے تو بھی بالوں کو منہ میں دے دیں۔ آنول باہر آ جائے گی۔ مریضہ ٹھیک ہو جائے گی۔ یہ نسخے مڈوائف کے بنائے ہوئے ہیں۔ وہ بھی آخری لمحات میں بتائے۔ یقیناً بہت قیمتی ہیں۔ ایک خاتون آنول کی تکلیف میں مبتلا تھی تو یہ نسخہ انہیں بتایا تھا' ان کی مڈوائف نے فوراً عمل کیا اور واقعی ایسا ہی ہوا' ایک بڑی ابکائی آئی اور بچہ آنول فوراً باہر آ گئی' بغیر دوا علاج کے صرف بالوں کا علاج کیا تھا۔

انمول موتی

ان تینوں کی اطاعت کریں	اللہ رسول، باشرح حاکم
ان تینوں کا احترام کریں	والدین، علماء کرام، استاد
ان تینوں سے پرہیز کریں	شرک، بدعت، نفاق
ان تینوں کو پاک رکھیں	جسم، لباس، روح
ان تینوں سے پرہیز کریں	زیادہ کھانا، سونا، بولنا
ان تینوں کو قابو میں رکھیں	نفس، شیطان، بیوی
ان تینوں کیلئے تیار رہیں	موت، جہاد، مظلوم کی مدد
ان تینوں میں دیر نہ کریں	نماز، جنازہ کی تدفین، بالغ عورت کا نکاح
ان تینوں کو جائز استعمال کریں	نگاہ، زبان، ہاتھ
ان تینوں کو ٹھیک رکھیں	بول، تول، قول
ان تینوں میں اپنے آپ کو مشغول رکھیں	تلاوت، ذکر، خدمت

(ڈاکٹر محمد جہانگیر کھوکھر، جھنگ)

یرقان کیلئے: پہلے سورۃ الفاتحہ ایک بار پھر سورۃ الحشر 7 دفعہ اور پھر ایک بار سورۃ القریش پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس وقت تک پلائیں جب تک فائدہ نہ ہو۔

سینے کا راز انوکھی بیماریوں کے لئے

وہ میرے پڑوسی ڈاک خانے میں اپنا کام بھول گئے اور مجھے بڑی بی کی ہمدردی اور خیرخواہی کی کہانی سنانے لگے پھر بولے آپی نے وہ کھانا شروع کیا واقعی پہلی خوراک سے صحت کے آثار ملے اور صرف چند دنوں میں حالت بہتر ہونا شروع ہوگئی اور اب آپی بالکل تندرست ہے۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دماغی کمزوری، نظر کی کمزوری الرجی دائمی نزلہ سوزش اعصابی کمزوری کا اکسیر بے خطا لاجواب ٹوٹکہ ہے سارے گھر میں افراتفری' بےچینی اور پریشانی تھی رات کے اڑھائی بجے کا وقت تھا چونکہ پڑوس تھا اور وقفے وقفے سے دھماکے کی آوازیں آتیں میں پریشان حال اٹھ بیٹھا اے اللہ! یہ کیا ہوا دروازہ کھٹکھٹایا ان کا بڑا بیٹا باہر آیا خیریت پوچھی تو کہنے لگے کہ آپی یعنی بڑی باجی کو چھینکوں کا دورہ پڑا ہوا ہے پہلے تو اکثر صبح اٹھتے ہوئے ہوتا تھا لیکن اب رات دن کسی بھی وقت شروع ہوجاتی ہیں چھینک اتنی زوردار ہوتی ہے کہ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ شاید کوئی دھماکہ ہوا ہو اور آپی کا جسم نڈھال نبض میں جان نہیں لیکن چھینکیں رکنے کا نام نہیں لیتیں میں جب اندر گیا تو وہ نڈھال پریشان بالکل لاغر بستر پر پیٹھ پیچھے تکیے رکھے نیم دراز تھیں اور وقفے وقفے سے چھینکیں اور ناک سے مسلسل پانی بہتا جارہا تھا اور ٹشو کا ساتھ ڈھیر لگا ہوا تھا کہ ڈبوں کے ڈبے ختم ہوجاتے ہیں۔ بےبسی کے عالم میں ان سے علاج کا پوچھا کہ اس کا کوئی علاج کیا؟ کہنے لگے سالہا سال سے علاج کررہے ہیں۔ اینٹی الرجی ادویات کھانے سے وقتی فائدہ ہوتا ہے اب تو اس سے فائدہ ہونا بھی ختم ہوگیا ہے۔ ابھی کچھ دیر قبل اینٹی الرجی ادویات دی ہیں لیکن اب تو ادویات نے بھی اثر کرنا چھوڑ دیا ہے ان کی والدہ بھی بیمار تھیں اور احوال بیان کررہی تھیں گھر کے تمام افراد غیر مطمئن اور پریشان تھے کسی کو آپی کی حالت دیکھ کر نیند نہیں آرہی تھی۔ میں چونکہ اس شعبے کا آدمی نہیں تھا کسی کمپنی میں ملازمت کرتا ہوں مایوس پریشان گھر آگیا اہلیہ نے پوچھا تو اسے بھی احوال بتادیئے۔

یہ معاملہ روزانہ یا بعض اوقات کچھ وقفے کے بعد ہوتا ہی رہتا تھا۔ ان کے گھر ہلچل اور شور ایک معمول بن گیا تھا کبھی پتہ چلتا کہ علاج کیلئے فلاں جگہ لے گئے کبھی کسی ڈاکٹر کے پاس' کبھی ویکسین لگوائی نامعلوم کیا کیا علاج کیے اور کون کونسے پاپڑ بیلے۔ ہمارے مالک نے مکان خالی کرالیا ہم وہاں سے اٹھ کر اس علاقے سے دور کہیں اور منتقل ہوگئے وہ واقعہ بھول گئے اور بات بھی۔ ایک دن میں ڈاک خانے میں ایک پارسل کرانے گیا تو آپی کا بھائی مل گیا سالوں اسی گلی اور اسی گھر کے قریب رہے کہ تعارف تو تھا ہی محبت سے ملا تو میں نے آپی کی صحت کا سوال کیا کہنے لگا بالکل تندرست ہوگئی لیکن کسی دوا سے نہیں بلکہ ایک غیر یقینی ٹوٹکے سے میری جستجو میں اضافہ ہوگیا اور پوچھ بیٹھا غیر یقینی ٹوٹکہ کیا ہے؟ کہنے لگے کہ آپ کے جانے کے بعد اسی مکان میں نئے کرایہ دار آئے وہ دراصل کراچی کے تھے ان کا بیٹا، بہو اور بچے ان کے ساتھ تھے اور گورنمنٹ ملازمت کی وجہ سے ان کا تبادلہ یہاں ہوگیا تھا۔ بوڑھی اماں میں اپنائیت اور ہمدردی تھی اس نے چھینکوں کا طوفان سنا آپی کو دیکھا اور دعا دیتی ہوئی چلی گئی تیسرے دن ایک دوا بنا کر لائیں کہنے لگی میں دراصل سہارن پور کی رہنے والی ہوں۔ اپنے مکان کا نیچے کا حصہ کرایہ پر دیا ہوا تھا جب پاکستان بنا اس وقت میں جوان تھی۔ اس مکان میں ایک سکھ حکیم رہتا تھا اس کے پاس ہر قسم کے مریض آتے تھے میری والدہ مرحومہ کو یہ مرض تھا سکھ حکیم نے یہ ادویات بتائیں ہم نے بنا کر والدہ کو استعمال کرایا موت تک پھر والدہ کو کبھی یہ تکلیف نہ ہوئی اس کے علاوہ گھر میں بچوں اور بڑوں کو ذہانت، حافظے اور دماغی طاقت، عینک اتارنے، نگاہ، یادداشت کو تیز کرنے کیلئے بھی اپنی مثال آپ ہے۔ میں خود بازار گئی پنساری کی دکان سے یہ چیزیں لائی خود کوٹا بنایا لہٰذا آپ استعمال کریں۔ انشاءاللہ تعالیٰ بیٹی تندرست ہوگی۔

وہ میرے پڑوسی ڈاک خانے میں اپنا کام بھول گئے اور مجھے بڑی بی کی ہمدردی اور خیرخواہی کی کہانی سنانے لگے پھر بولے آپی نے وہ کھانا شروع کیا واقعی پہلی خوراک سے صحت کے آثار ملے اور صرف چند دنوں میں حالت بہتر، بلکہ بہترین ہونا شروع ہوگئی اور اب آپی بالکل تندرست ہے۔ انہوں نے یہ بات ختم کی مجھے جلدی تھی لیکن میں نے وہ اجزاء اور بنانے کی ترکیب سمجھ لی اور ان سے اجازت چاہی۔ قارئین! یہ سچی داستان مجھے ایک صاحب نے سنائی جو من و عن آپ کی خدمت میں پیش کررہا ہوں پھر یہ سچا نسخہ میں نے لوگوں کو دینا شروع کردیا۔ بے شمار لوگوں کو بتایا جس نے بھی استعمال کیا تعریف کی اور ہر شخص نے کئی دوسروں کو بتایا۔ اب تک اس کے جو فوائد تجربے میں آئے ہیں وہ قارئین کی نظر ہیں۔ دماغی کمزوری' یادداشت کی کمی، اعصابی کمزوری، پٹھوں کی کمزوری، شوگر کے مریضوں کیلئے لاجواب تحفہ' خاص کمزوری کیلئے اکسیر، خواتین کی لیکوریا، کمر درد، جسم درد کیلئے بہترین۔ چھینکوں کیلئے' الرجی، نزلہ، زکام، ناک بہنے کیلئے خوب آزمودہ۔ نگاہ کی طاقت کیلئے عینک توڑ، آپ بھی بنائیں اور آئندہ اپنے تجربات چاہے وہ آپ کی نظر میں معمولی کیوں نہ ہوں کاغذ لیں اور لکھنے بیٹھ جائیں بے ربط لکھیں روحانی ہوں یا طبی لیکن ضرور لکھیں شاید آپ کی وجہ سے کسی کا بھلا ہوجائے اور آپ کیلئے ایک مختصر چیز صدقہ جاریہ بن جائے۔

اب آپ وہ مخلصانہ نسخہ نوٹ فرمائیں!

ھوالشافی: خشخاش ایک پاؤ، چنے کی دال دھو کر خشک کی ہوئی ایک پاؤ، گری یعنی ناریل خشک جسے کھوپرا بھی کہتے ہیں ایک پاؤ اسے بھی دھو کر خشک کرلیں، اگر صاف ہو تو دھوئیں نہیں ورنہ کوئی نہیں جائے گی۔ سب کو باریک کرکے ایک پاؤ دیسی گھی سے کڑاہی میں ہلکا براؤن کرلیں۔ فالتو گھی نکال لیں 2 چمچ بڑے نیم گرم دودھ کے ہمراہ سوتے وقت چند ہفتے۔

خدمت سے دل کی کیفیت

ہمارا افریقہ میں تقریباً 15 ساتھیوں پر مشتمل قافلہ گیا پورا دن سفر کیا رات کو 1 بجے کے قریب ہم ایک مسجد میں آرام کیلئے ٹھہرے تو ساتھیوں نے بستر وغیرہ ڈال لیا اور سوگئے۔ میں نے اللہ کے فضل و کرم سے ذکر لفظ اللہ شروع کیا توجہ کے ساتھ کچھ ہی دیر بعد دل کے اندر ایسی لذت اور حلاوت محسوس کی جو میں نے زندگی میں پہلے کبھی نہیں محسوس کی' دل میں لذت ہی لذت آرہی تھی اس کے بعد جب بھی میں کوئی ذکر کروں توجہ کے ساتھ کچھ دیر بعد وہ کیفیت ہوجاتی ہیں۔ الحمد للہ۔ پھر صبح اشراق کے بعد میں نے نفل نماز پڑھنا شروع کیا تو نماز میں اللہ کا دھیان اور ایسی لذت کہ لکھ نہیں سکتا۔ نہ معلوم میں وہ نماز کب ختم کرتا لیکن امیر صاحب نے آواز دی کہ جلدی کرو کام سے جانا ہے۔ الحمدللہ ذکر کی لذت تو برقرار ہے لیکن نماز میں وہ لذت پھر نہیں دیکھی۔ ایک دن میں نے جماعت میں ساتھیوں کے جوتے کیچڑ وغیرہ سے صاف کیے' ساتھی سارے سورہے تھے۔ اس خدمت میں بھی ایسی لذت تھی جو ذکر میں تھی۔ یہ واقعہ 2004ء کا ہے۔ یہ جو لفظ اللہ کا میں نے ذکر کیا ہے اس کو دل میں پڑھنا ہے' زبان سے نہیں۔ زبان ہلنی نہیں چاہیے۔ (ابن عبداللہ لاہور)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ کی بیٹی کے مسئلے کا حل شادی نہیں ہے' نہ ہی ایسے لڑکے کی تلاش ضروری ہے جو اس کے دماغ پر مسلط ہوگیا ہے یا جس سے وہ باتیں کرتی ہے۔ دراصل یہ اس کا تصور ہے اور اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ لڑکی کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے۔ اس کا سبب ذہنی عارضہ شیزوفرینیا ہے

خیالوں میں گم ہے

میری ایک ہی بیٹی ہے' وہ بھی خیالوں میں کسی کی ہو چکی ہے۔ ایک خوبصورت لڑکے کا ذکر کرتی ہے جس کے کمر تک لمبے بال ہیں۔ وہ اس سے پہلے اکیلے میں باتیں کرتی تھی' اب اسے لوگوں کی موجودگی تک کا احساس نہیں ہوتا۔ ہر شام اچھی طرح تیار ہوتی ہے جیسے کسی شادی میں جا رہی ہے اور پھر گھر سے باہر جانا چاہتی ہے۔ میں گھر لاک کر کے رکھتی ہوں کہ بنی سنوری اکیلی لڑکی ادھر ادھر بھٹک نہ جائے۔ پہلے مجھے اندازہ نہیں تھا مگر اب بہت پریشان ہوں کہ آخر اسے کیا ہوگیا ہے۔ بیوہ ہوں اور کیا کم مسائل ہیں کہ بیٹی بھی مشکلات میں اضافے کا سبب بن رہی ہے۔ میں نے رشتے کروانے والی عورتوں سے رابطہ کیا کہ اس طرح کے کسی لڑکے کا رشتہ لائیں' وہ بھی کامیاب نہ ہوئیں۔ رشتہ داروں میں ذکر کیا' سب سنتے ہیں اور ہنس کر اڑا دیتے ہیں۔ **(انیسہ بیگم' فیصل آباد)**

مشورہ:۔ آپ کی بیٹی کے مسئلے کا حل شادی نہیں ہے' نہ ہی ایسے لڑکے کی تلاش ضروری ہے جو اس کے دماغ پر مسلط ہوگیا ہے یا جس سے وہ باتیں کرتی ہے۔ دراصل یہ اس کا تصور ہے اور اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ لڑکی کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے۔ اس کا سبب ذہنی عارضہ شیزوفرینیا ہوتی ہیں۔ اس مرض میں انسان کا دماغ ان چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے' جو دوسروں کو نظر نہیں آتیں اور ایسے لوگوں سے ملنے اور گفتگو کرنے میں مصروف رہتا ہے جو لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہوتے ہیں۔ یعنی ان کی کوئی اصل حقیقت ہی نہیں ہوتی۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں مگن نظر آتے ہیں۔ بدقسمتی سے یہ مرض نوجوانی میں ہوتا ہے تو اکثر لوگ اس کا علاج شادی کو سمجھتے ہیں جبکہ اس طرح اور زیادہ مسائل کا سامنا ہوتا ہے اور اکثر ذہنی مریضوں کی شادیاں ناکام ہو جاتی ہیں۔ آپ بیٹی کو کسی اچھی ماہر نفسیات یا سائیکاٹرسٹ کو دکھا سکتی ہیں۔

پہلے سے بھی بہتر

میں پہلے بہت خوش اخلاق تھی' اب مزاج میں کافی تبدیلی آگئی ہے۔ دل و دماغ پر اداسی چھائی رہتی ہے۔ بد اخلاق ہونے کے ساتھ چھوٹی چھوٹی باتوں کو پکڑ لیتی ہوں۔ ذہن منتشر رہتا ہے۔ نماز اور تلاوت میں بھی یہی حال ہے۔ ایک سال قبل کچھ گھریلو پریشانیاں تھیں' سخت صدمہ پہنچا تھا۔ بہت بیمار ہوئی تھی تب ماہر نفسیات کے پاس جانا پڑا تھا۔ چار ماہ علاج ہوا' طبیعت میں کافی بہتری آگئی تھی۔ اب رشتہ دار قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ پہلے ہر ایک پر اعتماد کر لیتی تھی۔ اب کوئی دوست اور مخلص نظر نہیں آتا۔ منہ پھٹ ہوگئی ہوں' کسی کی بات برداشت نہیں کرتی' غصہ نہ نکالوں تو طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں تکلیف ہونے لگتی ہے' کبھی سر میں درد ہو جاتا ہے' نیند نہیں آتی' بے چینی رہتی ہے۔ **(شاہدہ' ملتان)**

مشورہ:۔ ایک سال قبل آپ نے نفسیاتی علاج کروایا' چند ماہ بعد چھوڑ دیا۔ خط سے یہی ظاہر ہو رہا ہے کہ آپ کو مزید علاج کی ضرورت ہے۔ ذہنی امراض کا علاج زیادہ عرصے تک جاری رہتا ہے۔ دواؤں کے استعمال سے ابتدا ہی میں بہتری آجائے تو یہ سوچ کر کہ اب طبیعت ٹھیک ہے' علاج ترک نہیں کرنا چاہئے بلکہ طبیعت اور مزاج میں خاطر خواہ بہتری کے باوجود دوائیں جاری رکھی جاتی ہیں اور اپنے معالج کی ہدایت پر ہی ان میں کمی وبیشی یا انہیں روکا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی حوصلہ افزا صورتحال ہے کہ آپ کو اپنی ذہنی کیفیت کے بارے میں آگہی ہے۔ آپکی ذہنی کیفیت پہلے سے بھی زیادہ بہتر ہو سکتی ہے۔ انہی ماہر نفسیات سے رابطہ کر لیں جن سے پہلے علاج کروایا تھا۔

ایک خیال رہتا ہے

میری عمر 20 سال ہے۔ انٹر کیا ہے' پہلے ہمارے حالات بہت اچھے تھے۔ والد صاحب نے ہمیشہ مجھ سے پڑھنے کیلئے کہا۔ کوئی ہنر وغیرہ نہیں سکھایا۔ اب حالات خراب ہیں۔ مجھے کوئی کام نہیں آتا۔ والدہ مجھ سے شادی کے بارے میں پوچھتی ہیں تو حالات کو دیکھ کر انکار کر دیتا ہوں کہ جب تک اچھا سا کاروبار نہیں کر لیتا' شادی نہیں کروں گا۔ والد کہتے ہیں کہ تعلیم جاری رکھو' اخراجات میں دیکھ لوں گا مگر مجھے معلوم ہے کہ ایسا مشکل ہے۔ میرے ذہن میں ایک خیال گھومتا ہے کہ میری شادی ہو جائے' ایک گھر ہو' اچھا کاروبار ہو' خوشی کی زندگی بسر کر رہا ہوں۔ **(محمد عرفان' میر پور خاص)**

مشورہ:۔ حالات کو دیکھتے ہوئے آپ شادی سے انکار کر رہے ہیں لیکن ذہن میں شادی سے متعلق خیالات آ رہے ہیں' تو یہ فطری سی بات ہے۔ آپ کی عمر میں لڑکے اس طرح سوچ سکتے ہیں۔ یہ سوچنا کوئی بری بات نہیں لیکن فی الحال شادی سے انکار کرنا بھی عقلمندی ہے۔ ہنر سیکھنے کی بات ہے تو غور کریں' آپ کیا کام بہتر کر سکتے ہیں اور وہ سیکھنا شروع کر دیں۔ ابتدا میں محنت زیادہ ہوگی' معاوضہ کم ملے گا لیکن جب آپ کام سیکھ جائیں گے تو سہولتیں حاصل ہونے لگیں گی۔ اس دوران تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں۔ دنیا میں ترقی کی منزل پا لینے والے لوگوں کی ابتدائی زندگی پر نگاہ ڈالی جائے تو اکثر کو ناگزیر حالات کا سامنا رہا ہے۔ آپ کو پھر حوصلہ دینے والے والدین ہیں۔ آپ کیلئے اپنی زندگی کو کامیاب بنانا زیادہ مشکل نہیں۔

ذرا سی بات پر

مجھے کسی بھی طرح ذہنی سکون نہیں ملتا۔ گھر میں والدین یا بڑے بھائی تھوڑا سا ڈانٹ دیں تو بہت مایوس ہو جاتا ہوں۔ جینے کی تمنا ہی ختم ہو جاتی ہے۔ ذرا سی بات پر بہت تکلیف ہوتی ہے۔ **(محمد مبین' گوجر خان)**

مشورہ:۔ تھوڑی سی ڈانٹ پڑنے پر گہری مایوسی اس قدر کہ جینے کی تمنا ہی ختم ہو جائے' ٹھیک نہیں ہے۔ اپنی اصلاح کریں اور رویہ بہتر کریں۔ لیکن اگر اس طرح ڈانٹ پڑے کہ عزت نفس مجروح ہو تو گہری مایوسی ہو سکتی ہے۔ یہی بات جو ڈانٹ کر کہی جاتی ہے اگر آرام اور سہولت کے ساتھ دوستانہ ماحول میں کہی جائے تو کہیں زیادہ پر اثر اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے۔ اگر یہ خط آپ کے والد یا بھائی لکھتے تو انہیں یہی مشورہ دیا جاتا لیکن مسئلہ آپ بیان کر رہے ہیں تو آپ کو ہم یہی سمجھائیں گے کہ ان کی ڈانٹ سے نصیحت قبول کرتے ہوئے آئندہ شکایت کا موقع نہ دیں اور اگر وہ زیادہ ڈانٹیں تو ان سے نرمی سے بات کرنے کی درخواست کریں لیکن اپنے اندر جینے کی امنگ ہمیشہ بیدار رکھیں۔

قابل رشک چیز: کسی چیز پر رشک نہیں آیا مگر ان عارفوں پر: مجھے کسی آدمی پر اور کسی چیز پر رشک نہیں آیا' مگر ان عارفوں پر جن کو معرفت حقیقی حاصل ہوگئی

الطاف حسین، بہاولنگر

نانا جان مرحوم کے بتائے ہوئے وظائف

یہ وہ اسم ہے جسے سائنسی طور پر لیبارٹری میں کوئی تجربہ کررہے ہیں جو بھی ہم دو عنصر ملاتے ہیں اور تیسری چیز بنتی ہے اور اگر اس کے ساتھ ایسا عنصر ملا لیں جو عمل انگریزی کا کام کرتا ہے تو اس کی افادیت اور تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

کسی بھی مقصد یا پریشانی کیلئے

حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ نِعْمَ الْمَوْلٰی وَ نِعْمَ النَّصِیْرُ

300 بار یا 500 بار یعنی تین یا پانچ تسبیح صبح یا نماز عشاء کے بعد پڑھیں پھر اپنے مقصد کی دعا کریں۔ اول و آخر درود شریف 3 یا 7 بار پڑھ لیں۔

کسی بھی مشکل کیلئے

یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ لَااِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّی کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ

کم از کم تین تسبیح اول و آخر درود شریف طاق مرتبہ نماز فجر یا نماز عشاء کے بعد پڑھیں پھر اپنے مقصد کی دعا کریں۔

اولاد کی شادی و منگنی کیلئے

یہ عمل مجھے مولانا محمد ابراہیم جو کہ حیات ہیں انہوں نے بتایا تھا اور میں نے کیا ہے شادی بھی ہوگئی اور چار بیٹے بھی ہیں۔

رَبِّ لَاتَذَرْنِی فَرْدًا وَّ اَنْتَ خَیْرُ الْوَارِثِیْنَ

شادی کی خواہش کیلئے یہ میرا اپنا ذاتی تجربہ ہے' بلاتعداد چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے غرض کوئی بھی کام کرتے پڑھتے رہیں۔ درود شریف بیچ میں پڑھتے رہیں۔ اور اسی طرح اولاد نرینہ کیلئے پڑھیں اس کے علاوہ خاص تعداد میں صبح یا عشاء کے بعد تین تسبیح کریں اور بلاتعداد پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مقصد برآئیگا پاک ذات نے میرا کام کردیا تھا۔

پیچیدہ امراض کیلئے

یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ:۔ صبح کی نماز کی سنتوں کے بعد تین تسبیح کریں بعد میں فرض ادا کریں۔ بیماری کیلئے یا کسی پریشانی کیلئے آپ اسے صبح کی نماز کے بعد بھی کرسکتے ہیں اور اس کو آپ روزانہ معمول بنالیں باقی بغیر کسی بھی وقت کے چلتے پھرتے اپنا کام کرتے ہوئے بھی پڑھتے رہیں یہ وہ اسم ہے جیسے سائنسی طور پر لیبارٹری میں کوئی تجربہ کررہے ہیں جو بھی ہم دو عنصر ملاتے ہیں اور تیسری چیز بنتی ہے اور اگر اس کے ساتھ ایسا عنصر ملالیں جو عمل اکسیر کا کام کرتا ہے تو اس کی افادیت اور تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کے 99 ناموں میں سے یہ اسم اپنی افادیت رکھتا ہے۔ اکیلا تو اکیلا اگر کسی دوسری آیت کیساتھ ملا کر پڑھیں گے تو اس کی تاثیر و افادیت کئی گنا زیادہ ہوجائیگی۔ یہ عمل بھی نانا جان کی طرف سے ملا تھا۔

بغض و عداوت کے خاتمہ کیلئے

یہ عمل مجھے مولوی نذیر احمد کندن کی کبیر والا نے بتایا تھا

یَااَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

جو آپ سے منہ پھیرتے ہوں یا بغض و عداوت رکھتے ہوں بلاتے نہ ہوں اسے آپ کم از کم صبح ایک تسبیح اور چلتے پھرتے بلاتعداد پڑھتے رہیں اور اول و آخر درود شریف کم از کم تین مرتبہ پڑھیں۔ جو دشمنی رکھتے ہیں' سلام لینا پسند نہ کرتے ہوں وہ دوست بن جاتے ہیں یہ بھی میرے ذاتی تجربہ میں آیا ہے۔

کسی مشکل پریشانی کیلئے

یہ عمل میں کامل یقین سے کرتا ہوں:

یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ

کسی مشکل پریشانی کیلئے کریں نماز فجر کے بعد نماز عشاء کے بعد تین تسبیح اور بے تعداد شادی وغیرہ کیلئے ہے رکاوٹ ہو یا کہیں رشتہ نہیں ہورہا ہے اس کے متعلق آپ کے رسالے میں جو بھی لکھا گیا ہے صحیح ہے یہ عمل میں مختلف کتابوں میں بھی دیکھا ہے۔ ☆ مزید یہ کہ اگر کسی خاص مقصد کیلئے اس کو بروز جمعہ نماز عصر کے بعد مغرب تک پڑھتے رہیں اول و آخر گیارہ بار درود شریف پڑھیں اپنے مقصد کی دعا کریں وہیں مصلے پر بیٹھے رہیں اور مغرب کی نماز ادا کرکے اٹھیں۔ مجھے اپنی ریٹائرمنٹ کا کام تھا تو جس دن میں دوا نصول خزانے تین بار اور عمل نمبر 4-1 کرتا اس دن کام ہوجاتا تھا اور کسی دن نہ عمل ہوتا تو خالی آجاتا۔ ان اعمال میں یہ تجربہ ضرور ہوا ہے۔

مرکز روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ۔ محمد عمران ذکریا' ڈیرہ اسماعیل خان۔ رحمت علی شاہ' پشاور۔ محمد سعد' ڈیرہ اسماعیل خان۔ فضل' صوابی۔ عبدالحکیم' خانیوال۔ مصطفیٰ کمال' پشاور۔ محمد فاروق اعظم' حاصل پور۔ حبیب الرحمٰن' فیصل آباد۔ اختر علی' اٹک۔ لقمان سمیع' ملتان۔ عبدالواحد سجاد' راولپنڈی۔ فہیم اعظم' ڈیرہ اسماعیل خان۔ قاضی یعقوب باغ' حاجی دلاور' مردان۔ ادیب' چکوال۔ عثمان احمد' اسلام آباد۔ ڈاکٹر اکرم' صادق آباد۔ عظمیٰ مزمل' ناندلیانوالہ۔ پروفیسر صدیق مان' سیماب بگرام۔ عبدالرحمٰن اچکزئی' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد جاوید افضل' چکوال۔ محمد طارق' ملتان۔ عمران' اٹک۔ محمد اسحاق' مالاکنڈ۔ راشد ضیاء شاہ' خانیوال۔ ولی محمد' کوئٹہ۔ شاکر لطیف' راولپنڈی۔ زینب عرفان' محمد امین' گجرات۔ سید اختر علی' اٹک۔ لبنیٰ پروین' ڈی جی خان۔ محمد عارف' ایبٹ آباد۔ شبانہ ابراہیم' گوجرانوالہ۔ شاہ رحمٰن' پشاور۔ انور علی خان' بنوں۔ فاطمہ تنویر' لاہور۔ بشیر احمد' تربت۔ محمد آصف عزیز' حاجی یار محمود' کوئٹہ۔ صاعقہ' لاہور۔ مولوی محمد عاصم' لاہور۔ مسز اجمل' مسز ناصر' شازیہ نورین' لاہور۔ روبی نیازی' بھکر۔ محمد افتخار' چکوال۔ اجمل نیازی' خالد رشید رانا' محمد جاوید سید' انیس گل' عتیق الرحمٰن' کراچی۔ راحت فاطمہ' مظفر گڑھ۔ عرفان لیاقت' نورث عباس۔ محمد اکمل' فاروق ریحان' سرگودھا۔ تنویر حسین' ملتان۔ محمد یوسف' ملکوال۔ رابعہ امام' کراچی۔ روبینہ نسیم' لاہور۔ آفتاب عالم' رحیم یار خان' حمیرا انور' واہ کینٹ۔ روبینہ خان' میجر شاہد نعیم' محمد اکبر مغل' میانوالی۔ صائمہ صدیقی' رحیم یار خان۔ ایوب خان' ہنگو۔ عبدالحمید قریشی' راولپنڈی۔ اشفاق احمد' وہاڑی۔ عبدالغفار' اسلام آباد۔ سہیل' لیہ۔ محمد فیروز' گجرات۔ حکیم محمد عرفان' ہری پور۔ محمد عمر دراز' بہاولپور۔ محمد صادق' محمد عدیل' محمد آصف' مظفر گڑھ۔ فاروق سید' فیصل آباد۔ جان اللہ' بنوں۔ طفیل انور بابر' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد اقبال' پشاور۔ اکرام اللہ' چترال۔

دیانتداری کا انوکھا انعام

بچوں کا صفحہ
(محمد ندیم قاضی، نظیر آباد)

تصور ہی تصور میں اباجی کا علاج مہنگے ترین ہسپتال میں ہو رہا ہوتا یا پھر میری انگلیاں کمپیوٹر کے کی بورڈ پر ناچ رہی ہوتیں۔ وہ کمپیوٹر جسے خریدنے کیلئے ہمارے گھریلو حالات اجازت نہ دیتے۔ غرض ان سے بھی زیادہ حسین سپنوں میں کھوتے کھوتے میں نیند کی وادی میں چلا گیا۔

وہ دسمبر کی سرد رات تھی۔ باہر ہو کا عالم تھا۔ ویسے تو جاڑے کی شامیں بہت خاموش اور لمبی ہوتی ہیں۔ ایسے موسم میں لحاف میں دبک کے کوئی ناول یا افسانہ پڑھنا میرا دلچسپ مشغلہ تھا۔ مگر آج کی رات میں ان تمام باتوں سے بے نیاز دل لگا کر پڑھنے کی ناکام کوشش کر رہا تھا۔ کل میرا دسمبر کا انگلش ٹیسٹ تھا۔ ابھی چند دن قبل ابا جان کی بیماری کی وجہ سے میں پوری طرح ٹیسٹ کی تیاری پر توجہ نہ دے پایا تھا۔ آج میری کوشش تھی کہ کسی نہ کسی طرح پوری کتاب کی ایک بار دہرائی کر لوں۔ مگر گوری گوری رنگ اور گہری نیلی آنکھوں والی بلی جسے میں پیار سے مانو بلاتا ہوں۔ وہ مجھے تنگ کرنے کے موڈ میں تھی۔ اس کے تھوڑے سے کھٹکے سے میرا دل دھڑک اٹھتا۔ ہم چند ہفتے قبل اس کرائے کے گھر میں شفٹ ہوئے تھے اور میں تو ہوں بھی سدا کا ڈرپوک۔ ساڑھے گیارہ بجے نیند مجھ پر غالب آنے لگی، تو میں نے تپائی پر رکھے تھرماس سے چائے نکالی اور مزے لے کر اس کی چسکیاں لینے لگا۔ مانو نے یوں مجھے فارغ دیکھا تو، اس کی شوخیوں میں اضافہ ہو گیا۔ میں نے سوچا، یہ تو بار بار میری پڑھائی میں رخنہ ڈالے جا رہی ہے، کیوں نہ اسے مصروف کر دوں۔ چائے ختم کر کے میں اٹھا اور جا کر صحن کے پچھواڑے والے لان کی جانب کھڑکی کھول دی۔

چودھویں رات کے چاند کے سنگ مدہم روشنی میں نیم اور جامن کے درخت بہت بھلے لگ رہے تھے۔ کچھ دیر تک میں اس ٹھنڈے ٹھنڈے موسم میں کھویا رہا۔ ہوش آنے پر میں نے ربڑ کی گیند اٹھا کر صحن میں اگی بڑی بڑی جھاڑیوں کی جانب پھینکی اور سیٹی بجا کے مانو کو اسے اٹھانے کا اشارہ دیا۔

مانو اچھلتی کودتی تیزی سے کھڑکی کی جانب لپکی اور گیند ڈھونڈنے میں مصروف ہو گئی۔ میں مسکرا کے دوبارہ پڑھنے بیٹھ گیا۔ کچھ دیر بعد مانو نے گیند ڈھونڈ کے میرے سامنے لڑھکا دی۔ میں نے دوبارہ گیند کو جھاڑیوں کی جانب اچھالا، وہ فوراً اسے لڑھکاتی ہوئی لے آئی۔ اب کی بار میں نے گیند ذرا دور پھینکی، کتنی دیر وہ اسے ڈھونڈتی رہی، کبھی زمین میں پنجے مارتی، تو کبھی جھاڑیوں پہ جھپٹتی۔ ایک بجے تک میں نے اپنے بچے ہوئے دو باب کی دہرائی مکمل کر لی تھی۔ سامنے مانو کو دیکھا، جو شدید غصے کے عالم میں گیند ڈھونڈنے میں مصروف تھی۔ میرے چہرے پر دبی سی مسکراہٹ چھا گئی۔ بے اختیار میرے ہاتھ تھرماس کی جانب بڑھے۔ میں نے بچی ہوئی چائے پیالے میں انڈیلی۔ سامنے دوسرے کمرے میں اماں ابا پرسکون گہری نیند سو رہے تھے۔ ایک نظر ان پر ڈال کر میں نے سوچا، اب مجھے بھی سو جانا چاہیے۔ سو مانو کو بلایا۔ اس نے میری سیٹی کی کوئی پروا نہ کی اور اپنے کام میں مگن رہی۔ کتنی دیر بیٹھا میں مانو کے آنے کا انتظار کرتا رہا۔ ادھر مانو نے گیند کے بغیر نہ آنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ مجھے غصہ آ گیا۔ اس کی کوششوں میں مزید تیزی آ گئی۔ چند منٹ بعد مانو اچھلتی کودتی گیند لڑھکاتی آ رہی تھی۔ میں ناراض ہو کر بیٹھ گیا۔ وہ آئی اور اس نے گیند میرے سامنے رکھ دی۔ میں نے ایک نظر گیند پر ڈالی۔ اسے دیکھ کر میں حیران سرگرداں رہ گیا۔ آہستہ آہستہ گیند کے قریب گیا اور اٹھا کے دیکھا، یہ وہ گیند نہیں تھی، بلکہ سونے کی بنی تھی اور اس گیند پر کسی کا نام کھرچ کے لکھا گیا تھا۔ مارے حیرت کے میرے پسینے چھوٹ گئے۔ ادھر مانو نے فخر سے مجھے دیکھا۔ میں نے ایک گہری نظر گیند پر ڈالی جس پر لقمانی کا نام درج تھا۔

کتنی دیر میں اسے اٹھائے دیکھتا رہا۔ کبھی الٹ پلٹ کرتا، تو کبھی کپڑے کی مدد سے رگڑنے لگ جاتا۔ تھوڑی سی رگڑ سے اس کی چمک میں مزید اضافہ ہو جاتا۔ مانو کچھ دیر انتظار کرتی رہی کہ میں اسے دوبارہ جھاڑیوں میں پھینکوں۔ تنگ آ کر اس نے کھڑکی کی جانب چھلانگ لگائی اور جھاڑیوں میں چلی گئی۔ میں گیند اٹھائے خیالوں ہی خیالوں میں کہاں سے کہاں پہنچ گیا۔ میری حیرت کی انتہا اس وقت نہ رہی جب بالکل اس جیسی ایک اور گیند مانو لے آئی۔ اب تو میری سٹی گم ہو چکی تھی۔ میں نے دروازے کی کنڈی گرائی اور لان کے پچھواڑے چلا آیا۔ مانو دو قدم مجھ سے آگے آگے دوڑنے لگی۔ جھاڑیوں کے عین درمیان پہنچ کر وہ رک گئی۔ میں بھی اس کے پیچھے چلا آیا۔ ٹارچ کی تیز روشنی میں پوری جھاڑیاں نمایاں نظر آنے لگیں۔ نیچے ایک طرف تھوڑی سی زمین کھدی نظر آئی۔ لمبی چھلانگ بھر کے میں اس جانب بڑھا۔ وہاں ایک زنگ آلود صندوقچی زمین میں دبی پڑی تھی۔ سامنے ڈھکن پر بڑا سا سوراخ تھا، شاید مانو نے یہیں سے گیندیں نکالی تھیں۔ چند منٹ کی تگ ودو کے بعد میں وہ صندوق نکالنے میں کامیاب ہو گیا۔ ایک جھٹکے سے اس کا ڈھکن ٹوٹ کے علیحدہ ہو گیا اور اس میں موجود سونے کی گیندیں جگمگانے لگیں۔ ”ارے واہ! یہ تو جیسے کوئی جاسوسی ناول شروع ہو گیا ہے۔“ پھر اس کو اٹھا کے اپنے کمرے میں لے آیا۔ اس میں موجود گیندوں کو گنا تو وہ کل چودہ تھیں۔ میں نے بڑی احتیاط سے انہیں اپنی الماری میں منتقل کر کے تالا لگا دیا۔ خوشی کے بھرپور احساس کے ساتھ میں بستر پر سونے کی ناکام کوشش کرنے لگا۔ میری آنکھوں کے سامنے خوب صورت عالی شان بنی بنائی کوٹھی آ جاتی۔ تصور ہی تصور میں ابا جی کا علاج مہنگے ترین ہسپتال میں ہو رہا ہوتا یا پھر میری انگلیاں کمپیوٹر کے کی بورڈ پر ناچ رہی ہوتیں۔ وہ کمپیوٹر جسے خریدنے کیلئے ہمارے گھریلو حالات اجازت نہ دیتے۔ غرض ان سے بھی زیادہ حسین سپنوں میں کھوتے کھوتے میں نیند کی وادی میں چلا گیا۔

اس واقعے کو چھ دن گزر چکے تھے۔ مگر میری سمجھ میں ابھی تک نہ آ رہا تھا کہ ان گیندوں کو کیسے استعمال میں لاؤں۔ ابا جی کو بتانے کی ہمت نہ تھی اور میرے اپنے ذہن میں کوئی ایسا خیال نہ تھا۔ خیر بڑی سوچ بچار کے بعد میں ایک فیصلہ کر کے مطمئن ہو گیا اور میری بے چینی ہوا ہو گئی، جو چند دنوں سے مجھے پریشان کیے ہوئے تھی۔ دوسری دن سکول جانے کے بجائے میرا رخ شہر کے قریبی تھانے کی طرف تھا جہاں کے انسپکٹر ریحان میرے ماموں کے بہترین دوست ہیں۔ اندر پہنچ کر میں نے انسپکٹر ریحان کے سامنے بستے سے وہ ساری گیندیں نکال کے رکھ دیں اور دھیرے دھیرے پوری تفصیلات بتانے لگا۔ انہوں نے نہایت خاموشی اور پوری یکسوئی سے میری گفتگو سنی۔ میری بات کے اختتام پر انہوں نے اٹھ کر میرا کندھا تھپکایا اور مسکرا کے بولے۔ ”حماد مجھے نہیں، بلکہ پوری قوم کو آپ جیسے دیانت دار لڑکوں کی ضرورت ہے۔ میں بہت جلد خان نعمانی کا پتا ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہوں۔ انشاء اللہ آپ کی یہ امانت ان تک پہنچ جائے گی۔“ میں شکریہ ادا کر کے باہر نکل آیا۔ گھنٹی کی آواز سن کر میں باہر نکلا۔ انسپکٹر ریحان کو مسکراتے دیکھ کر جواباً میں بھی مسکرا دیا۔ میں نے ڈرائنگ روم کا دروازہ کھولا۔ اس دوران ابا جی بھی آ چکے تھے۔ چائے پینے کے بعد وہ اصل بات کی جانب آئے۔ جب کہ میں آگے کی صورتحال جاننے کیلئے سخت بے چین تھا۔ پہلے تو انہوں نے ابا جی کو ساری صورتحال سے آگاہ کیا، کیونکہ وہ ابھی تک اس واقعے سے لاعلم تھے۔ ابا جی نے ان کی باتیں

(باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بار بار پیشاب کیلئے: بار بار پیشاب آنے کی صورت میں پکا کیلا اور آملے کا عرق دو گنی شکر ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

شرارتی جنات کا منحوس باغ

میرے باغ کے اندر داخل ہوتے ہی ایسی آواز سنائی دی جیسے دو تلواریں آپس میں ٹکرائی ہوں لیکن میں نے اس کو اپنا وہم سمجھا اور آگے چل دیا۔ یہ باغ باقی باغات کی نسبت کافی گنا تھا۔ باغ میں پھلدار درخت تو موجود تھے **(محمد وسیم حمید، واپڈا کالونی گڈو)**

انسانی زندگی واقعات اور حادثات کا مجموعہ ہے۔ اس زندگی میں انسان کے ساتھ کچھ ایسے واقعات رونما ہو جاتے ہیں جن کو انسانی ذہن سے مٹانا ممکن نہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ میرے ساتھ پیش آیا۔ آیئے میں آپ کو سناتا ہوں۔ میرا نام محمد وسیم حمید ہے۔ میں شورکوٹ کے قریب ایک گاؤں کا رہنے والا ہوں۔ یہ ان دنوں کی بات ہے جب ہم سب گھر والے گرمیوں کی چھٹیوں میں اپنے رشتے داروں سے ملنے آئے ہوئے تھے چونکہ میرے ابو واپڈا تھرمل پاور سٹیشن گڈو میں جاب کرتے ہیں اور یہاں پر رہائش ہونے کی وجہ سے ہم یہیں پڑھتے ہیں۔ اس لیے ہمیں گرمیوں کی چھٹیوں میں ہی موقع ملتا ہے کہ اپنے رشتے داروں سے مل آئیں۔ ہمارا گاؤں بہت حد تک سرسبز اور ہرا بھرا ہے۔ میرا سب سے چھوٹا کزن جس کا نام ہارون ہے کافی شرارتی اور باتونی ہے۔ اس نے مجھے کہا کہ میں تمہیں گاؤں کی سیر کرانے لے کر چلتا ہوں۔ میں فوراً تیار ہو گیا۔ ہم شام تک فصلیں اور باغات دیکھتے رہے۔ جب سورج غروب ہونے کے قریب تھا تو میں نے ہارون سے کہا کہ ہم نے کافی سیر کر لی اور رات بھی ہونے والی ہے۔ آؤ اب گھر واپس چلتے ہیں۔ گاؤں میں شہروں جیسی گہما گہمی نہیں ہوتی اس وجہ سے شام کے ڈھلتے تک گاؤں میں سناٹا چھا جاتا ہے۔

جب ہم فصلوں وغیرہ کی سیر کر کے واپس گھر کی طرف آ رہے تھے تو میں نے دیکھا کہ ایک باغ گاؤں کے باقی باغات سے کافی فاصلے پر الگ تھلگ ہے۔ میرے پوچھنے پر ہارون نے بتایا کہ یہ باغ "جنات کا باغ" کے نام سے مشہور ہے۔ یہاں سے رات کے وقت کافی دفعہ رونے اور ہنسنے کی آوازیں سنائی دیتی ہیں اور کچھ لوگوں نے ایسی آوازیں بھی سنی ہیں جیسے بڑی خوفناک قسم کی لڑائی ہو رہی ہو۔ اس وجہ سے اس کی طرف رات کو دور کی بات دن کو بھی کوئی نہیں جاتا۔ میں نے سمجھا کہ وہ اپنے باتونی پن کی وجہ سے ایسی باتیں مجھے سنا رہا ہے اور تھک جانے کی وجہ سے نہیں جانا چاہتا لیکن میں بھی فیصلہ کر چکا تھا کہ چلو سیر کرنے آئے ہیں تو اس باغ کی بھی سیر کر لی جائے لیکن ہارون نہ مانا اور مجھے قائل کرنے کی بے حد کوشش کی۔ لیکن میں بھی اپنی دھن کا پکا تھا اس لیے اس کو چھوڑ کر باغ کی طرف چل پڑا جبکہ ہارون گھر کی طرف ہو لیا۔ جب میں تقریباً باغ کے قریب پہنچا تو سورج کی آخری کرنیں نظر آ رہی تھیں۔ آہستہ آہستہ اندھیرا پھیل رہا تھا۔ بہر حال میرے باغ کے اندر داخل ہوتے ہی ایسی آواز سنائی دی جیسے دو تلواریں آپس میں ٹکرائی ہوں لیکن میں نے اس کو اپنا وہم سمجھا اور آگے چل دیا۔ یہ باغ باقی باغات کی نسبت کافی گھنا تھا۔ جب میں باغ کی سیر کرتے ہوئے تقریباً درمیان میں پہنچا تو مجھے ایسی آوازیں سنائی دیں جیسے کہیں ڈھول بج رہا ہو اور بہت سے لوگ گھنگھرو پہنے ناچ رہے ہوں۔ ابھی میں ان آوازوں کی طرف غور کر رہا تھا کہ کوئی چیز اچانک میرے سامنے آ گری۔ جب میں نے اس کی طرف غور سے دیکھا تو وہ کوئی انسان نما شخص تھا اور اس کے ہاتھ اور پاؤں پیچھے کو مڑے ہوئے تھے۔ یہ دیکھ کر میری چیخ نکل گئی۔ میں اسی وقت پیچھے کو مڑا اور واپس اسی راستے سے بھاگنا شروع کیا جس راستے سے میں سیر کرتا ہوا یہاں تک پہنچا تھا۔ بھاگنے کے ساتھ ساتھ میں آیت الکرسی بھی پڑھتا جا رہا تھا۔ بھاگتے وقت مجھے ایسے محسوس ہو رہا تھا کہ وہ میرے پیچھے بھاگ رہا ہے اور مجھے پکڑنے کی کوشش کر رہا ہے لیکن شاید یہ آیت الکرسی کی برکت تھی کہ میں اس کے ہاتھ نہ آ سکا۔ باغ سے باہر آ کر میری ہمت جواب دے گئی اور وہیں گرا اور بیہوش ہو گیا۔ بیہوش ہونے سے پہلے مجھے آخری آواز سنائی دی "کاش نہ بچتا۔"

اس کے بعد جب مجھے ہوش آیا تو میں گھر میں تھا اور تمام گھر والے میرے اردگرد موجود تھے۔ رات کے تقریباً دو بج رہے تھے۔ جب میں نے انہیں تمام واقعہ سنایا تو وہ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے لگے اور شکرانے کے نوافل ادا کیے۔ میرے پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ہارون نے ہمیں گھر آ کر بتایا کہ تم اس منحوس باغ کی طرف چلے گئے ہو۔ اس وجہ سے ہارون اپنے بھائی کو لے کر چل دیا تاکہ تمہیں باغ میں جانے سے روکا جائے لیکن جب یہ ہاں پہنچے تو تم باغ کے باہر بیہوش پڑے ہوئے تھے اور یہ تمہیں وہاں سے اٹھا کر لے آئے۔

آج بھی جب یہ واقعہ میں اپنے دوستوں کو سناتا ہوں تو وہ بالکل یقین نہیں کرتے۔ اس لیے میں ان کو دعوت دیتا ہوں کہ وہ بھی صرف ایک دفعہ باغ کی سیر کر آئیں۔ سب کچھ سامنے آ جائے گا۔

مزید دیر نہ کیجئے!

آپ اس کتاب کو آسانی سے سمجھ لیں گے اور اس کے مضامین آپ کے دل میں اترتے چلے جائیں گے **(منظور احمد آفاقی، ڈیرہ غازی خان)**

آپ کے گھر میں قرآن حکیم تو ہو گا آپ نے اسے قیمتی غلاف میں لپیٹ کر کسی اونچی جگہ پر نہایت ادب سے رکھا ہو گا۔ پچھلے دنوں آپ نے اپنے ایک عزیز کی وفات پر اس کی تلاوت کی تھی۔ تلاوت کے بعد آپ نے اسے پھر ادب سے اس کے مقام پر رکھ دیا تھا۔ اب آئندہ کسی اور عزیز کی وفات پر آپ کو اس کی ضرورت پڑے گی۔ اس سے پہلے آپ اسے نہیں چھوئیں گے۔ اگر ایسا ہے تو مجھے پوچھنے دیجئے کہ یہ زندہ کتاب اور لافانی کلام زندہ انسانوں کیلئے نازل ہوا تھا یا فوت ہو جانے والے افراد کیلئے؟

ذرا اپنا اور اپنے گردوپیش کا جائزہ لیجئے آپ طرح طرح کے مسائل کا شکار ہیں۔ آپ ہر طرف سے خطرات میں گھرے ہوئے ہیں۔ قدم قدم پر آپ کو ٹھوکر لگتی ہے۔ لوگ آپ کی سادگی کا فائدہ اٹھاتے ہوئے آپ کو دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہے ہیں۔ آپ کے حقوق تلف ہو رہے ہیں۔ آپ کے ہاتھوں میں اتنی طاقت نہیں ہے کہ لٹیروں سے اپنا حق چھین سکیں۔ آپ نے وزیراعظم ہاؤس اور ایوان صدر تک رسائی حاصل کی تھی لیکن کسی نے آپ کو گھاس نہ ڈالی۔ تھک ہار کر اور ہر طرف سے مایوس ہو کر اب آپ اپنی زندگی کا چراغ گل کرنے جا رہے ہیں لیکن ذرا ٹھہر یئے۔

صاحب! ایک بات سنتے جایئے آپ کے تمام مسائل کا حل تو آپ کے گھر میں موجود ہے اور آپ کشکول گدائی اٹھائے دربدر پھر رہے ہیں۔ آپ پوچھیں گے کہ کہاں ہے وہ دکھوں کا مداوا؟ اجی حضرت وہی مقدس کتاب! جسے آپ نے نہایت ادب واحترام سے لپیٹ لپیٹ کر رکھا ہوا ہے۔ آگے بڑھیے، اسے اٹھایئے، اس کی گرد جھاڑیئے، اسے کھولیے اور پڑھنا شروع کیجئے۔ اگر آپ عربی کی معمولی سی سدھ بدھ رکھتے ہیں تو آپ اس کتاب کو آسانی سے سمجھ لیں گے اور اس کے مضامین آپ کے دل میں اترتے چلے جائیں گے کیونکہ اس کی زبان اور اسلوب بہت ہی آسان ہیں۔ اگر آپ عربی نہیں جانتے تو مایوس نہ ہوں بلکہ تلاوت کے ساتھ ساتھ آسان تفسیر کا مطالعہ کریں یہ تفسیر آپ کو اللہ کا کلام سمجھنے میں مدد دے گی۔ اس کار خیر میں مزید دیر نہ کیجئے کیونکہ پہلے بہت دیر ہو چکی ہے۔

قرآن میں ہو غوطہ زن اے مردِ مسلماں!
اللہ کرے تجھ کو عطا جدتِ کردار

دل کی موت: جو کوئی بھی فقیروں اور درویشوں کی صحبت چھوڑ کر مالداروں اور دولت مندوں کی صحبت اختیار کریگا اللہ تعالیٰ اس کو دل کی موت میں مبتلا کریگا

ڈاکٹر عبد الغنی فاروق

وہ قیمتی مرسڈیز سمیت کوئلہ ہوگیا

جاگیردار نے سگریٹ سلگا کر جلتی ہوئی ماچس باہر پھینک دی۔ گاڑی کے چاروں طرف الاؤ بھڑک اٹھا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ جاگیردار دو ڈھائی لاکھ رقم اور قیمتی مرسڈیز کار سمیت جل کر کوئلہ ہوگیا۔ یہ وہی جگہ تھی جہاں اس نے ایک غریب مزارع کو جلا کر بھسم کیا تھا

سپریم کورٹ کے ایک فاضل اور بزرگ وکیل سے میری بہت اچھی شناسائی ہے۔ بہت محبت اور شفقت سے پیش آتے ہیں اور اچھا ادبی اور علمی ذوق رکھتے ہیں۔ کچھ عرصہ قبل موصوف محترم سے ملاقات ہوئی تو پوچھا آج کل کیا کر رہے ہو۔ میں نے بتایا کہ مکافات عمل کے حوالے سے کتاب مرتب کرنے کا ارادہ ہے تو فرمایا ایک انتہائی عبرتناک اور لرزہ دینے والا واقعہ میرے پاس بھی ہے اور میری درخواست پر انہوں نے جب اس کی تفصیلات سنائیں تو میں اللہ کی صفت انتقام پر مبہوت رہ گیا اور جب بھی اس کا تصور کرتا ہوں، واقعتاً کانپ اٹھتا ہوں۔

موصوف محترم نے بتایا کہ ان کے علاقے میں جاگیرداروں کا ایک خاندان ہے۔ خاندان کا سربراہ فوج میں بریگیڈیئر تھا لیکن ریٹائرمنٹ کے بعد وہ سارا وقت زمینوں کی نگرانی اور نگہداشت میں صرف کرتا تھا۔ اس کے دو محبوب مشاغل تھے۔ فارغ وقت میں مرسڈیز کار پر سیر کرنا اور ہر وقت دو ڈھائی لاکھ کی رقم پاس رکھنا اور نوٹوں کو گنتا رہتا۔

ایک روز دوپہر کو وہ ڈیرے پر گیا۔ سارے نوکر، مزارع خدمت میں حاضر ہوگئے۔ پتہ نہیں کیا بات ہوئی اسے ایک مزارع پر غصہ آگیا اس نے ڈنڈا اپکڑا، اس کی پٹائی شروع کر دی۔ اس بے چارے نے جان بچانے کی خاطر بھاگ کر ایک جھونپڑے میں پناہ لے لی اور اندر سے کنڈی لگا لی۔ جاگیردار ظالم نے باہر سے کنڈی لگائی اور جھونپڑے کو آگ لگا دی۔ جھونپڑا لکڑیوں سے اور گھاس پھوس سے ہی تو بنا ہوا تھا، فوراً ہی آگ بھڑک اٹھی اور سارا جھونپڑا الاؤ کی صورت اختیار کر گیا۔ کسی مائی کے لال میں جرأت نہیں تھی کہ آگے بڑھ کر مداخلت کرتا، چنانچہ وہ غریب جھونپڑے کے اندر جل کر بھسم ہو گیا۔ کس کی مجال تھی کہ وہ ایک جاگیردار اور ریٹائرڈ بریگیڈیئر کے منہ آتا، اس کے خلاف کہیں فریاد کرتا یا قانون کا دروازہ کھٹکھٹاتا۔ کچھ دن اس واقعے کا قرب و جوار میں سرگوشیوں کے انداز میں چرچا ہوا اور پھر گہری خاموشی چھا گئی۔ کرنا اللہ کا یہ ہوا کہ چند ہی ہفتوں کے بعد متذکرہ جاگیردار کے گھٹنوں میں تکلیف شروع ہوگئی، پہلے سوجن اور درد اور پھر مکمل فالج، نوبت یہاں تک پہنچی کہ اس شخص کیلئے ایک انچ بھی حرکت کرنا ممکن نہ رہا۔ ملازم ہی اسے اٹھا کر بستر پر لٹاتے اور ملازم ہی ٹائلٹ میں لے جاتے، شب و روز اسی طرح گزرتے رہے۔ زندگی اس جاگیردار بریگیڈیئر کیلئے وبال بن گئی۔

مئی کا مہینہ تھا، گندم پک گئی تھی اور زمینوں پر تھریشر لگے ہوئے تھے۔ اس نے گھر میں اس خواہش کا اظہار کیا کہ بہت دن سے میں باہر نہیں گیا۔ تھریشر بھی کام کر رہے ہیں، کیا ہی اچھا ہو کہ مجھے باہر لے جایا جائے، ہوا خوری بھی ہو جائے گی، گندم نکلتے ہوئے بھی دیکھ لوں گا اور طبیعت بھی بہل جائے گی۔ چنانچہ ملازموں نے اسے اٹھا کر اس کی پسندیدہ مرسڈیز کی پچھلی سیٹ پر بٹھا دیا، اس نے دو ڈھائی لاکھ کے نوٹ جیب میں ڈالے اور ڈرائیور اسے لے کر چل پڑا۔ جاگیر کا رقبہ چونکہ بہت وسیع تھا، اس لئے گاڑی کو تھریشروں کی طرف جاتے ہوئے خاصا فاصلہ طے کرنا پڑا۔ لیکن ایک مقام پر جا کر گاڑی رک گئی۔ آگے گنے کے کھیت تھے، تھریشر دوسری جانب برسرکار تھے اور گاڑی کا مزید آگے جانا ممکن نہ تھا۔ جہاں گاڑی جا کر رکی وہاں سے گنے کاٹے جا چکے تھے اور ہر طرف گنوں کے خشک پتے کثرت سے بکھرے ہوئے تھے۔ دیہاتی ماحول سے آشنا لوگ جانتے ہیں کہ گنوں کے خشک پتے جنہیں عرف عام میں ''چھوئی'' کہا جاتا ہے کس قدر آتشیں مزاج کے حامل ہوتے ہیں اور گڑ تیار کرنے والے کسان انہیں چولہوں میں جلاتے اور انہی کی آگ سے گڑ تیار کرتے ہیں جیسا کہ عرض کر چکا ہوں گنے کے کھیت کا کچھ حصہ کٹا ہوا تھا اور ہر طرف چھوئی بکھری ہوئی تھی۔ وہیں گاڑی جا کر کھڑی ہوگئی۔

ڈرائیور نے جاگیردار کو بتایا کہ سر تھریشر کماد یعنی گنے کے کھیت کی دوسری جانب کام کر رہے ہیں اور ادھر گاڑی لے جانے کی کوئی صورت نہیں ہے۔ اب کیا حکم ہے؟ کیا کیا جائے؟ جاگیردار نے کہا کوئی بات نہیں، تم گاڑی کو یہیں چھوڑ دو اے سی چل رہا ہے، مجھے کوئی فرق نہیں پڑے گا تم جاؤ اور جا کر دیکھو تھریشروں پر کام کی کیا رفتار ہے، کتنی گندم سے غلہ نکل آیا ہے اور کتنی باقی ہے۔ میں تمہارا یہیں انتظار کرتا ہوں۔ چنانچہ ڈرائیور چلا گیا اور فوراً ہی کماد کے دوسری طرف جا کر نظروں سے اوجھل ہوگیا۔ اب قرائن یہ ہیں کہ جاگیردار نے ماچس جلا کر سگریٹ سلگایا اور جلتی ہوئی ماچس باہر پھینک دی۔ مئی کا مہینہ تھا، غضب کی دھوپ تھی، گاڑی کے نیچے اور چاروں جانب ''چھوئی'' بکھری ہوئی تھی اور یہ چھوئی تو آگ پکڑنے کا بہانہ مانگتی ہے، چنانچہ فوراً ہی ''چھوئی'' نے آگ کا پرجوش استقبال کیا، گاڑی کے چاروں طرف الاؤ بھڑک اٹھا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ جاگیردار دو ڈھائی لاکھ رقم اور بے حد قیمتی مرسڈیز کار سمیت جل کر کوئلہ ہوگیا اور کوئی بھی اسے اللہ جبار و قہار کے غضب سے بچا نہ سکا۔

محترم وکیل صاحب نے بتایا کہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ وہی جگہ تھی، جہاں وہ جھونپڑا تھا جس میں ایک بے یارومددگار غریب مزارع کو جلا کر بھسم کیا تھا۔ اللہ اکبر! اللہ اکبر۔

مال ومتاع کی حفاظت کی دعا

حضرت زید بن اسلم رحمۃ اللہ علیہ اپنے والد (اسلم رحمۃ اللہ علیہ) سے روایت کرتے ہیں کہ ایک دفعہ حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے لوگ مل رہے تھے۔ ایک شخص اپنے کندھے پر اپنے ایک بیٹے کو اٹھائے ہوئے آیا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ان باپ بیٹے کی طرح میں نے کسی کوے کو بھی دوسرے کوے کا اتنا مشابہ نہیں دیکھا۔ اس شخص نے کہا: اللہ کی قسم اس کی ماں نے اس (بچہ) کو موت کے بعد جنا ہے۔ حضرت عمرؓ نے فرمایا: کیا کہتے ہو؟ یہ کیسے ممکن ہے؟ تو اس شخص نے کہا کہ میں فلاں جنگ میں اس کی ماں کو حاملہ چھوڑ کر چلا گیا تھا، جاتے وقت میں نے اس کی ماں پر یہ دعا پڑھی تھی اَسْتَوْدِعُ اللّٰہَ مَا فِیْ بَطْنِکِ میں واپس آیا تو پتہ چلا کہ وہ انتقال کر گئی۔ اس کے بعد ایک رات کو میں اپنے چچازاد بھائیوں کے ساتھ جنت البقیع میں بیٹھا تھا۔ اچانک دیکھا کہ قبرستان میں چراغ کی روشنی جیسی ایک خاص قسم کی روشنی نظر آرہی ہے۔ میں نے اپنے چچازاد بھائیوں سے پوچھا یہ کیا ہے؟ انہوں نے کہا ہمیں نہیں معلوم۔ البتہ ہر رات ہی فلاں عورت کی قبر کے پاس یہ روشنی ہم دیکھتے ہیں۔ میں نے اپنے ساتھ کھدائی کے آلات لئے اور قبر کی طرف چل پڑا۔ دیکھا کہ قبر کھلی ہوئی ہے اور یہ بچہ اس کی ماں کی گود میں ہے۔ میں قریب گیا تو کسی آواز دینے والے نے آواز دی کہ: اے اپنے رب کے پاس امانت چھوڑنے والے اپنی امانت لے لو اگر تم اس کی ماں کو بھی ہمارے پاس امانت رکھتے تو ضرور اس کو بھی زندہ پاتے۔ تو میں نے بچے کو اٹھا لیا اور قبر بند ہوگئی۔

(انوار الحق، میاں چنوں)

معدہ کیلئے: نمک سیاہ 1 تولہ، کالی مرچ 1 تولہ، نوشادر 1 تولہ سفوف بنائیں، پانی کیساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد گیس، ہاضم، قبض کیلئے مفید ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جنوری کے جوابات

جواب:۔ بھائی آپ جو کے سرکے میں پیاز کاٹ کر ڈال دیجئے۔ دو دن دھوپ میں رکھئے' نمک کالی مرچ ڈالنے اور کھانے کے ساتھ تھوڑی سی پیاز کھا لیجئے۔ ہاضمہ ٹھیک ہوگا' پیٹ میں گیس نہیں بنے گی۔ کھانا ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیں۔

جواب:۔ بہن کھردری جلد سے نجات کیلئے دو چھوٹے چمچ پپیتے کا گودا لیں اور اس میں ایک چھوٹا چمچ شہد ملا کر اچھی طرح مکس کر لیں پھر چہرے اور گردن پر لیپ کر کے پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ اس کے علاوہ پپیتے کے گودے میں شہد کی جگہ بغیر بالائی کا دہی ملا کر لگائیں تو دھبوں اور کیلوں سے نجات بھی مل جاتی ہے۔ **(حکیم عزیز' ملتان)**

جواب:۔ ایک بڑی مولی لے کر اس کی چار قاشیں کر لیں اور اس پر چھ ماشہ پھٹکڑی کا سفوف چھڑک کر رات بھر شبنم میں پڑا رہنے دیں۔ صبح کو یہ مولی کھا کر پانی پی لیں تو سوزاک کو آرام آجاتا ہے۔ نسخہ پتھری کے اخراج کیلئے بھی مفید ہے۔ مجرب و آزمودہ ہے۔ **(عافیہ' پشاور)**

جواب:۔ میرے بھائی آپ کا تائب ہونا ہی گناہوں کا ازالہ ہے مزید ترقی کیلئے آپ حضرت آدمؑ کی وہ دعا پڑھیں جو انہوں نے توبہ کرتے ہوئے پڑھی تھی۔ آیت یہ ہے: رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا وَ اِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَ تَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ ۔ جو روزانہ تین بار اس آیت کو 3 مرتبہ پڑھے تو اس کے سارے گناہ معاف ہو جاتے ہیں۔

جواب:۔ آپ صبح اٹھتے ہی آیت الکرسی تین بار پڑھ کر بچے پر پھونک دیا کریں اس کی برکت سے انشاء اللہ بچہ سارا دن نظر بد سے محفوظ رہے گا' آزمودہ ہے۔

جواب:۔ بہن! قرآن کو اللہ پاک نے شفاء کہا ہے اور یہ واقعی شفاء ہے' بس ہمارے یقین کی کمی ہے۔ ہر مشکل اور پریشانی کا علاج قرآن میں ہے۔ آپ کھانے کو خراب ہونے سے بچانے کیلئے یہ آیت رات کو تین مرتبہ پڑھ کر دم کریں پھر احتیاط سے رکھ دیں۔ انشاء اللہ کھانا سڑنے سے محفوظ رہے گا' آیت مبارکہ یہ ہے۔ فَانْظُرْ اِلٰى طَعَامِكَ وَ شَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۔ (سورۃ بقرہ) **(قاری حامد علی)**

جواب: ہر قسم کی گھبراہٹ اور دل کی اضطرابی کے موقع پر اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ کا پڑھنا نہایت مفید و مجرب ہے۔ آپ بھی یقین سے یہ عمل کریں۔ **(حاجی بوٹا' گوجرانوالہ)**

فروری کے سوالات

1) ہماری شادی کو ابھی صرف 2 سال ہوئے ہیں شروع شروع میں میرے شوہر بہت محبت سے رہتے تھے بیٹھے کو پیار کرتے گھر والوں سے ہنسی مذاق بھی کرتے تھے چند ماہ سے ان کا رویہ بہت تلخ ہے رات دیر سے آتے ہیں کھانا کھا کر فوراً سونے کی کوشش کرتے ہیں بہت پوچھا مگر کوئی وجہ نہیں بتاتے ہیں مہربانی فرمائیں کوئی ذکر بتائیں تاکہ میری ازدواجی زندگی دوبارہ پہلے والی ہو جائے۔ **(یاسمین' اوکاڑہ)**

2) میری عمر 18 سال ہے میرے چہرے پر تل بہت ہیں بہت کریمیں لگائی ہیں مگر جاتے ہی نہیں ہیں اب تو مسے بھی گردن پر نکل رہے ہیں۔ مجھے بہت خوف آتا ہے۔ لڑکیاں مذاق اڑاتی ہیں کوئی دوا اور حل بتائیں لاکھوں دعائیں دوں گی۔ **(حمیرا' ساہیوال)**

3) میں کالج میں پڑھتا ہوں 21 سال عمر ہے صفائی کا خاص خیال رکھتا ہوں مگر میری گردن کا پچھلا حصہ کالا سیاہی مائل ہے صابن سے' نائیلون کے جھاویں سے رگڑتا ہوں مگر صاف نہیں ہوتا اسی طرح بغل کا اندرونی حصہ بھی بہت سیاہ ہے بدبو بھی بہت آتی ہے۔ پریشان ہوں لڑکے چھیڑتے ہیں' کوئی حل بتا دیں۔ **(انور فراز' ملتان)**

4) میں بلڈنگ انجینئر ہوں بیرون ملک ابوظہبی میں کام کرتا رہا ہوں وہاں 20,15 منزلہ عمارتوں پر دھوپ میں کام کرنا پڑتا ہے وہاں کی دھوپ سے جلد سیاہ ہو جاتی ہے میری جلد حساس ہے اور وہ جگہ جگہ سے جھلس گئی ہے گہرے سیاہ بھورے نشان پڑ گئے ہیں جسم دورنگا ہو گیا ہے کوئی حل بتائیں عبقری کا پرانا قاری ہوں اچھے مشورے ملتے ہیں اس لیے عرض کر رہا ہوں۔ **(مشتاق احمد' آزاد کشمیر)**

6- میں حفظ کر رہا ہوں' 2 سال ہو گئے ہیں صرف 15 پارے ہوئے ہیں۔ پڑھنے میں دل نہیں لگتا جو پڑھتا ہوں بھول جاتا ہوں۔ دل چاہتا ہے کہ جو یاد کروں وہ یاد رہے' بھولے نہیں۔ بہت پریشان ہوں گھر والے بھی پریشان ہیں بتائیں کیا کروں' روحانی محفل میں دعا بھی کریں۔

روحانی محفل کی برکت

ایک روز والدہ کے اصرار پر میں نے یہ عمل شروع کیا اور الحمدللہ آج تک والدہ نے ہسپتال کی شکل نہیں دیکھی **(وجاہت بن معراج)**

اللہ کے فضل و کرم سے اعمال میں تسلسل قائم ہے اور الحمدللہ اعمال کی برکات سے میرے روحانی و جسمانی مسائل حل ہو رہے ہیں اور قلبی راحت اور سکون حاصل ہو رہا ہے اور ایسی پریشانیاں حل ہو رہی ہیں کہ میں آپ کو بیان نہیں کر سکتا۔ روحانی کیفیات میں ترقی ہو رہی ہے یہ سب حکیم صاحب کا فیضان نظر ہے جن وظائف کو میں تسلسل سے کر رہا ہوں ان کی ترتیب یہ ہے۔

بعد نماز فجر درود ابراہیمی 101 مرتبہ' 101 مرتبہ درود خضری' 27 مرتبہ اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ 11,11 مرتبہ درود پاک' یَا رَحْمٰنُ 298 مرتبہ 11,11 مرتبہ درود پاک' سورۃ یٰسین 1 مرتبہ۔ صبح و شام سورۃ اخلاص' سورۃ الفلق' سورۃ الناس 3,3 مرتبہ پڑھ کر پورے جسم پر ہاتھ پھیرنا۔

انمول خزانہ نمبر 1 تقریباً 30 مرتبہ روزانہ

انمول خزانہ نمبر 2' 313 مرتبہ سے زیادہ

آیت الکرسی کم از کم 20 مرتبہ روزانہ۔

(دعاؤں کا طلبگار وجاہت بن معراج)

مشکلات کے حل کیلئے درود

یہ میرا آزمودہ ہے ہر وقت ورد زبان رکھیں خواہ کیسی ہی مشکل ہو آسان ہو جائے گی' یہ درود پاک کتاب ''آب کوثر'' میں لکھا ہے۔ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ نُّوْرِ وَّ اٰلِهٖ ۔ **(حاجی امتیاز' منڈی بہاؤالدین)**

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ' ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں' صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ **(ادارہ)**

آپ کا خواب اور تعبیر

پل پر سوراخ

خواب: استخارہ کی تیری رات کو میں نے دیکھا کہ میرا کزن (ش) جسے میں پسند کرتی ہوں ہمارے گھر آیا ہے اور اس نے میرے بھائی کے کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔اس کے بعد میرے ابو میرے بھائی کو مارتے ہیں اور ہمارا سفید بچھڑا کھل کر کمرے میں آتا ہے اور اس کے بعد میں دیکھتی ہوں کہ میرا کزن (ش) اور میں کہیں پر بیٹھے ہوئے ہیں اور ایسا لگتا ہے جیسے ہمارا نکاح ہو رہا ہے۔پھر میں نے تین چار مہینے کے بعد دوبارہ استخارہ کیا تو دیکھا کہ میں اور میری کزن جو (ش) کی بہن ہے ہم دونوں سیڑھیاں چڑھتے ہوئے جاتے ہیں۔ہم دونوں پل کے اوپر بھاگتے ہیں۔ بھاگتے ہوئے میں اپنی کزن سے کہتی ہوں کہ ذرا سنبھل کر چلو پل پر سوراخ ہیں۔ پل پر دو سوراخ ہیں ایک گول ہوتا ہے اور دوسرا چوکور پل کے آخر میں ریت ہوتی ہے تو ہم دونوں واپس آجاتے ہیں۔ بھاگتے ہوئے اور آتے جاتے بھی اپنی کزن سے یہی کہتی ہوں ذرا بچ کر پل میں سوراخ ہیں۔اس کے بعد منظر بدلتا ہے میں اپنے گھر پر ہوتی ہوں اصل میں وہ ہمارا گھر نہیں ہوتا لیکن مجھے لگتا ہے کہ یہ ہمارا گھر ہے۔میرا کزن (ش) مجھ سے ملنے آتا ہے تو میں اس سے کہتی ہوں کہ خالو آرہے ہیں تو وہ چلا جاتا ہے۔اصل میں (ش) کے ابو آرہے ہوتے ہیں۔اس کے بعد میرے بڑے بہنوئی آتے ہیں تو میں خوش ہو کر بتاتی ہوں کہ (ش) آیا تھا۔اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اپنے مقصد میں کامیابی کا اشارہ ہے لیکن کچھ رکاوٹیں حائل ہیں جو کہ انشاء اللہ جلد دور ہوں گی۔آپ ''یاناصر'' 21بار ہر نماز کے بعد پڑھا کریں اور اعمال شریعت کی پابندی کریں۔

خوشخبریاں

خواب: میری آنٹی بیٹھی دعا مانگتے ہوئے رو رہی ہیں اور کبھی ہنس رہی ہیں۔پھر منظر بدل جاتا ہے۔میری آنٹی مجھے کہتی ہیں میں نے آسمان پر تین چاند ایک ساتھ دیکھے ہیں۔غیب سے آواز آتی ہے اور ہم اوپر دیکھتے ہیں تو پہلے چاند پر لکھا ہوتا ہے یہ ربیع الاول کا ہے اور یہ تمہارے لیے خوشخبری لائے گا۔ دوسرے چاند پر عیدالفطر اور تیسرے پر عیدالاضحیٰ لکھا ہوتا ہے۔پھر دیکھا کہ شفاف پانی کا دریا ہے اس میں میری آنٹی ڈوب جاتی ہیں۔اس وقت میری آنٹی امید سے ہوتی ہیں۔ پھر وہ کنارے کی طرف آجاتی ہیں وہاں ایک بزرگ عورت چاروں طرف پردے کر دیتی ہیں۔پھر آنٹی بچہ لے آتی ہیں۔بچہ بہت خوبصورت ہوتا ہے اور اس پر نور برس رہا ہوتا ہے۔**(محمد زرتاش.....ملتان)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور انشاء اللہ تین خوشخبریاں آپ کی آنٹی کے حوالے سے آپ کو نصیب ہوں گی۔آپ درود شریف کثرت سے پڑھا کریں۔

سوکن

خواب: میں دیکھتی ہوں کہ میرے شوہر دوسری شادی کررہے ہیں۔میرے جیٹھ اور جٹھانی (جو کہ میرے بہن اور بہنوئی بھی ہیں) ان کی دوسری شادی کروا رہے ہیں۔میں سامنے بیٹھی ہوں لیکن وہ مجھ سے لاتعلقی ظاہر کرتے ہیں اور شادی کی تیاریاں کررہے ہوتے ہیں۔میرے شوہر بھی پاس بیٹھے ہوتے ہیں۔میری بہن کے ہاتھ میں ایک شاپر ہوتا ہے جس میں ہرے رنگ کا کپڑا ہوتا ہے جیسا گھروں میں چھاؤں کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔پھر منظر بدلتا ہے۔ میں اور میرے شوہر اکیلے ہوتے ہیں۔میں ان سے بہت کہتی ہوں کہ وہ شادی نہ کریں اور بہت روتی ہوں لیکن میرے رونے کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔جب وہ نہیں مانتے تو میں سوچتی ہوں کہ چلو اچھا میرے بچے تو ہیں، ان کے سہارے زندگی گزار لوں گی۔جس کے ساتھ شادی ہو رہی ہوتی ہے وہ عورت نیچے والی منزل کے کمرے میں بیٹھی ہوتی ہے اور ہم اوپر ہوتے ہیں۔حقیقت میں بھی ہم اوپر والی منزل پر رہتے ہیں اور میرے بہن بہنوئی نیچے رہتے ہیں۔اس خواب کے کچھ دنوں بعد میں نے خواب دیکھا کہ میرے جیٹھ ایک چھ سات سال کی بچی لاتے ہیں جو سکول یونیفارم پہنے ہوتی ہے اور اسے تہہ خانے میں لے جا کر ذبح کر دیتے ہیں اور پھر اس کی بوٹیاں بناتے ہیں۔اس وقت میرے شوہر بھی ساتھ ہوتے ہیں۔میرے شوہر کی قمیض پر خون لگ جاتا ہے اور میرے جیٹھ اسے صاف کرنے کا کہتے ہیں۔پھر اسی سکول کے بچے اور پولیس ہمارے گھر کے سامنے والے تالہ بند کر کے گھر میں ہنگامہ کرتے ہیں۔ان کا خیال ہوتا ہے کہ انہوں نے بچی کو اغوا کیا ہے۔میں جالی والے دروازے سے باہر دیکھ رہی ہوتی ہوں (خواب میں جو گھر ہوتا ہے حقیقت میں ہمارا گھر اس سے مختلف ہے لیکن تہہ خانہ اس میں بھی ہے) پھر میں اپنی بہن کو بھی گھر میں دیکھتی ہوں لیکن ہم سب لوگ زیادہ خوفزدہ نہیں ہوتے۔پھر ہمارے گھر ایک عورت آتی ہے اس کے سامنے ہم ایسے ظاہر کرتے ہیں جیسے کچھ ہوا ہی نہیں۔حقیقت میں ہم دونوں بہنیں باقاعدگی سے نمازیں پڑھتی ہیں۔**(ع.....بوریوالہ)**

تعبیر: آپ کے دونوں خواب اس بات کی طرف اشارہ کررہے ہیں کہ آپ کے شوہر کی آمدنی میں مال حرام کی آمیزش ہو رہی ہے اس لیے فوری طور پر انہیں اس سے بچنے کی تلقین کریں ورنہ کسی مصیبت میں گرفتار ہونے کا اندیشہ ہے۔

بارہ جنازے

خواب: میں نے دیکھا کہ میں ایک مسجد میں نماز پڑھنے جارہا ہوں۔جیسے ہی میں مسجد میں داخل ہوا تو میں نے دیکھا کہ بارہ جنازے سفید کفن کے ساتھ مسجد میں رکھے ہوئے تھے۔میں نے آگے دیکھا کہ بہت سارے لوگ اسی مسجد میں نماز پڑھ رہے تھے اور بہت سارے لوگ پیچھے بیٹھ کر رو رہے تھے۔میں نے سوچا کہ ان لوگوں کے دکھ درد میں شامل ہو جاؤں لیکن ایک آدمی نے مجھے مسجد سے باہر نکال دیا اور میں مسجد کے باہر بیٹھ کر لوگوں کے باہر آنے کا انتظار کررہا تھا تا کہ میں ان جنازوں کا سبب پوچھ سکوں جو مسجد میں رکھے ہوئے ہیں۔جب وہ لوگ مسجد سے نکل رہے تھے تو میں نے دیکھا کہ یہ سارے لوگ میرے جان پہچان کے تھے اور ان لوگوں میں سے میرا اپنا کوئی رشتہ دار نہیں تھا۔**(سعید جان.....تربت)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ آپ اپنے اوقات کو ضائع نہ کیا کریں۔اسی طرح نیک کاموں میں اخلاص پیدا کریں کیونکہ ریاکاری سے نیک اعمال کے ضائع ہونے کا خطرہ ہے۔

دھنیا

دھنیا بڑے کام کا مصالحہ ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے، ریاح کو نکالتا ہے اور اس کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ چکر آنے میں مفید ہے۔اس لیے دھنیے کو اپنی غذاؤں میں ضرور شامل رکھیے۔یہ دل کی دھڑکن کیلئے بھی مفید ہے۔**(علی رضا)**

صبر بہترین توشہ: وہ شخص جو آزمائش کے دور اور امتحان میں ہو مگر وہ صبر نہ کرتا ہو ایسا مسلمان کافر ہونے کے زیادہ قریب ہے۔

قدرت کے انوکھے کرشمے

گاڑی مشرق ومغرب کو جاتے ہوئے اچانک شمالاً جنوباً مڑی اور سڑک کے پار اس کو کسی نے احتیاط سے اٹھا کر رکھ دیا۔ اگر خود موڑتے تو اتنی سپیڈ میں گاڑی قابو نہیں آنی تھی۔ضرور الٹ جاتی یا سڑک کے پار بہت گہری جگہ تھی اس میں جا گرتی۔

(چوہدری نیاز احمد، جہانیاں)

ماہ ستمبر کی بات ہے کہ میں اپنی اہلیہ اور دو بیٹیوں کے ہمراہ بہاولپور سے گھر آرہا تھا میں گاڑی خود ڈرائیو کررہا تھا اور گاڑی خاصی سپیڈ میں تھی۔مولانا طارق جمیل صاحب کی کیسٹ لگی ہوئی تھی۔میری توجہ مولانا صاحب کے بیان پر تھی۔بہاولپور سے ملتان کی طرف آتے ہوئے پھاٹک سے آگے جو چوک آتا ہے جہاں سے ایک سڑک رحیم یار خان کی طرف نکلتی ہے۔وہاں سے تھوڑا آگے سڑک کے بائیں طرف ٹرکوں کی ورکشاپس ہیں اور ہوٹل وغیرہ ہیں ٹرکوں کی اوٹ سے ایک مزدا ٹرک پیپسی کولا کی بوتلیں سپلائی کر کے سڑک کراس کر کے بہاولپور کی طرف جانے لگا۔اس گاڑی کے ڈرائیور نے شاید ٹریفک کو دیکھا نہیں۔میری گاڑی تقریباً 150 فٹ کے فاصلے پر تھی سپیڈ کی وجہ سے بریک بھی لگا تا تب بھی ٹکر لازمی ہونی تھی۔اس وقت میری زبان سے یکدم یہ الفاظ نکلے کہ یا اللہ میں مشکل میں ہوں۔سڑک ون وے ہے اور دونوں سڑکوں کے درمیان تقریباً ایک فٹ اونچا فٹ پاتھ ہے۔گاڑی بھی نئی تھی اور باڈی بہت نیچی تھی مجھے پتہ ہی نہیں چلا کہ کس طاقت نے میری گاڑی کو اٹھا کر دوسری سڑک پر پہنچا دیا میں خود حواس میں تھا۔گاڑی کی سپیڈ کم کر کے اسے اپنی لین میں لا کر اور سائیڈ پر کھڑی کر کے گاڑی سے اترا۔میرا یقین تھا کہ گاڑی کا فرنٹ ضرور ٹوٹ گیا ہوگا۔کمانیاں وغیرہ کو بھی نقصان ہوا ہوگا۔وہاں کافی لوگ اس واقعہ کو دیکھ رہے تھے۔وہ بھی دوڑ کر گاڑی کے پاس آگئے اور دیکھنے لگے کہ کیا کچھ ٹوٹا ہے۔سب لوگ حیران تھے کہ گاڑی کو معمولی خراش تک نہیں آئی۔صرف ٹائر پنکچر ہوا۔ہر آدمی وہاں یہ کہہ رہا تھا کہ اگر آپ گاڑی کے سٹیرنگ کو موڑ کر دوسری طرف لے جاتے تو ایک فٹ اونچے فٹ پاتھ پر گاڑی کا یکدم چڑھنا ممکن نہیں تھا اگر فرنٹ ویل چلا بھی جاتا تو سامنے اس فٹ پاتھ پر سٹریٹ لائٹ کا پول تھا۔گاڑی اس میں لگنی تھی۔گاڑی مشرق ومغرب کو جاتے ہوئے اچانک شمالاً جنوباً مڑی اور سڑک کے پار اس کو کسی نے احتیاط سے اٹھا کر رکھ دیا۔اگر خود موڑتے تو اتنی سپیڈ میں گاڑی قابو نہیں آنی تھی۔ضرور الٹ جاتی یا سڑک کے پار بہت گہری جگہ تھی اس میں جا گرتی۔گاڑی بمعہ سواروں کا بخیریت بچ جانا کسی معجزہ سے کم نہیں۔میرا دل کہہ رہا تھا کہ میرے اللہ نے میرے حضرت کی دعاؤں سے اپنا خاص کرم کیا۔سچ ہے کہ مسنون دعاؤں کی برکات اور میرے حضرت کی نسبت مشکل وقت میں کام آتی ہے۔

قدرت کا کرشمہ

(بابا فتح محمد، کوٹ بہلی ضلع منڈی بہاؤالدین)

یہ واقعہ بابا فتح محمد جو ایک سادہ سا زمیندار ہے اس نے مجھے سنایا، بابا فتح محمد کہتے ہیں کہ آج سے تقریباً 60 سال پہلے جب میں جوان تھا اور میرے چھوٹے چھوٹے بچے تھے میں بیمار ہو گیا۔بہت علاج کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا۔اسی دوران میرے پاس ایک گدھی تھی جس نے ایک مادہ بچے کو جنا (جس کو پنجابی میں کھوتگڑی کہتے ہیں) جب گدھی نے بچے کو جنم دیا تو اس دن ہی گدھی بیمار ہوگئی۔گدھی کے سر میں کھمان (بیماری کا نام ہے) نکل آیا تین دنوں میں تین کھمان نکل آئے اور گدھی مرگئی۔میرے پاس اس وقت ایک گھوڑی کا بچہ تقریباً 2 سال کا (جسے پنجابی میں وچھیری کہتے ہیں) میرے بچوں نے مجھے بتایا کہ ابا! گدھی مرگئی ہے اب اس کے بچے کا کیا کریں میں نے کہا یہ تو بھوکا مرجائے گا ایسا کرو کہ فیڈر میں بھینس کا دودھ لاؤ تاکہ اسے پلائیں جب ہم نے اس کو دودھ پلانا شروع کیا تو اسے اتھرو آگیا یعنی وہ دودھ اس کے منہ میں نہ گیا میں نے کہا اسے چھوڑ دو کہیں دودھ پلاتے پلاتے اسے مار ہی نہ ڈالیں دوسرے دن ہم نے پھر یہ کوشش کی کہ شاید اب پی لے لیکن پھر اسی طرح ہوا اور دودھ اس کے حلق سے نیچے نہ اترا۔تیسرے دن پھر کوشش کی لیکن بے سود، میں نے کہا اسے چھوڑ دو ہمارے پاس جو کچھ تھا یعنی جو کوشش ہم کر سکتے تھے کی لیکن اللہ پاک کی مرضی ہم نے اسے جہاں وہ گھوڑی کی بچھیری ہوتی تھی اس کے ساتھ اسے بھی بند کر دیا جب ہفتہ دس دن گزر گئے اور گدھی کا بچہ ابھی زندہ تھا اور نہ صرف زندہ تھا بلکہ تندرست تھا تو ہمیں تعجب ہوا کہ یہ زندہ اور تندرست کیسے ہے تو میں نے ایک دن ایک چھوٹے سے سوراخ سے جو اس (بقیہ: صفحہ نمبر 36)

بالوں سے متعلق ٹپس

ہفتے میں دو یا تین مرتبہ بالوں کی جڑوں میں تیل کا مساج کریں۔خوشبو دار تیل یا صابن استعمال نہ کریں۔

بال انسان کی شخصیت کا نکھار ہوتے ہیں۔لمبے، مضبوط اور چمکدار بال انسان کو دلکش بناتے ہیں۔لیکن اس کے لئے بہت جتن کرنے پڑتے ہیں۔اگر بال بے رونق، کمزور اور خشک ہوں۔ساتھ غیر معمولی انداز میں گر رہے ہوں تو اس کی چند وجوہات ہوسکتی ہیں۔1 چٹ پٹی اور ناموافق غذا کا استعمال۔2 خوشبودار تیل کا استعمال۔3 صابن کا استعمال۔4 غیر معیاری شیمپو۔5 آکسیجن کی کمی۔6 ذہنی تفکرات اور صدمات۔زیادہ چٹ پٹی اور ناموافق غذا کے استعمال سے بال بے رونق ہو جاتے ہیں۔آئرن اور وٹامن سے بھرپور غذا مفید ہوتی ہے۔جیسے مچھلی گوشت پالک گاجریں اور سیب وغیرہ۔ہفتے میں دو یا تین مرتبہ بالوں کی جڑوں میں تیل کا مساج کریں۔خوشبودار تیل یا صابن استعمال نہ کریں۔اس سے بال کمزور ہوتے ہیں۔ہر ماہ اپنے بالوں کو حنا سے واش کریں اس طرح بالوں میں تازگی پیدا ہوگی۔صبح سویرے بیدار ہونے سے بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔صبح صبح گہرے گہرے سانس لیں اس سے آکسیجن کی کمی دور ہوگی ذہنی تفکرات کو جھٹک دیں اور جلنے کڑھنے سے پرہیز کریں بالوں کو دھوپ سے بچانا چاہئے کیونکہ اس سے ان کی افزائش اور رنگ متاثر ہوتا ہے۔

بال لمبے کرنے کیلئے: لمبے گھنے سیاہ اور چمکدار بالوں کے لیے آدھا پاؤ زیتون کا تیل، آدھا پاؤ آملہ کا تیل ملا کر رکھ لیں۔لگانے سے قبل اچھی طرح ہلائیں۔اس کو روزانہ رات کو خوب مساج کر کے صبح اچھے شیمپو سے سر دھوئیں۔ایک ماہ کے عمل کے بعد آپ اپنے بالوں کو دیکھ دیکھ کر خوش ہونگی۔روغن بادام اور انڈے کی زردی بالوں کیلئے بہترین کنڈیشنر ہے۔اس سے کھوپڑی پر جمے مردہ خلیے اکھڑ جاتے ہیں۔(صفحہ نمبر 80،81)

(بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاءٗ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں)(نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپکا صدقہ جاریہ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ کے نفسیاتی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں نہیں سا چاہے تو اپنا نام پتہ نہ لکھیں

ام نور واثق

ناکامیاں مقدر بن گئیں

☆چند برس پہلے ہمارے کئی کارخانے تھے‘ شاندار گھر تھا‘ زرعی زمین تھی۔ کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں تھی۔ رونق والا گھر اور چاہنے والا شوہر دیکھ کر دل جھوم اٹھتا تھا‘ مگر پچھلے دو سال میں کایا پلیٹ گئی۔ کارخانے بک گئے۔ گھر بھی اپنا نہیں رہا اب کرائے کا مکان ہے۔ زرعی زمینوں پر مقدمہ چل رہا ہے۔ دشمنوں نے ناجائز قبضہ کر رکھا ہے۔ میں بہت سوچتی ہوں کہ ہمارے ساتھ یہ سب کچھ کیوں ہوا؟ رہ رہ کر ایک ہی خیال آتا ہے۔ میری ساس کی برادری کی ایک بہن ان کے ساتھ رہتی تھیں۔ غریب خاتون تھیں۔ جب تک ساس زندہ رہیں انہیں اپنے ساتھ کھلاتی پلاتی رہیں۔ کپڑے بنا دیتیں حتیٰ کہ اکثر دوپہر کو ایک ہی کمرے میں سو جاتیں۔ ساس انہیں ایک ہزار روپیہ جیب خرچ بھی دیتیں جسے وہ تقسیم کر دیا کرتیں یا مسجدوں میں سرسوں کے تیل کے چراغ جلانے کیلئے بھجوا دیتیں۔

ساس کی وفات کے بعد ان کے ساتھ ہم سب کا رویہ بدل گیا۔ وہ اپنے کمرے تک محدود ہو گئیں۔ نوکر اپنی مرضی سے کھانا دیتے‘ کوئی انہیں نہ پوچھتا۔ ایک دن ان کی کوئی بوڑھی عزیزہ ملنے آئیں۔ گرمی کا موسم تھا۔ کسی نے انہیں نہ پوچھا۔ وہ شام تک رہیں۔ اس دن پہلی بار وہ غریب بہن میرے شوہر کے پاس آئیں‘ کہنے لگیں ”میری ایک غریب رشتہ دار آئی ہیں۔ بہت بیمار ہیں آپ کہیں تو رکھ لوں۔ انہیں ہسپتال میں دکھا دیں ورنہ ان کی کچھ مدد کر کے واپس بھیج دیں۔“

میرے شوہر نے نفی میں سر ہلا دیا۔ میں بھی قریب بیٹھی سب کچھ سن رہی تھی۔ میں نے بھی ان کی مدد نہیں کی بلکہ بچے بول اٹھے ”دادی آپ کو جو ہزار روپے دیا کرتی تھیں‘ وہ کہاں ہیں؟“ لیکن دادی کے بعد ان کا خرچہ تو ہم نے بند کر دیا تھا۔ وہ چپ چاپ کھڑی رہیں۔ پھر خاموشی سے باہر چلی گئیں۔ صبح منہ اندھیرے وہ اپنی عزیزہ کے ساتھ گھر چھوڑ گئیں۔ پھر پتا نہیں ان کا کیا بنا۔ دو چار روز کے بعد ہم پر زوال آنے لگا۔ کبھی کبھی میرے ذہن میں یہ بات آتی ہے کہ شاید ہمیں ان کی بددعا لگ گئی ہے۔ اب ان کا کچھ اتا پتا نہیں‘ معلوم نہیں زندہ بھی ہیں یا نہیں۔

مشورہ دیجئے کہ میں یہ الجھن کیسے دور کروں جو میرے ذہن میں ہلا بن کر بیٹھ گئی ہے۔ ہم نے تو ان کے ساتھ بہت اچھا سلوک کیا تھا‘ ذرا سی بات پر وہ روٹھ کر چلی گئیں۔ ایسا تو نہیں ہونا چاہیے تھا۔ **(ن..... مقام نامعلوم)**

مشورہ: بی بی! آپ کی مرحومہ ساس جنہیں آپ ان پڑھ اور جاہل تصور کرتی ہیں‘ وہ آپ سے کئی درجے بہتر تھیں کیونکہ انہیں حقوق العباد کا علم تھا۔ اسی لیے انہوں نے وضعداری کے ساتھ بہن کو اپنے پاس رکھا‘ اچھا سلوک کیا اور ماہانہ خرچ بھی دیا۔ انسان کو یہ علم نہیں ہوتا کہ اللہ تعالیٰ کس کے صدقے اسے رزق دے رہا ہے۔ اشرف المخلوقات ہونے کے ناتے وہ اپنے آپ کو برتر محسوس کرتا ہے۔ آپ کے ماجرے کی طرح کئی واقعات میرے سامنے ہیں انہیں تحریر کروں تو اچھی خاصی کتاب تیار ہو جائے گی۔ اسے پڑھ کر لوگوں کی آنکھیں کھل جائیں گی کہ اللہ تعالیٰ رزق کے دروازے کس طرح عطاء کرتا ہے اور اس کے خزانے میں کوئی کمی نہیں آتی۔ ضمیر کی خلش نے آپ کے ذہن کو بوجھل کر رکھا ہے۔ اسے آپ اپنے باطن کی آواز کہہ سکتی ہیں جو بار بار آپ کو وہ لمحہ یاد دلاتی ہے جب اس خاتون نے مدد مانگی تھی اور اسے مدد دینے سے آپ نے انکار کر دیا تھا۔ آپ کے شوہر یا آپ خود ہی بے سہارا خاتون کی مدد کر دیتیں تو آپ کے خاندان پر زوال نہ آتا۔ اس پُر آشوب دور میں جب کہ اپنے بھی ساتھ چھوڑ جاتے ہیں‘ میں ایسے لوگوں کو ذاتی طور پر جانتی ہوں جو خاموشی سے اپنے غریب اعزہ کی پرورش کر رہے ہیں۔ ایک صاحب نے اپنی بیوہ بہن کو اپنے پاس رکھا ہے۔ وہ ہر طریقے سے اس کا خیال رکھتے ہیں۔ وہی نہیں بلکہ ان کی بیگم اور بچے بھی پھوپھی اور ان کے بچوں کا بڑا پاس لحاظ رکھتے ہیں۔ یہ صرف بھائی کی وجہ سے ہے جو بہن کا دل کبھی میلا نہیں ہونے دیتے۔ اسی لیے اللہ نے انہیں نواز دیا ہے۔ پچاس ساٹھ سال قبل لوگ بوڑھے، اپاہج اور معذور رشتہ داروں کو پاس رکھنے میں فخر محسوس کرنے اور ان کی خدمت کو عار نہیں سمجھتے تھے۔ آج یہ نیک روش تبدیل ہو گئی ہے۔ آپ کے خط سے محسوس ہوتا ہے کہ آپ نے اپنی بزرگ عزیزہ کے ملنے والوں کے پتے بھی اپنے پاس نہیں رکھے۔ میرا مشورہ ہے کہ کسی طرح انہیں تلاش کیجئے اور معافی مانگ کر گھر لے آیئے۔ اس ضمن میں نوکروں، پڑوسیوں اور اعزہ سے پوچھ گچھ کیجئے، ہو سکتا ہے کہ ان کا اتا پتا مل جائے۔ آپ نے خط کے آخر میں یہ جملہ لکھا ہے ”ہم نے تو ان کے ساتھ اچھا سلوک کیا، ذرا سی بات پر ایسا تو نہیں ہونا چاہیے تھا۔“ درحقیقت یہ جملہ آپ کے حقیقی جذبات کی عکاسی کر رہا ہے۔ اب بھی آپ کے دل میں ان کے خلاف کینہ ہے۔ فوراً دو نفل پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے توبہ کیجئے پھر انہیں تلاش کیجئے۔ امید ہے وہ مل جائیں گی اور آپ کے گھر کی خوشحالی واپس آ جائے گی۔ کبھی کسی کا رزق نہیں چھیننا چاہیے۔ کچھ لوگ بلاوجہ طیش میں آ کر ملازموں کو جواب دے دیتے ہیں یا ان کے ساتھ اچھا سلوک روا نہیں رکھتے۔ اس معاملے میں بھی محتاط رہنا چاہیے۔ کوئی غلطی ہو تو آپ سمجھا سکتے ہیں۔ نہ سمجھے تو تنبیہ کر دیں۔ معاملہ ٹھیک ہو جائے گا۔

پیلے دانت

☆ہمارے گھر میں سب بچوں کے دانت پیلے ہیں۔ میں مہنگے ٹوتھ پیسٹ خرید نہیں سکتا۔ مجھے پیلاہٹ دور کرنے کا کوئی اچھا سا نسخہ بتایئے۔ **(رحیم داد، ملتان)**

مشورہ: ہمارے رسول پاک ﷺ نے مسواک کی تاکید فرمائی ہے۔ جو لوگ مسواک کے عادی ہیں۔ ان کے دانت ٹھیک رہتے ہیں۔ انہیں دانتوں کی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ آپ بچوں کو نیم یا کیکر کی مسواک دیں۔ آپ نے لکھا ہے کہ منجن ایسا ہو جو کم پیسوں میں بن جائے۔ ایسا کیجئے کہ مکئی کا بھٹا لے کر اس کے دانے نکال لیجئے، پھر تین چار خالی بھٹے سکھایئے اور کیکر کے کوئلے جلا کر اس پر رکھ دیجئے۔ جب بھٹے جل چکیں، تو ان کی راکھ لے کر اس میں تھوڑا سا نمک اور تھوڑی سی پھٹکری پیس کر ملا لیجئے۔ اب منجن تیار ہے۔ صبح و شام انگلی سے اچھی طرح ملیے اور بیس منٹ تک کلی نہ کیجئے جو لعاب نکلے وہ تھوک دیجئے۔ کیکر کے کوئلے نہ ملیں تو آپ مکئی کے بھٹے توے پر رکھ کر جلا سکتے ہیں۔ پنجاب میں کئی جگہ دیکھا ہے کہ روٹی جلا کر بھٹے کی راکھ میں نمک اور پھٹکری ملا کر منجن بناتے ہیں۔ اسی طرح بکرے کی کودے والی خالی نلیاں بادام کے چھلکوں کے ساتھ جلا کر اس میں کالی مرچ اور نمک ملا کر منجن بناتے ہوئے بھی دیکھا ہے۔ دانتوں کا صاف ہونا ضروری ہے۔ بچوں کو صبح و شام دانت صاف کرنے اور تازہ مسواک کرنے کی تاکید کیجئے۔ مٹھی بھر نیم کے پتے توڑیئے اور خشک کر کے پیس لیجئے۔ یہ سفوف منجن میں شامل کر لیجئے۔ یہ منجن دانتوں کی اصلاح اور صفائی کیلئے تیر بہدف ہے۔

نسخہ برائے قبض کشا

ھو الشافی بسمبر بارہ تولے، تنکار بریان تین تولے، اشخار تین تولے، سنا مکی چھ تولے۔ تمام ادویات کو کوٹ کر سفوف بناؤ اور پانی سے نرم تر کر کے روغن ارنڈی سے چرب کرو چنے کے برابر گولی بناؤ۔ ایک گولی رات کو نیم گرم پانی کے ساتھ شدید قبض میں 2 گولی۔ **(رخشان حبیب‘ کراچی)**

حکیم آصف اقبال

ادرک سے پیچیدہ امراض کا حیران کن علاج

اگر نزلے میں گرفتار ہوں تو ادرک کا رس تین ماشے‘ کالی مرچ ایک ماشہ‘ لہسن چھ ماشہ اور شہد دو تولے ملا کر چٹنی بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔سردی سے ہونے والے نزلے میں بطور خاص یہ چٹنی مفید ہے۔گلا صاف کرنے کیلئے بھی یہ مفید ہے

عاطف دو دن سے سوں سوں کر رہا تھا‘ سردی آتے ہی اسے زکام کی شکایت ہو جاتی تھی‘ اس نے دوائی لی مگر افاقہ نہ ہوا۔ اتفاق سے آج اس کی دادی ماں گاؤں سے آئیں۔انہوں نے لاڈلے پوتے کو زکام میں گرفتار دیکھا تو انہیں ایک سدا بہار ٹوٹکہ یاد آ گیا۔فوراً آدھی چمچی ادرک چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹی‘ انہیں ایک پیالی پانی میں ڈالا اور پانی ابلنے کیلئے رکھ دیا۔جب پانی ابل گیا تو انہوں نے اس میں ایک چمچی چینی ملائی اور ’’ادرک کی چائے‘‘ پوتے کو پلائی۔ اگلے دن تک دو تین بار یہ خصوصی چائے پینے کے بعد عاطف کا زکام اڑن چھو ہو گیا۔یہ اس چیز کا کمال تھا جو غذا بھی ہے اور دوا بھی۔حکیم کئی ہزار برس سے ادرک کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کر رہے ہیں۔اسے اردو میں ادرک‘ ہندی میں سونٹھ اور انگریزی میں جنجر کہتے ہیں۔یہ وہ مبارک غذا ہے جس کا تذکرہ قرآن شریف میں بھی آیا ہے۔قرآن پاک میں اسے زنجبیل کہہ کر پکارا گیا ہے۔اللہ تعالیٰ نے جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے حوالے سے ارشاد فرمایا ہے کہ وہاں انہیں ایسا مشروب پلایا جائے گا جس میں ادرک بھی ملا ہوا ہو گا۔اسی طرح حضرت ابو سعید الخدریؓ سے روایت ہے ’’شہنشاہ روم نے رسول کریم ﷺ کی خدمت میں ادرک کا ایک بڑا ٹکڑا بطور تحفہ پیش کیا تھا۔حضور اکرم ﷺ نے اس ٹکڑے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر کے صحابہ کرام کے درمیان تقسیم کر دیا۔یہ سوغات مجھے بھی ملی جسے میں نے فوراً کھا لیا‘‘

درج بالا واقعات سے ثابت ہوتا ہے کہ ادرک بڑی فضیلت اور اہمیت رکھتی ہے۔یونانی اطباء نے اپنی کتب میں کئی جگہ اس کا ذکر کیا ہے۔مثلاً حکیم جالینوس نے اسے فالج میں مفید بتایا ہے۔کئی حکماء کا خیال ہے چین کی مشہور بوٹی ’’جن سنگ‘‘ دراصل ادرک ہی کی ایک قسم ہے۔

نظام ہضم:۔معدے کے جملہ امراض میں ادرک مفید ہے‘ یہ دست آور بھی ہے اور قابض بھی‘ تازہ پسی ہوئی آدھی چمچی ادرک لیجئے‘ اس میں ایک چمچی پانی‘ ایک چمچی لیموں کا رس‘ ایک چمچی پودینے کا رس اور ایک چمچی شہد ملائیے‘ یہ آمیزہ دن میں تین بار وہ لوگ چاٹ لیں جنہیں متلی‘ قے‘ بدہضمی‘ یرقان یا بواسیر کی شکایت ہو۔یہ نسخہ ان بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ ادرک ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔بھوک کم لگنے کی صورت میں بھی ادرک استعمال کیجئے۔پیٹ کا درد اور اپھارہ دور کرنے کیلئے بھی ادرک کھائی جاتی ہے۔اگر آپ اپنا ہاضمہ درست رکھنا چاہتے ہیں تو کھانے کے بعد تازہ ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا چبا لیں۔اس نسخے سے زبان کی میل بھی اترتی ہے‘ نیز معدہ‘ پیٹ میں پانی جمع ہو جائے تو مریض کو ادرک کا پانی پلائیں۔ یہ پانی پیشاب آور ہے اور پیٹ کا سارا پانی نکال دیتا ہے۔ ادرک انتڑیوں کی سوزش بھی ختم کرتی ہے۔

گلے کے امراض:۔اگر بلغمی کھانسی چمٹی ہوئی ہو یا آپ دمے کا شکار ہوں تو یہ نسخہ استعمال کریں‘ ادرک کا رس 3 ماشہ‘ ایک تولہ شہد میں ملا کر چاٹ لیں۔یہ معمولی سا نسخہ عموماً کھانسی اور دمے سے نجات دلا دیتا ہے۔اگر آپ نزلے میں گرفتار ہوں تو ادرک کا رس تین ماشے‘ کالی مرچ ایک ماشہ‘ لہسن چھ ماشہ اور شہد دو تولے ملا کر چٹنی بنالیں اور اسے تھوڑا تھوڑا چاٹتے رہیں۔سردی سے ہونے والے نزلے میں بطور خاص یہ چٹنی مفید ہے۔گلا صاف کرنے کیلئے بھی یہ مفید ہے۔ادرک چبانے سے منہ میں جمع ہونے والا لعاب گلا صاف کرتا ہے۔گلے کی خراش یا زخم دور کرنے کیلئے ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چباتے رہیے۔

سردی کا بہترین علاج:۔ادرک گرم مزاج رکھتی ہے اس لئے موسم سرما میں بیماریوں میں فائدہ پہنچاتی ہے۔اس کے کھانے سے سردی کم لگتی ہے۔بعض لوگ ٹھنڈے یا نیم گرم پانی سے نہانے کے بعد جسم میں کپکپی یا درد محسوس کرتے ہیں‘ وہ نہانے کے بعد تین سے چھ ماشے سونٹھ پھانک لیں‘ انہیں اس سردی سے نجات مل جائے گی۔مزید برآں مضمون کے آغاز میں جو نسخہ بتایا گیا ہے وہ زکام کے علاج میں مؤثر ہے۔ادرک کی چائے بنانے کا ایک اور طریقہ بھی ہے۔ابلتے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے ادرک کے چھوٹے ٹکڑے ڈال دیں۔سردی‘ زکام اور بخار کی صورت میں یہ چائے زیادہ مفید ثابت ہو گی۔

عبقری کا نسخہ لاجواب نسخہ

اللہ پاک کے فضل سے صحت تیزی سے بہتر ہو رہی ہے۔ مجھے دعائیں دے رہے ہیں مگر ذریعہ تو آپ ہی ہیں۔

(مرسلہ: محمد منصور صاحب)

ماہنامہ ’’عبقری‘‘ کے شمارہ ماہ 2006 جون، جولائی میں ایک نسخہ کمر درد اور جوڑوں کے درد کا نظر سے گزرا جو کہ ہندوستان کے پروفیسر صاحب کا تجویز کردہ تھا۔ بندہ نے اس کو تیار کر کے تین مریضوں کو استعمال کرایا ان کی کیفیت سنیے۔

✦ حافظ محمد رمضان صاحب سبزی منڈی کے آڑھتی ہیں، عمر رسیدہ بزرگ ہیں، جوڑوں کے درد نے چارپائی پر لگا دیا۔دس برس سے اوپر گزر گئے تھے۔داماد سرکاری ہسپتال میں اسسٹنٹ پروفیسر ہیں۔انہوں نے بھی بہت تگ ودو کی مگر یہ زندہ لاش کی طرح چارپائی کے ہو کر رہ گئے تھے۔میں یونہی طبیعت پوچھنے گاہے بگاہے جاتا تھا مگر اس نسخہ کے زیر نظر آنے کے بعد مجھے ان سے دلی ہمدردی پیدا ہو گئی چنانچہ میں نے ان کو نسخہ استعمال کرانا شروع کر دیا اللہ پاک نے فضل فرمایا کہ تقریباً ایک ہفتہ کے بعد وہ اپنی ضرورت اور حاجت کیلئے نقل وحرکت کے قابل ہو گئے۔اب اللہ پاک کے فضل سے صحت تیزی سے بہتر ہو رہی ہیں۔مجھے دعائیں دے رہے ہیں مگر ذریعہ تو آپ ہی ہیں۔

✦ ایک بھائی پی ٹی سی ایل میں آفیسر ہیں ان کو کمر میں تکلیف تھی، ریڑھ کی ہڈی کے دو آپریشن کرا چکے ہیں۔اس نسخہ کے استعمال سے کمر اور جوڑوں کے درد میں بہت افاقہ محسوس ہو رہا ہے۔

✦ میری اہلیہ کو شوگر کا عارضہ ہے اس کی وجہ سے جسم میں اور جوڑوں میں درد کی وجہ سے معذوری کی سی کیفیت پیدا ہو چکی تھی۔تکلیف خاصی تھی۔میں نے ان کو بھی یہ دوا شروع کرا دی۔تین دن کے بعد حیران کن فوائد سامنے آئے۔اس سے شوگر بھی بہت کنٹرول ہو گئی ہے بلکہ اس نے شوگر کی دوائی کی مقدار بتدریج کم کرنا شروع کر دی ہے۔ابھی ایک خوراک کم کی ہے۔اٹھنے بیٹھنے اور چلنے کی تکلیف میں 60 فیصد افاقہ ہو گیا ہے۔

سر درد دور کرنے کی ترکیب

دارچینی پیس کر ماتھے پر لیپ کریں اور سر پر روغن کدو کی مالش کریں۔مغز بادام تل کے تیل میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔**(محمد رضوان، تلہ گنگ)**

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کوضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

ٹی بی کیلئے

کوری ایک چھٹانک، اسخاری ایک چھٹانک، بادیان ایک چھٹانک، مصری ایک پاؤ یہ تمام ادویات کوٹ چھان کر سفوف بناؤ صبح وشام دس ماشے سے پندرہ ماشے تک پانی کے ساتھ استعمال کرو۔ قارئین کرام مندرجہ بالا ین نسخہ ایک ساٹھ سالہ حکیم کی زندگی کا طبی نچوڑ ہیں جس نے احقر کو احسان وشفقت سے عنایت کیے تھے احقر نے من وعن بیان کیے امید ہے کہ میری سخاوت کی داد دو گے۔

اب چند نسخے مزید پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں یہ نسخے ایک روحانی دوست نے عملیات کے بدلے میں دیئے ہیں اور میں عبقری کے قارئین کو دعا کے بدلے میں دے رہا ہوں۔

نسخہ 1۔ تبخیر معدہ، بدہضمی، کھٹے ڈکار وغیرہ

نمک سیاہ، سنڈھ، پھٹکری نوشادر، کالی مرچ تمام ہم وزن لیں کوٹ چھان کر اس میں تین ماشہ ست پودینہ شامل کر لیں بعد میں کیپسول بھر لیں۔ خوراک کھانا کھانے کے بعد ایک کیپسول استعمال کریں۔

نسخہ نمبر 2۔ برائے لیکوریا، سیلان رحم، جریان

کمر کس، لودھ پٹھانی، مشک، کاتھپل، سمندر سوکھ، تمام ہم وزن تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں صبح نہار منہ شربت دودھ یا باسی پانی کے ساتھ دس گرام استعمال کریں۔

نسخہ نمبر 3۔ گنٹھیا، جوڑوں کا درد، ریح گردہ

کوگل پنیا، پنیر ڈوڈی، اجوائن دیسی مصبر سیاہ ہم وزن دس سالہ پرانا گڑ 100 گرام کا تمام ادویات کو باریک پیس کر اس میں آخر میں گڑ کوٹ کر شامل کر لیں اور پانی اور گوند کیکر ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ رات سوتے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ اگر تکلیف زیادہ ہو تو 2 گولی فوری استعمال کرائیں۔

ریح گردہ کیلئے ایک گولی نیم گرم پانی کے ساتھ دیں۔

خونی وبادی بواسیر کیلئے رات سوتے وقت ایک گولی ہمراہ آب تازہ دیں۔ **نسخہ نمبر 4**۔ سفوف مغلظ، دکاوت حس، جریان، احتلام سرعت انزال اور کمی قوت باہ کیلئے بے مثال ہے۔

قوت باہ کیلئے بے مثال تحفہ

موچرس، سمندر سوکھ، بیج بند، موصل سیاہ، تالمکھانہ، ثعلب دانہ، گوند چھوہارہ، گری سنگھاڑہ، بوپھلی، گوند ببول، چہار مغز، موصلی سفید، ستاور، بہمن سفید، بہمن سرخ، تخم کونچ، دارچینی، گوند کتیرا۔

ھوالشافی: تمام اشیاء ہم وزن لیکر کوٹ کر سفوف بنائیں اور ایک چمچ صبح ناشتہ کے بعد اور رات سونے سے قبل ایک چمچ ہمراہ دودھ استعمال کرائیں۔ مردوں کے تمام جنسی امراض اور عورتوں کے لیکوریا میں ازحد مفید ہے۔ آخر میں تمام قارئین سے درخواست کی جاتی ہے کہ حکیم محمد طارق محمود صاحب کو خصوصی دعاؤں میں یاد رکھا جائے جن کی بدولت ایسے قیمتی رازوں کا انکشاف ہوتا جا رہا ہے۔

(ایم صادق، شادو کی کاکڑ)

مومن کا ہتھیار

قرآن مجید میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں، ''تمہارے پروردگار نے کہا ہے تم مجھ سے مانگو میں ہی تم کو دوں گا''

ہمارے نبی کریم ﷺ کا فرمان ہے: دعا کرنے سے عاجز مت ہو اور اس سے غفلت مت کرو کیونکہ دعا کرنے والا برباد و ہلاک نہیں ہوتا۔ ایک حدیث میں ہے کہ ''دعا نجات دلاتی ہے اس بلا سے جو آنے والی ہے اور جو ابھی نہیں آئی ہے۔ بلا ومصیبت آسمان سے اترتی ہے کہ دعا اس سے جا ملتی ہے تو دونوں لڑتی ہیں یعنی بلا آسمان سے اترنا چاہتی ہے تو دعا اس کو روکتی ہے اور دعا و بلا کا یہ مقابلہ قیامت تک جاری رہے گا۔ خالص دعاؤں میں یہ اثر ہے کہ دعا تقدیر کو بھی پھیر سکتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بھی فرمایا ''دعا ہی تقدیر کو پھیر سکتی ہے۔ (ترمذی) رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں دعا عبادت ہے، دعا عبادت کا مغز ہے اور فرمایا دعا مومن کا ہتھیار ہے۔

اللہ تبارک وتعالیٰ کو سب سے پیاری چیز دعا لگتی ہے جس کی طبیعت دعا کی طرف مائل ہو گئی ہو تو اس پر اللہ تعالیٰ کی رحمت ہو گئی کیونکہ دعا آخر قبول ہو ہی جائے گی اور اس کی دعا قبول کرنے کیلئے ہی تو اس بندے کو دعا کی توفیق مل رہی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ عیش کے دنوں میں اللہ تعالیٰ کو یاد رکھو، سختی کے دنوں میں اللہ تمہیں یاد رکھیں گے ایک حدیث میں ہے جو شخص اللہ تعالیٰ سے سوال نہیں کرتا یعنی دعا نہیں کرتا اللہ تعالیٰ اس سے ناراض ہو جاتے ہیں۔

اگر تم بے پرواہ ہو کر دعا کرو گے تو اللہ تعالیٰ بھی تم سے بے نیاز ہو جائیں گے اور اگر تم پوری توجہ سے دعا کرو گے تو اللہ تعالیٰ بھی پوری توجہ سے سنیں گے۔ تقدیر اللہ تعالیٰ کی ہی لکھی ہوئی ہے اور دعا اللہ تعالیٰ سے درخواست ہے اگر چاہے تو اپنے فیصلے میں تبدیلی کرے اس کو ہر طرح کا اختیار ہے۔

دعا کی قبولیت کی چند شرائط ہیں'' کھانے پینے پہننے اور کمانے میں حرام سے بچنا کسی گناہ یا قطعی رحمی کی دعا مت کریں۔ جو چیز روز ازل سے ہو چکی اس کے خلاف دعا نہ کرے۔ مثلاً یوں نہ کہے دعا کرتا ہوں اللہ تعالیٰ قبول ہی نہیں کرتے۔

خلوص دل سے مانگی گئی دعا اللہ تعالیٰ ضرور پوری کرتے ہیں لیکن مقررہ وقت پر۔ یوں سمجھو کہ جب تک کھانا اچھی طرح پک نہ جائے ماں اپنے بچے کو کھانا نہیں دیتی وہ کھانا پکنے کے وقت کا انتظار کرتی ہے لیکن بچہ اپنی نادانی کی وجہ سے روتا اور ضد کرتا ہے کیونکہ وہ دیر کی مصلحت نہیں جانتا کیونکہ اللہ تعالیٰ ایک ماں کی نسبت اپنے بندے سے 70 گنا زیادہ محبت کرتا ہے لہٰذا بعض اوقات آدمی اللہ تعالیٰ سے کوئی ایسی چیز مانگتا ہے جو اس کے حق میں مضر ہوتی ہے تو وہ اللہ تعالیٰ قبول نہیں فرماتے بلکہ اس کے بدلے اس سے بہتر چیز عطا کرتے ہیں ہر حال میں دعا نہیں چھوڑنی چاہیے۔

(عابد محمود، صادق آباد)

عورتوں کا کثرت سے جہنم میں جانا

حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ میں جنت کے دروازہ پر کھڑا ہوا تھا میں نے دیکھا کہ اس میں کثرت سے داخل ہونے والے فقراء ہیں اور وسعت والے ابھی رکے ہوئے ہیں اور جہنمی لوگوں کو جہنم میں پھینک دیا گیا اور میں جہنم کے دروازے پر کھڑا ہوا تو میں نے اس میں کثرت سے داخل ہونے والی عورتیں دیکھیں۔

عورتوں کے جہنم میں کثرت سے داخل ہونے کی وجہ ایک اور حدیث میں آئی ہے۔ حضرت ابوسعیدؓ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ عید کے دن عید گاہ میں تشریف لے گئے۔ جب عورتوں کے مجمع پر گذر ہوا تو حضورؐ نے عورتوں سے خطاب فرما کر ارشاد فرمایا کہ تم صدقہ بہت کثرت سے کیا کرو۔ میں نے عورتوں کو بہت کثرت سے جہنم میں دیکھا ہے۔ انہوں نے دریافت کیا۔ یا رسول اللہ ﷺ یہ کیا

پیٹ کے کیڑوں کیلئے: نمک باریک تین ماشہ صبح گائے کی چھاچھ سے پھانک لیا کریں چند روز میں کیڑے ہلاک ہو جائینگے۔

بات ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ عورتیں لعنت (بد دعائیں) بہت کرتی ہیں اور خاوند کی ناشکری بہت کرتی ہیں اور یہ دونوں باتیں عورتوں میں ایسی کثرت سے ہیں کہ حد نہیں جس اولاد پر دم دیتی ہیں ہر وقت اس کی راحت اور آرام کی فکر میں رہتی ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر اس کو ہر وقت بد دعائیں، تو مرجا، تو بدبخت، تیرا ناس ہو جائے وغیرہ وغیرہ الفاظ ان کا تکیہ کلام ہوتا ہے اور خاوند کی ناشکری کا تو پوچھنا ہی کیا ہے وہ غریب جتنی بھی نازبرداری کرتا رہے، ان کی نگاہ میں وہ لاپرواہی رہتا ہے۔ ہر وقت اس غم میں مری رہتی ہیں کہ اس نے ماں کو کوئی چیز کیوں دے دی، باپ کو تنخواہ میں سے کچھ کیوں دے دیا، بہن بھائی سے حسن سلوک کیوں کر دیا۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ عورتیں احسان فراموشی کرتی ہیں، خاوند کی ناشکری کرتی ہیں۔ اگر تو تمام عمر ان میں سے کسی پر احسان کرتا رہے پھر کوئی ذرا سی بات پیش آجائے تو کہنے لگتی ہے کہ میں نے تجھ سے کبھی کوئی بھلائی نہ دیکھی۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ عورتوں کی عام عادت ہے جتنا بھی ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کیا جائے، اگر کسی وقت کوئی بات ان کے خلاف طبع پیش آجائے تو خاوند کے عمر بھر کے احسان سب ضائع کر دیتی ہیں۔ اس گھر میں مجھے کبھی چین نہ ملا، ان کا خاص تکیہ کلام ہے ان روایات سے عورتوں کے کثرت سے جہنم میں داخل ہونے کی وجہ معلوم ہونے کے علاوہ یہ بھی معلوم ہوا کہ اس سے بچاؤ اور حفاظت کی چیز بھی صدقہ کی کثرت ہے چنانچہ اس حدیث میں ہے کہ حضور ﷺ جب یہ ارشاد فرما رہے تھے تو حضرت بلالؓ حضور ﷺ کے ساتھ تھے اور صحابی عورتیں کثرت سے حضور ﷺ کا پاک ارشاد سننے کے بعد اپنے کانوں کا زیور اور گلے کا زیور نکال نکال کر حضرت بلالؓ کے کپڑے میں جس میں وہ صدقہ جمع کر رہے تھے، ڈال رہی تھیں۔

(اقراء یونس، ملتان)

قبض سے نجات

ایک عوامی نسخہ، جو چلتے پھرتے حاصل ہوا۔ قارئین عبقری کی نذر کرتے ہیں بہت سے لوگوں کو فائدہ ہوا۔ آپ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ تقریباً آٹھ نو روز سے مسلسل قبض کی حالت تھی کسی صورت دور ہونے کا نام نہ لیتی تھی طبیعت میں بوجھل پن، سردرد، پیٹ میں مروڑ، سینے میں جلن، کسی نے کہا دودھ میں دیسی گھی ڈال کر کھاؤ وہ بھی کھایا مگر آرام نہ آیا۔ اپنی ہومیو میڈیسن بھی کھائیں مگر فائدہ نہ ہوا۔ میڈیسن کا ایک ڈسٹری بیوٹر لاہور سے آیا۔ طبیعت میں بوجھل پن تھا اس نے کوئی بات کی میں نے اس کو ڈانٹ دیا کہ میری اپنی طبیعت ٹھیک نہیں تم اپنا رونا رو رہے ہو اس نے طبیعت کے بارے میں پوچھا میرا جواب تھا کہ پچھلے نو دنوں سے قبض کی شکایت ہے جو کسی صورت دور نہیں ہو رہی۔ اس نے کہا ایک آزمودہ نسخہ بتاتا ہوں کئی لوگوں کو بتایا اور فائدہ مند ثابت ہوا آپ بھی استعمال کریں۔ اس نے بتایا کہ اچھی اور خالص قسم کا عرق گلاب لیں اور ½ (آدھا) گلاس عرق گلاب پی لیں چنانچہ اس کے کہنے پر ایسا ہی کیا۔ یوں محسوس ہوا جیسے کسی نے آگ پر پانی ڈال دیا تقریباً ایک گھنٹہ بعد بغیر پوچھے پھر تھوڑا سا عرق گلاب پی لیا۔ ابھی کچھ دیر گزرنے نہ پائی تھی کہ کھل کے اجابت ہوئی۔ حیرت کی بات یہ تھی کہ پیٹ خراب نہ ہوا اور ہلکا پھلکا ہو گیا۔ مروڑ ختم ہو گئے۔ بے چینی ختم ہو گئی، طبیعت میں ہلکا پن آ گیا۔ اب تو قبض کو دور کرنے کیلئے میری روٹین بن گئی ہے کہ 2 چمچ صبح اور 2 شام کو پی لیتا ہوں اس سے طبیعت بحال رہتی ہے بلکہ اب تو دائمی قبض والے مریضوں کو بھی استعمال کرواتا ہوں۔ اللہ پاک اس ڈسٹری بیوٹر کا بھلا کرے جس نے ایک نئی تحقیق سے روشناس کروایا۔ مستقل استعمال سے جو فوائد حاصل ہوئے ان میں طبیعت کا ہشاش بشاش رہنا، سردرد کا خاتمہ، قبض کا خاتمہ، بوجھل پن ختم، قارئین عبقری اس کا استعمال کریں اور مستقل فائدہ اٹھائیں۔

(ڈاکٹر ظفر حمید ملک)

بالوں کی حفاظت کیلئے

1۔ ٹوٹے ہوئے دندانوں کی کنگھی کبھی نہ استعمال کیجئے۔

2۔ دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

3۔ سر دھونے کیلئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سر دھوئیں تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔

4۔ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگالیں اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

5۔ بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔

6۔ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سر دھو لیا کریں۔

7۔ خوش رہنے کی کوشش کریں کیونکہ خوش رہنے اور بالوں کی تندرستی میں بہت گہرا تعلق ہے چڑچڑے پن سے فکر اور خوف سے سر کی شریانوں میں خون کی روانی باقاعدہ نہ ہونے سے بالوں پر اثر پڑتا ہے کیونکہ ہیجانی کیفیت میں شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور بالوں کی جڑوں کو تقویت پہنچانے کیلئے خون کا پہنچنا بند ہو جاتا ہے۔ دماغی پریشانیوں کے وقت آپ دس منٹ یا بارہ منٹ بالوں میں کنگھی کریں یہ بالوں کیلئے فائدہ مند ہے۔

(رابعہ نورین کنول دائرہ دین پناہ)

انمول خزانے کا کرشمہ

کالج کے گراؤنڈ کی طرف ایک شہد کی مکھیوں کا بڑا سا چھتا بنا ہوا تھا اتفاق سے اسی طرف بچوں کی ٹک شاپ بھی تھی جب بچے بریک کے ٹائم وہاں اکٹھے ہوئے تو کسی شرارتی بچے نے شہد کی مکھیوں کے چھتے پر پتھر پھینک دیا جس سے شہد کی مکھیاں بچوں کو کاٹنے لگیں، بھگدڑ مچ گئی اور بھاگ دوڑ میں بچے زخمی ہو گئے میں وہیں موجود تھی سب بچے اور بڑے چیخ چیخ کر بھاگنے لگے مگر میں ثابت قدمی سے وہیں کھڑی رہی اور بچوں کو باہر نکالنے لگی میرے اوپر نیچے سامنے اور پیچھے بھی شہد کی مکھیاں ہی مکھیاں تھیں مگر ان کو کاٹنے کا حکم نہ تھا کیونکہ میں انمول خزانہ روزانہ پڑھتی ہوں جس کے آخر میں یہ دعا ہے۔ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ دَآبَّۃٍ اَنْتَ اٰخِذٌ بِنَاصِیَتِھَا اِنَّ رَبِّیْ عَلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ۔

چنانچہ میں نے سب زخمی بچوں کو باہر نکالا اور سب بچوں کو دوائی لگائی اور اللہ کا شکر ادا کیا اور اگلے دن سب کو بتایا کہ جو دعا پڑھی ہے آپ سب کو یہ دعا سکھائی ہے اور میں نے بتایا کہ میں روزانہ یہ دعا پڑھتی ہوں اس لیے میں محفوظ رہی۔

(صغریٰ سلطانہ، لالہ موسیٰ)

بیٹی کے رشتہ کیلئے: بیٹی کے رشتے میں رکاوٹ ہو تو سورۂ رحمٰن روزانہ 3 مرتبہ پڑھے اس وقت تک جب تک کامیابی نہ ہو ان شاء اللہ جلد کامیابی ہوگی۔

عرق گلاب سے چہرے کی تروتازگی

عرق نکالنے کا اصل مقصد دواء کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہے جو کہ بجلی کی سی سرعت سے جسم انسانی میں داخل ہونے کے بعد اپنا اثر دکھاتے ہیں۔ اس کو دوسری دواؤں کی نسبت یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہ بہت جلد اپنا اثر دکھاتے ہیں **(تحریر حکیم محمد احمد سلیمی)**

گلاب اپنی خوبصورت شکل اور من پسند خوشبو کی بنا پر پھولوں کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ اس کی کاشت پوری دنیا میں مختلف ناموں سے کی جاتی ہے۔ اب تک اس کی کئی اقسام دریافت کی جا چکی ہیں۔ گلاب سفید، سیاہ، زرد، صندلی اور کئی رنگوں میں ہوتا ہے۔ خوبصورت رنگوں اور من پسند خوشبوؤں کے علاوہ یہ بے بہا طبی فوائد کا حامل ہے۔ اس کے استعمال سے دل و دماغ قوی اور ارواح کو تقویت ملتی ہے۔ فرحت اور لطافت پہنچاتا ہے۔ گلاب کے پھول کا استعمال ہر طرح سے دل، پھیپھڑے، معدہ، جگر، گردوں، آنتوں، رحم اور مقعد کو قوت دیتا ہے۔ معدے اور جگر کے سدے دور کرتا ہے۔ دست آور ہے۔ اپنی تمام تر طبی افادیت کے پیش نظر اسے مختلف صورتوں میں بطور شربت، گولیاں، معجون، عطر و عرق استعمال کیا جاتا ہے۔ قبض کیلئے اطباء کرام صدیوں سے اس کے پھولوں سے تیار ہونے والی گلقند کا استعمال کرواتے چلے آرہے ہیں۔

گلاب کا عرق کے طور پر استعمال عرب اطباء کے دور سے جاری ہے اور اسے مختلف امراض اور ادویہ کی تیاری میں استعمال کیا جارہا ہے۔ عرق اس صاف اور مقطر سیال کو کہتے ہیں جو ادویہ سے بصورت تقطیر حاصل کیا جاتا ہے۔ اسے عربی میں لفظ ماء (پانی) سے یاد کیا جاتا ہے۔ مثلاً ماالورد (عرق گلاب) ماءالخلاف (عرق بید) وغیرہ۔

عرق نکالنے کا اصل مقصد دواء کے لطیف اجزاء کو حاصل کرنا ہے جو کہ بجلی کی سی سرعت سے جسم انسانی میں داخل ہونے کے بعد اپنا اثر دکھاتے ہیں۔ اس کو دوسری دواؤں کی نسبت یہ امتیاز حاصل ہے کہ یہ بہت جلد اپنا اثر دکھاتے ہیں۔

علاوہ ازیں نازک مزاج اور معجونوں اور گولیوں کو استعمال کرنے سے ہچکچاہٹ محسوس کرنے والے افراد کیلئے بھی عرق کا استعمال اپنی لطافت اور صاف شفاف ہونے کی وجہ سے آسان ہو جاتا ہے۔

عرق گلاب کی افادیت: افادیت کے لحاظ سے عرق گلاب چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ بنانے کیلئے ایک بہترین قدرتی دوا ہے۔ علاوہ ازیں آنکھوں کی جلن، خراش، آشوب چشم، آنکھوں کا دکھنا، نیز آلودگی، گرمی اور لو کی وجہ سے آنکھوں کے سرخ ہونے اور پانی بہنے میں مفید ہے اور امراض چشم (آنکھوں کے امراض) کیلئے تیار ہونے والے اور امراض قلب اور دیگر امراض کیلئے تیار ہونے والی ادویات اور مشروبات مثلاً جام شیریں وغیرہ میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے چہرے کے نکھار اور کیل مہاسوں، چھائیوں اور چہرے کی خشکی کیلئے عرق گلاب کا عرق لیموں اور گلیسرین میں ملا کر استعمال انتہائی مفید ہے اس کے علاوہ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

❁ دل و دماغ اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ ❁ درد معدہ، امعاء، طحال، جگر اور پیٹ کے مروڑ کو دور کرتا ہے۔ ❁ ہیضے میں اس کا استعمال مفید ہے۔ ❁ قبض کو دور کرتا ہے۔ ❁ آنکھ کے دکھنے میں مفید اور موثر ہے۔ ❁ گرمی کے خفقان اور غشی کیلئے مفید ہے۔ ❁ وضع حمل (بچے کے پیدا ہونے کے بعد) ماں اور بچہ دونوں کو چند دنوں تک عرق گلاب کا استعمال کرنا مفید ہے۔ ❁ اس سے بچے کے پیٹ کی آلائش وغیرہ صاف ہو جاتی ہے اور زچہ کا نفاس بغیر تکلیف اور تنگی کے خارج ہو جاتا ہے۔ ❁ دوران حمل خفقان اور متلی میں عرق گلاب گرم کر کے گھونٹ گھونٹ پلانا مفید ہے۔ ❁ پیٹ صاف کرنے کیلئے نومولود بچوں کو دیا جا سکتا ہے۔ ❁ عرق گلاب دل اور سر کے امراض اور بواسیر کو دور کرتا ہے۔ ❁ عرق گلاب، سرکہ اور پانی میں ملا کر اس میں کپڑا بھگو کر بدن پر رکھنے سے بخار میں سر کی گرمی ہلکی ہو جاتی ہے۔ ❁ عرق گلاب میں پانی ملا کر پینے سے پیاس بجھتی ہے۔ بخار میں سر کی گرمی ہلکی ہو جاتی ہے۔ کلیاں کرنے سے قلاع دہن (منہ کے چھالے) دور ہوتے ہیں۔

عام استعمال کیلئے: جلد کی خوبصورتی کیلئے حسب ضرورت ہتھیلیوں پر ڈال کر چہرے پر لگائیں۔

ترکیب استعمال: ایک سال کی عمر کے بچوں کیلئے:

صبح و شام: 5 ملی لیٹر (ایک چائے کا چمچ)

بڑے بچوں کیلئے: صبح و شام: 10 ملی لیٹر (دو چائے کے چمچ)

بڑوں کیلئے: صبح و شام: 10 ملی لیٹر (دو چائے کے چمچ)

آنکھ دکھنے کی صورت میں دن میں تین مرتبہ چند قطرے آنکھوں میں ڈالیں۔

پھلوں سبزیوں سے دماغی قوت میں اضافہ

محققین نے تصدیق کی ہے کہ زیادہ گوشت خاص طور پر بڑے گوشت کے استعمال سے دماغی طاقت اور صلاحیت کم اور سست پڑ جاتی ہے۔ گوشت اور چکنی بازاری غذاؤں سے شریانیں ہی تنگ اور کمزور نہیں ہوتیں بلکہ دماغی صلاحیت بھی ماند پڑ جاتی ہے۔ تحقیق کے مطابق اس کی اصل وجہ غذا میں ایک اہم جز ''بورون'' کی کمی ہے جس سے دماغ سست پڑ جاتا ہے اور چستی کی جگہ غنودگی کی سی کیفیت طاری رہتی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں ''بورون'' خوب ہوتی ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ سیب کھا کر آپ آئن سٹائن بن جائیں گے' لیکن یہ ضرور ہوگا کہ آپ ذہنی طور پر چست اور چوکس ضرور ہو جائیں گے۔ نارتھ ڈکوٹا کے ہیومن ریسرچ سنٹر کے محقق ماہر نفسیات ڈاکٹر جیمز جی پین لینڈ کے مطابق ''بورون'' کی وجہ سے دماغ کے خلیات چوکس اور تیز رفتار ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ بورون کی روزانہ کی مقدار کا ابھی تعین نہیں ہوا ہے۔ لیکن دیکھا گیا ہے کہ روزانہ کم از کم تین ملی گرام 'بورون' ضروری ہوتا ہے۔ ایک سیب میں ایک ملی گرام بورون ہوتا ہے۔ سیب کے علاوہ دوسرے پھل اور سبزیاں بھی کھائی جانی چاہئیں۔

(شہناز اختر، ملتان)

سنت رسول ﷺ سے بارگاہ الٰہی تک

میں نے رو رو کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی یا اللہ میری بداعمالیوں کی وجہ سے میری پارٹی کا حج رد نہ کرنا۔ یا اللہ میری لاج رکھنا' یا اللہ میں تجھے اس سنت (ڈاڑھی) کا واسطہ دیتا ہوں کہ میری پارٹی کو رد نہ کرنا۔ قرعہ اندازی میں میرا نام نکل آیا۔

میں شروع شروع میں ڈاڑھی کترواتا تھا' چھوٹی چھوٹی ڈاڑھی ہوتی تھی اور اسے بڑھانے سے شرماتا تھا' جب مولانا محمد یار رحمۃ اللہ علیہ کے ہاں بیعت کی تو انہوں نے فرمایا کہ اب ڈاڑھی کو منڈوانا نہیں اور اس حرام فعل کا ارتکاب نہ کرنا۔ میں نے تعمیل کی۔ ابھی ڈاڑھی کچھ بڑھی تھی۔ میں گھر میں بیٹھا تھا کہ والدہ مرحومہ کی ایک سہیلی آئیں اور میری طرف حیرت سے تکنے لگیں اور کہا اس نے کوئی حج پر جانا ہے کہ ڈاڑھا رکھ لیا ہے۔ یہ 1983ء کا واقعہ ہے۔ میں خاموش رہا اور بیٹھک میں جا کر رونا شروع کر دیا کہ یا اللہ یہ کیا کہتی ہے۔ کافی دیر تک میرا یہ مکالمہ اللہ تعالیٰ سے جاری رہا کہ یا اللہ یہ کیا کہتی ہے۔ میرا یہ رونا بارگاہ الٰہی میں قبول ہوا۔ ایک دو روز بعد میری والدہ محترمہ مجھے کہنے لگیں کہ تم اس سال حج کیلئے درخواست دو۔ میں نے عرض کی کہ میرے بڑے پانچ بھائیوں نے ابھی تک حج نہیں کیا میرا نمبر کیسے آ سکتا ہے۔ وہ فرمانے لگیں کہ میں خود اجازت دیتی ہوں اور تمہارے تمام بھائیوں سے اجازت دلواتی ہوں' مجھے اور کیا چاہیے تھا۔ مجھے اجازت مل گئی' میں نے درخواست دی' اس سال گروپ لیڈر یا پارٹی لیڈر کی قرعہ اندازی ہوتی تھی۔ گروپ 40 افراد کا ہوتا تھا اور پارٹی اس سے کم افراد کی۔ میری پارٹی میں کل سترہ افراد تھے۔ اگر قرعہ میں میرا نام آتا تو تمام پارٹی کو حج کی اجازت ملتی تھی۔ میں نے رو رو کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی یا اللہ میری بداعمالیوں کی وجہ سے میری پارٹی کا حج رد نہ کرنا۔ یا اللہ میری لاج رکھنا' یا اللہ میں تجھے اس سنت (ڈاڑھی) کا واسطہ دیتا ہوں کہ میری پارٹی کو رد نہ کرنا۔ قرعہ اندازی میں میرا نام نکل آیا۔ میں خیال کرتا ہوں کہ میری والدہ کی وہ سہیلی اس دن یہ بات نہ کرتی تو شاید میں اس حاضری سے محروم رہتا۔ علیحدگی میں میرا رونا اللہ تعالیٰ کو پسند آ گیا اور اس نے مجھے اور میری پارٹی کو اپنے در پر آنے کی توفیق عطا فرمائی۔ (الحمدللہ) (پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ)

ڈاڑھی کے طبی فوائد

مذہبی لحاظ سے ڈاڑھی رکھنا ضروری ہے اور معتبر دلائل سے ثابت ہے کہ ڈاڑھی رکھنا تمام انبیاء کرام کی مستقل سنت مبارکہ تھی! اور آپ ﷺ کی حدیث طیبہ ہے کہ دس چیزیں فطرت یعنی سنت انبیاء کرام میں سے ہیں جن میں مونچھوں کا کٹوانا اور ڈاڑھی کا بڑھانا شامل ہیں۔ مزید یہ کہ احادیث نبوی ﷺ میں ڈاڑھی کی بڑی تاکید آتی ہے ایک جگہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: "مشرکین کی مخالفت کرو، ڈاڑھیاں بڑھاؤ اور مونچھیں کٹواؤ۔" اس طرح ڈاڑھی رکھنا دینی لحاظ سے افضل عمل ہے ہی لیکن اس کے ساتھ ہی ڈاڑھی رکھنے میں طبی مصالح اور فوائد بھی ہیں چند ایک درج ذیل ہیں۔ بدن میں کچھ دفانیت کے سمی اثرات ہوتے ہیں قدرت نے ڈاڑھی کے بالوں کو اندر سے مجوف اور نالی دار بنا دیا ہے تاکہ یہ اثرات اس نالی کے ذریعے خارج ہوتے رہیں اور بدن میں جذب نہ ہونے پائیں اب اگر ڈاڑھی کے بالوں کو مونڈ دیا جائیگا تو اس نالی کا دہانہ جس سے دفانیت خارج ہوتی تھی بالکل جلد کے محاذ میں آ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ سمی اثرات بدن سے خارج ہونے کے بجائے جلد کی سطح پر پھیل جاتے ہیں اور اس سے چہرے کا چمڑا ضرور متاثر ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ڈاڑھی مونڈنے والے لوگوں کے چہروں پر کیل مہاسے رونما ہوتے رہتے ہیں۔ انسانی جسم میں تین اعضاء ایسے ہیں جو اطباء کے نزدیک متفقہ طور پر اعضاء رئیسہ کہلاتے ہیں یعنی دماغ' قلب اور جگر بقائے جسم کا دارومدار انہی پر ہے اور یہی وجہ ہے کہ اگر ان تینوں میں سے کوئی مبتلائے مرض ہو تو جسم انسانی کا سارا نظام بگڑ جاتا ہے اس لیے اطباء کے نزدیک ان کی حفاظت بہت ضروری ہے ان تینوں اعضاء میں ڈاڑھی سے قریب ترین عضو دماغ ہے اگر ڈاڑھی کا حلق کیا جائے (استرا یا بلیڈ پھیرا جائے) تو ظاہر ہے کہ اس سے دماغ متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا کیونکہ جب دماغ متاثر ہو گا تو اس کا اثر پورے جسم پر پڑے گا یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ دماغی قویٰ اگلے لوگوں کے نسبت بہت کمزور ہیں۔

"لمبی اور گھنی ڈاڑھی گلے کو سردی کے اثرات سے بچائے رکھتی ہے ڈاڑھی والا انسان اپنی ڈاڑھی کی ہمیشہ لاج رکھتا ہے۔" (عبدالستار ریحان)

پیچش کیلئے: کڑا چھال 5 گرام لیں 2 ماشہ پانی یا دہی کیساتھ دن میں پانچ بار استعمال کریں۔ پیچش کیلئے مجرب اور آزمودہ ہے

اگر صحت مند رہنا ہے تو ورزش کریں

عفت زبیر، قصور

جہاں تک ممکن ہو کمرے کو تاریک رکھیں۔اپنے مسائل کو بستر پر اپنے ساتھ نہ لیجائیں۔خیالوں کے تانے بانے الجھانے سلجھانے سے گریز کریں۔سونے سے پہلے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔بھوک لگی ہو تو تھوڑا سا کچھ کھالیں لیکن سونے سے قبل چائے اور کافی استعمال نہ کریں۔

مشینوں کی فراوانی نے اس دور کے انسان کو آرام طلب بنادیا ہے یہی وجہ ہے کہ تندرستی کو برقرار رکھنا ایک عالمی مسئلہ بن گیا ہے۔اعصاب، معدہ اور دل کی بیماریاں عام ہیں اور ذیابیطس جیسا موذی مرض پھیلتا جارہا ہے۔غیر صحت مند آدمی جلد تھک جاتا ہے اور اس میں جسمانی دباؤ یا اعصابی کھچاؤ کو برداشت کرنے کی اہلیت نہیں ہوتی۔صحت مند انسان کا دل قوی اور مستعد ہوتا ہے اس کے اعضاء رئیسہ مضبوط ہوتے ہیں۔اچھی صحت کیلئے جہاں صحت بخش متوازن غذا ضروری ہے وہاں ورزش بھی ایک لازمی شے ہے۔بغیر ورزش کے غذا ٹھیک طرح جزو بدن نہیں بنتی اور اس سے وہ فوائد حاصل نہیں ہوتے جو ہونے چاہئیں۔

موٹاپا لعنت ہے: جو لوگ اندھا دھند کھاتے ہیں اور ورزش نہیں کرتے وہ موٹے اور بھدے ہو جاتے ہیں اور ان کا وزن ضرورت سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔دراصل بات یہ ہے کہ جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو کچھ خوراک جزو بدن بن جاتی ہے کچھ خارج ہو جاتی ہے اور کچھ جسم کے اندر جمع شدہ خوراک ان کلوریز یا حراروں کی شکل اختیار کرلیتی ہے جنہیں جسمانی ایندھن جمع کریں اور کم خرچ کریں تو وہ چربی کی صورت میں ہمارے جسم میں ذخیرہ ہو جائے گا۔انسانی جسم موٹر کار کی پٹرول ٹینکی کی طرح نہیں ہے کہ پٹرول کی فالتو مقدار چھلک کر باہر گر جائے گی۔ہمارا جسم ان تمام حراروں کو قبول کرلیتا ہے جنہیں ہم اس کے اندر داخل کرتے ہیں اور غیر استعمال شدہ حرارے باہر نکلنے کے بجائے جسم میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔لیکن جب آپ ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی زیادہ سے زیادہ تعداد جلتی یعنی استعمال ہوتی ہے اور اس سے چربی پیدا ہونے کے بجائے عضلات (Muscles) مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی تعداد بھی بڑھتی ہے۔اس طرح جسم متناسب رہتا ہے اور موٹاپا نہیں آنے پاتا۔اس سے یہ بات واضح ہوگئی کہ جسم کو اعتدال میں رکھنے کیلئے صحیح خوراک کے علاوہ ورزش کرنا بھی ضروری ہے۔

جینے کیلئے صحت مند رہیں: ورزش کا مقصد جسم کو چاق و چوبند بنانا ہے۔اس کیلئے صحیح خوراک اور ورزش کے علاوہ اور بھی کئی باتیں ایسی ہیں جنہیں آپ کو عادات میں شامل کرنا پڑے گا پھر آپ دیکھیں آپ کو ان سے کتنے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

آہستہ آہستہ چلنے کے بجائے اگر تیز چلا جائے تو یہ بڑی اچھی ورزش ہے۔قریب ہی کہیں جانا ہے تو سواری استعمال نہ کریں پیدل چلیں اور لفٹ کے بجائے سیڑھیاں چڑھنے کو ترجیح دیں۔اگر کوئی خاص بات نہ ہو تو چیزوں کو دھکیلنے یا گھسیٹنے کی بجائے اٹھا کر رکھیں۔یہاں تک کہ ہر روز غسل کے بعد تولیے سے بدن صاف کرنا بھی ورزش ہے۔بدن کو تولیے سے آہستہ آہستہ رگڑنا چاہیے اس سے رگوں نسوں اور پٹھوں میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے اور مسامات صاف ہوتے ہیں۔کرسی یا بنچ پر بیٹھنے کے علاوہ آپ ان سے اپنے عضلات کو مضبوط بنانے کا کام بھی لے سکتے ہیں۔گردن جھکا کر نہ بیٹھیں، کمر کو سیدھا رکھیں۔سر نیچا کرکے کندھے ڈھلکا کر نہ بیٹھیں۔کمر، کندھوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو مضبوط بنانے کیلئے تن کر بیٹھنا چاہیے۔دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو میز پر رکھ کر کہنیوں کو جھکائیں اور پھر ہاتھوں پر اس طرح بوجھ ڈالیں کہ جسم آہستہ آہستہ اوپر اٹھنے لگے۔تھوڑی دیر بازوؤں پر بوجھ پڑا رہنے دیں۔یہ بھی ایک طرح کی ورزش ہے دن میں دو تین بار ایسا کریں۔بیٹھے بیٹھے یا لیٹے لیٹے اپنے پیٹ کے عضلات کو اکڑائیں۔ان میں تناؤ پیدا کریں اور اس تناؤ کو چند سیکنڈ قائم رکھیں یہ بھی ایک مفید ورزش ہے۔چلیں تو تن کر چلیں، بیٹھیں تو تن کر بیٹھیں اور ہمیشہ یہ کوشش کریں کہ آپ چاق و چوبند دکھائی دیں۔

نیند اور آرام: صحت مند رہنے کیلئے جس قدر ورزش کی ضرورت ہے اتنی ہی آرام کی۔ہر شخص نیند کے معاملے میں اپنی ضروریات کا بہتر اندازہ کرسکتا ہے کہ اسے کتنا سونا چاہیے۔مقصد صرف یہ ہے کہ انسان جاگے تو تروتازہ ہو۔اس کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔☆ جہاں تک ممکن ہو کمرے کو تاریک رکھیں۔☆ اپنے مسائل کو بستر پر اپنے ساتھ نہ لیجائیں۔خیالوں کے تانے بانے الجھانے سلجھانے سے گریز کریں۔☆ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی ورزش کریں۔☆ بھوک لگی ہو تو تھوڑا سا کچھ کھالیں لیکن سونے سے قبل چائے اور کافی استعمال نہ کریں۔ اس دور میں ذہنی اور جسمانی سکون کی ضرورت روز بروز بڑھتی جارہی ہے ہم میں اکثر کا ذہن اور جسم تناؤ اور کھچاؤ کا شکار رہتا ہے۔ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کے تناؤ اور کھچاؤ کو ہم شعوری طور پر ختم کر سکتے ہیں۔جسمانی تناؤ دور کرنے کیلئے اپنے عضلات کو ڈھیلا کرنا سیکھیں۔اس کی ایک نہایت ہی آسان اور سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ ہاتھوں کو سامنے پھیلا کر انہیں اکڑائیں۔یہاں تک کہ انگلیاں بھی تن جائیں۔پھر ایک دم ڈھیلا چھوڑ دیں اور ہاتھوں کو نیچے گر جانے دیں۔اسی طرح دوسرے پٹھوں کو تانیں، بل دیں، مروڑیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ذہنی سکون کیلئے خوش کن خیالات دماغ میں لائیں اور وقتی طور پر دن بھر کی کوفتوں اور بدمزگیوں کو ذہن سے نکال دیں۔

دل اور ورزش: بعض لوگ اس غلط فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں کہ ورزش سے دل پر برا اثر پڑتا ہے۔تمام بڑے بڑے معالجین/ ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ ورزش اگر عمر اور جسمانی حالت کے مطابق زندگی بھر جاری رکھی جائے تو اس سے انسان دل اور خون کی شریانوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔بعض معالجین تو دل کے کارنری تھرمبوسس جیسی مہلک بیماری میں خون شریانوں میں لوتھڑوں کی صورت میں جمنے لگتا ہے میں بھی ہلکی پھلکی ورزش کی سفارش کرتے ہیں۔ورزش کے دوران میں نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے ورزش کرنے والے آدمی کے دل کی شریانیں بہتر طریقے سے کام کرتی ہیں اور اس سے عضلوں کو خوراک اور آکسیجن بخوبی ملتی رہتی ہے۔

ضروری ہدایات: ورزش کا پروگرام بنانے سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیے۔اگر آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو یا آپ کو یہ شبہ ہو کہ آپ کے دل میں کوئی خرابی ہے تو ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنا معائنہ کرائیں۔

طاقت اور قوت برداشت: باقاعدہ ورزش سے جسم کی طاقت اور قوت برداشت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔یہ اضافہ ان اعضاء اور عضلات ہی میں ہوتا ہے جن کی ورزش کی جاتی ہے۔کندھوں اور بازوؤں کے عضلات ٹانگوں کی ورزش سے کوئی فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔اس لیے پورے جسم کو مضبوط بنانے کیلئے تمام اعضاء اور عضلات کی ورزش ضروری ہے۔انسانی جسم مشین سے بالکل مختلف ہے کیونکہ مشین مسلسل کام کرنے سے گھستی رہتی ہے۔بہت سے لوگوں نے دیکھا ہوگا کہ اگر کسی بازو یا ٹانگ سے کچھ عرصہ کام نہ لیا جائے تو وہ کمزور پڑ جاتا ہے۔بالکل ایسے ہی اگر پٹھوں کو استعمال میں نہ لایا جائے تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور پٹھوں کو استعمال کرنے کا سب سے اچھا طریقہ ورزش ہے۔

قسط وار سلسلہ (چھبیسویں قسط)

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے۔ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ قارئین! کے اصرار پر قارئین کیلئے سچے حیرت انگیز انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے۔

ہم یہ میوہ جات بھی کھا رہے تھے اور درود شریف کے واقعات بھی بیان کر رہے تھے۔ باورچی جن نے اپنے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں کی بھنویں اٹھائیں اور بولے کہ یہ اس وقت کی بات ہے جب میں جوان تھا تو مجھے ایک درویش جن نے جو کہ بہت بوڑھے تھے مجھے اس درود شریف' بالکل انہیں الفاظ سے شناسائی دی تھی اور میں نے زیادہ نہیں پڑھا تھوڑا پڑھا لیکن اس کے پڑھتے ہی اس کی جو برکات مجھ پر کھلیں میں خود حیران ہو گیا۔ ایک بار میرے گھر میں کھانے کو کچھ نہیں تھا کوئی روزگار بھی نہ لگا۔ میرے دل میں خیال پیدا ہوا میں کسی انسان کی کوئی چیز چرا لوں یا کسی انسان کی جیب سے رقم یا کوئی قیمتی چیز لے لوں لیکن پھر خیال ہوا کہ کیوں نہ یہ درود شریف یعنی اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَ تَرْضٰی لَهٗ پڑھوں۔ میں نے بکثرت یہ درود شریف پڑھنا شروع کر دیا۔ اتنی طاقت' توجہ' دھیان کہ مجھے پسند آ گیا اور جن ہونے کی وجہ سے میرے بدن سے شعلے نکلنا شروع ہو گئے۔ بس جب شعلے نکلے تو اللہ تعالیٰ کی ایسی نقد مدد آئی کہ خود میری عقل حیران تھی کہ مجھے پہلی دفعہ اپنی جوانی میں اس کا احساس ہوا کہ درود شریف میں ایسا کمال' ایسی برکات اور ایسے ثمرات ہیں آج تک میں نے اس درود شریف کو نہیں چھوڑا۔ باورچی جن نے ایک واقعہ اور سنایا کہ نیشاپور میں ایک صالح مسلمان کو پریشان حال دیکھا۔ عیال دار بچے بہت زیادہ تھے' روزگار کی کمی پھر ایک شریر اور شیطان جن نے اس کے گھر کے حالات اور بگاڑے ہوئے تھے۔ میں ایک سائل بن کر اس کے دروازے پر گیا۔ صدا لگائی' اس نے مجھے جو گھر میں چند کھجوریں اور آدھا درہم پڑا تھا وہ دیا میں نے اسے نصیحت کی کہ دن رات یہ درود شریف اور انہیں الفاظ کے ساتھ بیٹھ کر پڑھو بلکہ سارا گھر پڑھے۔ تجھے اللہ تعالیٰ بہت رزق' عزت اور کمال عطا فرمائے گا۔ وہ رو پڑے کہ اتنا بھی نہیں کہ گھر میں کچھ کھا سکیں' ہمارے بڑے بزرگ اور درویش تھے لیکن یہ حالات ہم پر آ پڑے ہیں' کسی سے اظہار خیال نہیں کر سکتے۔ میں نے وہ آدھا درہم اور کھجور واپس کر دیئے اور کہا کہ میں تو آپ خدمت کیلئے آیا ہوں۔ کچھ عرصہ کے بعد میں نے ان کے گھر کے اندر رزق اور نعمتوں کی وہ وسعت دیکھی جو کمال سے باہر ہے۔ پھر باورچی جن سانس لینے کیلئے رکے تو عبدالسلام نے بتایا کہ مجھے عبداللطیف جن (اور اس کا تذکرہ کرتے ہوئے اپنے والد حاجی صاحب کی طرف دیکھا) انہوں نے فرمایا ہاں میں اسے جانتا ہوں تو عبدالسلام نے بتایا کہ اگر کسی صالح درویش کی قبر پر جائیں اس کے سرہانے سورۂ بقرہ کا پہلا رکوع اور اس کی پائنتی سورہ بقرہ کا آخری رکوع' پھر اس قبر کے دائیں بیٹھ کر یہ درود شریف نہایت کثرت سے پڑھیں تو وہاں سے انسان بہت کچھ نورانیت' کمالات بلکہ بہت کچھ لے کر (حقیقت میں اللہ تعالیٰ ہی عطا کرنے والا ہے) اٹھتا ہے۔ بندہ لاہوتی بتاتا چلے کہ میں نے بھی یہ عمل یعنی باورچی جن والا کئی دفعہ آزمایا' ایک بار ایک قبرستان میں جا رہا تھا وہ قبرستان لاہور کا میانی صاحب ہے۔ وہاں ایک قدیم قبر پر یہ عمل کیا تو صاحب قبر نے کشف میں بتایا کہ اگر میاں بیوی کی نفرت ہو یا گھر میں جھگڑے ہوں یا آپس میں نفرت ہو تو حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آگ بجھانے والا عمل قُلْنَا یٰنَارُ کُوْنِیْ بَرْدًا وَّسَلٰمًا عَلٰٓی اِبْرٰھِیْمَ عشاء کی دو سنتیں پڑھ کر یہ آیت 41 بار پڑھیں۔ پھر وتر پڑھیں۔ اول آخر درود شریف 7 بار پڑھیں۔ 40 دن ایسا کریں ناغہ نہ کریں۔ (قارئین اس عمل اور درود شریف کی اجازت علامہ لاہوتی پراسراری سے ضرور لیں تب فائدہ اور باکمال نفع ہو گا) پھر اس کا کمال دیکھئے' ناغہ کرنے والے کو فائدہ نہ ہو گا یا پھر کم ہو گا۔ میں نے یہ عمل پھر کئی لوگوں کو بتایا' کئی جنات کو بتایا بلکہ کئی جنات نے تو یہاں تک بتایا کہ اس عمل سے ہمارے شریر جنات کا جادو اور حملہ نہیں چلتا۔ کئی گھرانے جو اجڑنے کے قریب ہو گئے تھے یا کئی لوگ جن کو غصہ زیادہ آتا تھا یا جن کا بلڈ پریشر ہائی ہوتا تھا۔ انہوں نے 40 دن' 90 دن یا 120 دن آزمایا اور اس کا فائدہ ہوا۔ اسلام آباد کا ایک سابقہ وفاقی وزیر کہنے لگا کہ علامہ صاحب مجھے یاد نہیں کہ میں نے کبھی کوئی اس طرح کا عمل کیا ہو لیکن یہ کیا اور اس کا واضح کمال کہ میں سب ادویات چھوڑ چکا ہوں اور آج بالکل تندرست ہوں' یہ باتیں میری ہیں' اب پھر میں آپ کو جنات کی محفل میں لے چلتا ہوں' جہاں ہم سب میوے کھا رہے تھے اور درود شریف کی برکات بیان کر رہے تھے۔ حاجی صاحب نے اپنا تجربہ درود شریف کا بیان کیا کہ ایک بار میں دوران سفر جبکہ ان دنوں میں کپڑے کا کام کرتا تھا ایک بار ایسا ہوا میرے 530 تھان کپڑے کے پڑے تھے۔ ان کو دیمک لگ گئی' میں پریشان ہوا کہ لاکھوں کا نقصان ہو گیا' یکایک میرے دل میں ایک خیال آیا کہ کیوں نہ درود شریف پڑھا جائے۔ الحمدللہ میں روزانہ 70 ہزار درود شریف پڑھ لیتا ہوں۔ میں نے اور میرے گھر والوں نے بھی درود شریف پڑھنا شروع کر دیا۔ صرف چند ہی دنوں میں ایک گاہک آیا میں نے اس کے ساتھ کپڑے کا سودا کیا لیکن پہلے بتا دیا کہ اس کو دیمک لگ گئی ہے اس نے مال دیکھنا چاہا جب مال دیکھا تو وہ تو بالکل درست اور پہلے سے زیادہ خوبصورت اور شاندار تھا میں حیران ہوا اور درود شریف کے کمالات پر اش اش کر اٹھا۔

چند گھریلو ٹوٹکے

- کشمش اور سیاہ مرچ چبانے سے منہ کے چھالے جاتے رہتے ہیں۔
- ککڑی کے کاٹے پر کھٹائی اور ہلدی پیس کر لگانا مفید ہے۔
- دو رتی نوشادر روزانہ کھانے سے تلی گل جاتی ہے۔
- گندھک کی دھون دینے سے چارپائی میں کھٹمل نہیں رہتے۔
- سنگترہ، لیموں، ٹماٹر یا انگور کا رس دیتے رہنے سے سوکھا پن دور ہو جاتا ہے۔
- سرکہ سے کپڑوں کا رنگ بحال ہو جاتا ہے۔
- جس صندوقچی میں سونے کے زیور رکھیں اس میں کافور کی چند ڈلیاں رکھ دینے سے زیور کا رنگ خراب نہیں ہوتا۔
- روزانہ غسل سے قبل پاؤں کے انگوٹھوں میں خالص سرسوں کا تیل ملنے سے بڑھاپے تک آنکھوں کی روشنی کم نہیں ہوتی۔
- آم کی گٹھلیوں آنولہ کے پانی کیساتھ پیس کر یہ لیپ روزانہ سر پر لگانے سے بال گھنے اور گھنگھریالے ہو جاتے ہیں۔
- آم کی گٹھلی خشک کر کے سفوف بنا کر کھلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
- سرسوں کے بیج روزانہ حسب ضرورت پیس کر اس کا لیپ رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں صبح کو تازہ پانی سے دھو ڈالیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ دو ہفتہ کے متواتر استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر آئے گی۔

(منور سلطانہ شیخ)

مچھلیوں پر حیرت انگیز تجربات

منصب علی، اسلام آباد

ایک جاگیردار دوست کے تالاب میں بہت سی ٹراؤٹ مچھلیاں تھیں‘ وہ روزانہ انہیں کھانے کو دیتا تھا۔ کسی کو ان کا شکار کرنے کی اجازت نہ تھی۔ جب کبھی وہ نہانے کیلئے تالاب میں اترتا ساری مچھلیاں اس کے گرد جمع ہو جاتیں

سائنس دان یوں تو ایک مدت سے مچھلیوں پر تجربات کررہے تھے‘ تاہم سب سے پہلی تحریر جو اس ضمن میں سامنے آئی‘ پروفیسر ہے۔ پی فرولوف کی تصنیف ”مچھلیاں جو ٹیلی فون سنتی ہیں“ تھی۔ انہوں نے مچھلیوں کے حوض میں بجلی کے تاروں کا جال بچھایا اور حوض کے کنارے ایک ٹیلی فون سیٹ رکھ دیا جس کا ریسیور پانی میں تھا۔ یہ سارا کام کچھ اس طرح کیا گیا کہ جونہی ٹیلی فون کی گھنٹی بجتی‘ اس کی آواز پانی ہی میں سنائی دیتی۔ اس آواز کے ساتھ ہی بجلی کے تاروں میں خفیف سے برقی رو چھوڑی جاتی جس سے مچھلیوں کو جھٹکے محسوس ہوتے۔ مچھلیاں ان جھٹکوں سے بچنے کیلئے حوض کی بالائی سطح پر آجاتیں۔ پروفیسر فرولوف نے چالیس بار یہ تجربہ کیا اور اکتالیسویں بار حوض کے تاروں میں بجلی چھوڑنے کی بجائے صرف گھنٹی بجائی۔ مچھلیاں یہ گھنٹی سن کر فوراً اوپر آگئیں۔ اس کے بعد پروفیسر نے حوض کے اوپر بڑی سے گھنٹی لگوادی اور ٹیلی فون کا ریسیور بھی پانی سے نکال دیا۔ جونہی وہ گھنٹی بجاتا مچھلیاں تیر کر پانی کی بالائی سطح پر آجاتیں۔ حالانکہ اب نہ حوض کے تاروں میں بجلی کی رو تھی اور نہ ریسیور پانی میں تھا۔ انہی تجربات کی مدد سے پروفیسر نے مچھلیوں کو مقررہ اوقات پر طعام گاہ میں جانے کی تربیت دی۔ طعام گاہ حوض کے ایک کونے میں بنائی گئی تھی اور گھنٹی بجتے ہی حوض کے باقی حصوں میں مچھلیوں کو برقی جھٹکے لگتے تھے۔ اپنی جان بچانے کیلئے انہیں اس خاص کونے میں جانا پڑتا جہاں ان کی من پسند خوراک موجود ہوتی۔ شروع میں برقی جھٹکے دیئے گئے۔ بعد میں مچھلیاں صرف گھنٹی کی آواز سن کر طعام گاہ کا رخ کرنے لگیں۔

امریکہ میں نیچرل ہسٹری سروے کے ماہر ڈاکٹر فرینک۔ اے۔ براؤن نے مچھلیوں پر جو تجربات کیے وہ دلچسپی میں اپنی مثال آپ ہیں۔ ان تجربات کا مقصد اس امر کا جائزہ لینا تھا کہ مچھلیاں مختلف رنگ دیکھ سکتی ہیں یا نہیں۔ یہ ثابت کرنا بھی آسان نہ تھا کہ مچھلیاں رنگوں کو ویسا ہی دیکھتی ہیں جیسے وہ ہیں یا رنگندھے آدمی (Color Blind Man) کی طرح انہیں بھی ہر رنگ بھورا نظر آتا ہے۔ ڈاکٹر براؤن نے جن مچھلیوں پر تجربات کیے انہیں بلیک باس کہتے ہیں۔ یہ مچھلیاں امریکہ کے سواحل پر عام ملتی ہیں۔ مچھلیوں کو طیف سے نکلنے والے 28 مختلف رنگوں کی پہچان کرائی گئی۔ نتائج حسب ذیل تھے:

مچھلیوں نے سب سے پہلے سرخ رنگ پہچانا‘ پھر سبز نیلا اور زرد رنگ‘ بھورے رنگ ہلکے شیڈز کے ساتھ خلط ملط ہوگیا اور مچھلیاں انہیں صاف طور پر پہچاننے میں کامیاب نہ ہو سکیں۔ ڈاکٹر براؤن نے ان تجربات سے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ باس مچھلیوں کو بعینہ وہی رنگ نظر آتے ہیں جو کسی ایسے شخص کو دکھائی دیتے ہیں جس نے زرد شیشوں کی عینک لگارکھی ہو۔

ایک واقعہ کلاک نے بیان کیا ہے وہ لکھتا ہے: میرے ایک جاگیردار دوست کے تالاب میں بہت سی ٹراؤٹ مچھلیاں تھیں‘ وہ روزانہ انہیں کھانے کو دیتا تھا۔ کسی کو ان کا شکار کرنے کی اجازت نہ تھی۔ جب کبھی وہ نہانے کیلئے تالاب میں اترتا ساری مچھلیاں اس کے گرد جمع ہو جاتیں اور اسے اپنے مخصوص انداز میں ”پیار“ کرنے لگتیں۔ ایک بار مجھے بھی اس کے ساتھ نہانے کا اتفاق ہوا۔ مچھلیوں نے میری موجودگی کا کچھ خیال نہ کیا اور پہلے کی طرح اپنے مالک کے دائیں بائیں جمع ہوگئیں۔ دوسری بار میں تجربے کی غرض سے ان کی من پسند خوراک لی اور تنہا تالاب میں اترا لیکن تین ساڑھے تین سو مچھلیوں میں سے کسی ایک نے بھی میری طرف توجہ نہ دی۔ وہ بخوبی جانتی تھیں ان کا اصل مالک کون ہے۔ مچھلیاں پالنے والوں میں فلوریڈا کے رال واسکوز کا نام سرفہرست ہے۔ اس شخص نے 280 فٹ لمبے اور 80 فٹ چوڑے حوض میں سے 70 سے زائد اقسام کی مچھلیاں جمع کر رکھی تھیں۔ اس نے اپنے حوض کا ذکر کرتے ہوئے کہا میں اپنی مچھلیوں کو کبھی پریشان نہیں کرتا۔ آج تک میں نے انہیں سزا نہیں دی ہمیشہ پیار سے سمجھایا ہے۔ میں سمجھتا ہوں سزا کی نسبت پیار سے بہتر تعلیم دی جاسکتی ہے۔ وقت پر کھانے کو دیتا ہوں‘ خوراک ہمیشہ تازہ ہوتی ہے اور دن میں کئی بار انہیں پیار کرتا ہوں۔ اس مقصد کیلئے اپنا ہاتھ پانی میں ڈال دیتا ہوں‘ مچھلیاں آتی ہیں اور میرے ہاتھ کے گرد جمع ہو جاتی ہیں۔ ان کا نرم نرم لمس مجھے راحت (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

غصے سے کیسے بچا جائے

ابوولید ٹنڈوآدم خان

جواب دیتے وقت آپ کی آواز ہمیشہ نرم‘ انکسارانہ اور قابو میں ہونی چاہیے اور جواب دیتے وقت کبھی چیخنا‘ چلانا نہیں چاہیے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے غصہ انسان کی فطرت میں رکھا ہے۔ کوئی انسان ایسا نہیں ہے جس کے اندر غصے کا مادہ نہ ہو آپ عزم کریں کہ آپ اپنے آپ کو بس میں کرسکتے ہیں‘ تو میں کہوں گا آپ تربیت یافتہ انسان ہیں۔ اگر آپ میں ضبط نفس نہیں‘ تو آپ کی ہر قسم کی تعلیم بے کار ہے۔ کوئی بھی شخص کسی عظیم کام میں کامیاب ہونے کی امید نہیں کرسکتا۔ جب تک کہ وہ اپنا مالک خود نہ ہو۔ ضبط نفس کے فقدان کے باعث ہزاروں لوگوں کی زندگیاں برباد ہو چکی ہیں۔ ان کی اونچی خواہشات‘ نادر صلاحیتیں اور تعلیم کے تمام حصول صرف اس لئے بیکار ہو گئے ہیں کہ ان میں اپنے کو بس میں رکھنے کی قوت نہیں تھی۔ وہ لوگ ہر طرح سے ہونہار تھے۔ ان کے مستقبل کے بارے میں کسی کو شک نہیں تھا‘ مگر خود کو بس میں رکھنے کی صلاحیت نہ ہونے کے باعث ان کی زندگی بیکار ہوگئی۔ کئی لوگ غصے کے رحم وکرم پر ہی زندہ رہتے ہیں۔ غصہ آنے پر وہ خود کو بس میں نہیں رکھ پاتے۔ غصہ سے پاگل ہوکر تو کئی اپنے گھر والوں کو قتل کرڈالتے ہیں۔ دس منٹ پہلے وہ جس دوست کو گلے لگا رہے ہوتے ہیں‘ اسی کی چھاتی میں چھرا گھونپ دیتے ہیں یا اسے گولی سے اڑادیتے ہیں۔ جب کبھی آپ کسی کی بے تکی تنقید یا تبصرے سے اضطراب یا بے چینی محسوس کریں تو فوری ردعمل کرنے یا ایک مشتعل ہونے سے بچیں‘ بہتر تو یہ ہے کہ آپ اس جگہ سے چلے جائیں اور تنہائی میں کچھ دیر کیلئے بیٹھیں خود کو پرسکون اور متوازن کریں۔ اپنے دل کو کچھ آرام دیں اور پھر ٹھنڈے دل سے اس پر غور کریں۔ دل کی اس حالت میں آپ حقیقی مسئلے کو بہتر طور سے سمجھ سکیں گے۔ مشتعل حالت میں دل کی فہم وبصیرت کی قوت برباد ہو جاتی ہے۔ لوگوں کے مانگنے پر ہی اپنی صفائی دیں۔ ۔ جواب دیتے وقت آپ کی آواز ہمیشہ نرم‘ انکسارانہ اور قابو میں ہونی چاہیے اور جواب دیتے وقت کبھی چیخنا‘ چلانا نہیں چاہیے۔ جب بھی آپ کو غصہ آئے فوراً دھیان میں لائیے کہ اگر اللہ تعالیٰ مجھ پر بھی اسی طرح غصہ کرنے لگے تو یقیناً میں چاہوں گا کہ مجھے معاف کردیا جائے تو بالکل اسی طرح مجھے بھی چاہیے کہ اس شخص کو معاف کردوں اور سوچئے کہ یہ شخص میرا اتنا خطاوار تو نہیں ہوگا جتنا (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

لیکوریا کیلئے پھٹکری بریاں 1 تولہ، سہاگہ بریاں 1 تولہ درمیانے کیپسول بھرلیں پانی یا شربت انجبار کیساتھ 2 صبح، 2 دوپہر استعمال کریں۔

(اس ماہ کا دکھی خط)

کیا ہوتا ہے زندگی میں ایسا بھی کبھی

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے میری شادی کو تقریباً 34 سال ہوگئے ہیں۔ شادی کے پہلے دن ہی میرے شوہر نے میری انگوٹھی بیچ کر اپنا قرضہ ادا کر دیا' نہایت لالچی قسم کا شخص ہے۔ شادی کے پہلے دن شوہر تحفہ دیتا ہے' نہ کہ چیزیں لے کر بیچ دیتا ہے' ماں نے جب بھی پوچھا انگوٹھی کہاں ہے جواب دیا کہ پڑی ہوئی ہے وہ میرا چھپانا میرے لئے سزا بن گیا' ماں باپ کی طرف سے شادی سے پہلے جو جیب خرچ ملتا تھا وہ شادی کے بعد بھی ملتا رہا اور شوہر لے کر کھاتا رہا۔ میرے باپ نے اپنے تعلق سے ملازمت لگوا کر دی' کلرک بھرتی ہوا' پولیس کے محکمے میں لیکن گھر کا خرچ کبھی خوش ہو کر نہ دیا۔ ماں باپ سے سردیوں کے دو سوٹ مل جاتے' دو گرمیوں کے' گزارہ ہوتا رہا۔ بچوں میں پہلے تین بیٹیاں ہوئیں پھر میں نے اللہ سے منت مانی کہ اللہ تعالیٰ مجھے بیٹا دیں میں اس کا نام محمد زمان رکھوں گی۔ اللہ نے میری سنی اور بیٹا ہوا' بیٹے کے بعد ایک بیٹی' چار بیٹیاں اور ایک بیٹا اللہ نے دیا جس میں ایک بیٹی اللہ نے اپنے پاس واپس لے لی میں نے اپنا زیور بیچ کر بچوں کو تعلیم دلائی کیونکہ باپ نے تو ان کو کپڑے لے کر نہیں دیئے اور نہ ہی جوتے۔ اپنی آنٹیوں کے دیئے ہوئے کپڑے جوتے پہن کر بچے جوان ہو گئے۔ بیٹا اپنے چاچو کے کپڑے چھوٹے کروا کر پہنتا رہا۔ میں سوچتی کبھی تو باپ کو خیال آئے گا باپ کو جب تنخواہ ملنی ہوتی ایک دن پہلے گھر میں بہانہ بنا کر لڑائی کر لیتا' گندی گندی گالیاں اور یہ کہ میں نے قرضہ دینا ہے۔ شادی کے پہلے دن سے آج تک قرضہ نہیں اترا۔ زیور بیچ کر بچوں کو پڑھایا کہ کبھی تو ان کی نوکری لگ جائے گی اور اپنی خواہش پوری کر لیں گے۔ آخر میرا سارا زیور ختم ہو گیا۔ بچوں کی تعلیم مکمل نہیں ہوئی اور نہ ہی کسی کی نوکری لگی ایک بیٹی کو ایم اے ایڈ کروایا۔ دوسری کو ایم کام' بیٹا اور بیٹی پڑھتے ہیں تھرڈ ایئر میں۔ کہاں سے ان کی ضروریات پوری کروں کیونکہ باپ کہتا ہے اندھے ہو محتاج ہو۔ اتنی گندی اور غلیظ گالیاں دیتا ہے دل کرتا ہے طلاق لے لوں پھر بیٹیاں نظر آتی ہیں' اپنے ہمسائیوں سے بھی شرم آتی ہے۔ جسم بیماریوں کا گڑھ بن گیا ہے۔ کبھی بواسیر' کبھی بلڈ پریشر ہائی اب تو لگتا ہے پاگل ہو جاؤں گی۔ میرا شوہر غیرت مند اتنا ہے کہ بیٹیوں کو بھی کہتا ہے اپنا کماؤ' میرے پاس آخری زیور بچا ہوا تھا ایک تو سنار نے بہت بے ایمانی کی' سونا چھپا لیا اور 19000 دیئے جو کہ میں نے چھپا کے رکھ لئے۔ بیٹے اور اس کی چھوٹی بہن کی فیس دو سال تک دیتی رہی۔ کبھی نہ پوچھا کہ پیسے کہاں سے آ رہے ہیں' آخر جب میرے پاس پیسے ختم ہو گئے میں نے کہا ایک دن بھی نہیں سوچا کہ اس کے پاس کہاں سے پیسے آ رہے ہیں۔ پلیز میری بیٹیوں کے رشتوں کیلئے بھی دعا کریں کیونکہ ہمارے گھر کے حالات بہت خراب ہیں کوئی ہمارے گھر میں نہیں آتا اور میرے اپنے بھائی اور دیور لاکھوں پتی ہیں۔ میرے بھائی کہتے ہیں جب باپ نہیں سوچتا جس کا حق ہے' خرچ نہیں دیتا تو ہم کیا کریں۔ میرے بھائی کی 8 ہزار تنخواہ ہے لیکن میرے بیٹے نے فون کیا کہ ماموں دو ہزار میری فیس کیلئے تو دے دیں ماموں نے آگے سے جواب دیا میرے پاس نہیں ہیں۔ ہمارے خود کے خرچ پورے نہیں ہوتے میں نے بیٹے کو کہا بیٹا اللہ سے مانگو وہ پھر بھی دیتا ہے میرے بیٹے کیلئے بھی دعا کریں اللہ اس کا نصیب روشن بنائے (آمین) اب میرا شوہر نہ تو گھر کا خرچ دیتا ہے اور نہ ہی بچوں کی فیس' میری بیٹی آمنہ جس نے ایم کام کیا ہوا ہے اس کی ایک بار نوکری کے آرڈر آئے تھے نیوی میں' ہم نے استخارہ کروایا کہ اتنی دور بیٹی کو بھیجیں' جواب ملا کہ نہ بھیجیں' ہم نے اس کو وہاں نہیں بھیجا میری بڑی بیٹی جس کا نام عائشہ ہے سکول ٹیچر کیلئے درخواست دے رکھی ہے۔ میرا شوہر ٹھیک ہو جائے' گھر میں خرچ دے ورنہ بچوں کی تعلیم درمیان میں رک جائے گی۔ میرے شوہر کی جو اتنی غلیظ زبان ہے یہ ختم ہو جائے۔ بیٹیوں سے محبت کرے۔ جب تک میری صحت ٹھیک تھی کپڑوں پر کڑھائی کرتی رہی اب نگاہ اتنی کمزور ہو گئی ہے عینک سے بھی مشکل سے نظر آتا ہے اور میرا باپ اتنی نفرت کرنے لگا ہے وہ باپ جو اپنے منہ کا نوالہ بھی ہمارے منہ میں دیتا تھا پتہ نہیں ہماری بھابھیوں نے کوئی عمل کرائے ہیں یا اللہ کی طرف سے ہے جب ہم جاتے ہیں تو ہم سے منہ پھیر لیتا ہے اور اپنے پوتوں کے استنجے بھی کراتا ہے' بہو کو کپڑے دھو کر دیتا ہے اور ہمارے حصے کی جو جائیداد تھی وہ بھی اسی بہو کو دے دی ہے۔ اس کا کہنا ہے میں اپنی زندگی میں تمہیں اس لئے دے رہا ہوں تاکہ بعد میں تمہیں کوئی مسئلہ نہ ہو۔ ماں باپ کی جائیداد میں بیٹی کا حصہ تو شریعت بھی معاف نہیں کرتی۔ میرا باپ کہتا ہے کہ جو جہیز دیا ہے وہ اپنا حق لے چکی ہے۔ میری ماں پر بھی میرا باپ ظلم کرتا ہے اور اپنی بہو کو اہمیت دیتا تھا' جس کا اثر لیتے لیتے آخر میری ماں پاگل ہو گئی ہے۔ جو عورت پانچ وقت نماز' قرآن شریف کی پابند تھی اس انتظار میں ہوتی تھی کب اذان ہو' کب نماز پڑھوں آج وہ عورت دوسروں کی محتاج ہے۔ جس عورت کی آواز کسی نامحرم نے نہیں سنی تھی وہ عورت آج گھر سے باہر نکل جاتی ہے اور آج بھی اس کا شوہر اس پر ظلم کرتا ہے اسے ڈانٹ دے گا تو پیشاب شلوار میں خارج ہو جائے گا پھر کہے گا مرتی نہیں ہے' کبھی کہتا ہے اسے پاگل خانے ڈال آتے ہیں' کھانا نہیں دیا جاتا کہ کہیں پیشاب نہ کر دے۔ کبھی کہتا ہے اس کو زہر کا ٹیکہ لگواتے ہیں ہمیں لگتا ہے کبھی نہ کبھی ضرور کچھ کرے گا۔ ہم بیٹیاں جائیں تو کہتا ہے کھانے کیلئے آ گئی ہیں' اپنے گھر کا خرچ بچانے کیلئے ہم یہاں سمبڑیال میں رہتے ہیں اور وہ نوشہرہ میری ماں کے والد صاحب نے میرے باپ کو پڑھوایا لکھوایا زمین دی آج وہ شوہر اس پر اتنے ظلم کرتا ہے۔ اللہ سے دعا ہے کہ ہماری ماں کو اس دنیا سے اٹھا لے۔ بھائی اپنی بیویوں میں مست ہیں۔ وہ نہیں دیکھتے کہ ماں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ دونوں بھائیوں کی بیویاں ہمارے باپ کی رشتہ دار ہیں اس لئے ان کو خوش کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ ہمارا باپ ایئر فورس میں تھا تو گھر کا نظام اچھا چل رہا تھا جب سے ریٹائر ہوا ہے گھر کو جیل خانہ' بیٹیاں اور نواسے مجرم' مجھ سے کچھ زیادہ خار کھاتا ہے کیونکہ میری حالت اور بہنوں سے زیادہ خراب ہے۔ ایڈیٹر صاحب قلم نہیں رک رہا۔ میری ٹانگیں بہت موٹی' سوجی ہوئی ہیں ورم ہے اور درد بھی بہت ہوتا ہے۔ کمر میں بھی بہت درد ہوتا ہے۔ اس کا نسخہ بتا دیں۔

(ایک پریشان بہن)

(قارئین! الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا' یقیناً آپ دکھی ہوئے ہونگے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

انسانی جسم کا عجیب وغریب کارخانہ

عائشہ بٹ، آزاد کشمیر

بالغوں کے جسم میں 206 ہڈیاں اور ننھے بچوں میں 300 ہڈیاں ہوتی ہیں۔ پھر عمر کیساتھ ساتھ ہڈیاں جڑ کران کی تعداد کم ہوجاتی ہے۔ ایک چھ سالہ بچہ دن میں 200 مرتبہ تک ہنستا ہے جبکہ بالغ افراد 15 سے 100 مرتبہ ہی ہنستے ہیں۔

انسانی دماغ کے اعصابی خلیات صرف ایک دن میں دنیا بھر کی ٹیلی فون کالز سے زیادہ بجلی کے جھٹکے پیدا کرتے ہیں۔

دنیا میں صرف درجن بھر کے قریب افراد کا بلڈ گروپ A.H ہے۔ جو بہت نایاب ہے۔

30 سال کے بعد ہمارے دماغ میں اعصابی خلیات کی تعداد 50 ہزار یومیہ کے حساب سے کم ہونا شروع ہوجاتی ہے۔

خون کے سرخ خلیات 4 ماہ کے اندر ختم ہوجاتے ہیں۔ مگر اس سے پہلے وہ پورے جسم کا ہزاروں مرتبہ چکر لگا چکے ہوتے ہیں۔

انسانی دل دو دھڑکنوں کے درمیان آرام کرتا ہے اور یوں 70 سال کی مدت میں 40 سال آرام کرتا ہے۔

انسانی زبان پر ذائقے کے غدود کی عمر 7 سے 10 دن ہوتی ہے پھر اس کی جگہ نئے غدود پیدا ہوجاتے ہیں۔

انسانی آنکھ کے قرنیے میں خون کی نالیاں نہیں ہوتیں بلکہ یہ براہ راست ہوا سے آکسیجن لیتا ہے۔

ہر 27 روز بعد ہماری جلد کے نئے خلیات بنتے ہیں یوں ہر ماہ ہم اپنی کھال بدل لیتے ہیں۔

انسانی جسم کی سب سے لمبی ہڈی ران میں ہوتی ہے جس کی لمبائی 48 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

انسانی جسم میں تقریباً 600 پٹھے پائے جاتے ہیں جو اس کے وزن کا 40 فیصد حصہ بناتے ہیں۔

بالغوں کے جسم میں 206 ہڈیاں اور ننھے بچوں میں 300 ہڈیاں ہوتی ہیں۔ پھر عمر کیساتھ ساتھ ہڈیاں جڑ کران کی تعداد کم ہوجاتی ہے۔

ایک چھ سالہ بچہ دن میں 200 مرتبہ تک ہنستا ہے جبکہ بالغ افراد 15 سے 100 مرتبہ ہی ہنستے ہیں۔

انسانی چھینک کے نتیجے میں ناک سے نکلنے والی ہوا کی رفتار 100 میل فی گھنٹہ تک ہوسکتی ہے۔

انسانی آنکھ میں روشنی سے حساس خلیات کی تعداد 13 کروڑ 70 لاکھ سے زیادہ ہوتی ہے۔ دیکھنے کے عمل میں انسانی آنکھ کا پردہ کمپیوٹر کی طرح 10 ارب آپریشن فی سیکنڈ انجام دیتا ہے۔

دانت انسانی جسم کی واحد چیز ہے جو اپنی مرمت آپ نہیں کرسکتے ہیں۔

ہر گھنٹے میں ہماری جلد کے 6 لاکھ ذرات جھڑ کر گر جاتے ہیں۔

ہر سیکنڈ میں ہمارے دماغ میں کم از کم ایک لاکھ کیمیائی تعاملات ہوتے ہیں۔

انسانی جسم میں خون کی رگوں اور نالیوں کی کل لمبائی تقریباً 45 میل ہوتی ہے۔

انسانی جسم کا عجیب وغریب کیمیائی کارخانہ جگر ہے جو 500 سے زائد مختلف کام انجام دیتا ہے۔

مرنے کے بعد ایک یا آدھے دن تک انسان کے دماغ میں برقی سرگرمیاں جاری رہتی ہیں۔

شدید ورزش کی صورت میں انسانی دل فی منٹ 200 مرتبہ دھڑک سکتا ہے۔

ہماری زبان پر ذائقہ محسوس کرنیوالے 10 ہزار غدود ہوتے ہیں۔

ایک مربع انچ جلد پر تقریباً 9 میل طویل نالیاں موجود ہوتی ہیں۔

گندی جلد کے ایک مربع انچ رقبے پر 3 کروڑ 20 لاکھ بیکٹیریا ہوسکتے ہیں۔

زبان کے اوپر اور نیچے کے حصے یعنی تالو اور ہونٹ بھی ذائقہ محسوس کرسکتے ہیں۔

گھٹنوں میں اندازاً 20,000 اعصابی خلیات پائے جاتے ہیں۔

1847ء میں جے وائے سمپسن نے ہسپتالوں میں مریضوں کو بیہوش کرنے کیلئے کلوروفارم متعارف کرایا۔

1848ء میں کیولاکر نے ہموار پٹھوں کے خلیات علیحدہ کرنے کا اہم کام انجام دیا۔

1849ء میں ایڈیسن نے ایڈیسن مرض دریافت کیا۔

1854ء میں برتھیلوٹ نے گلیسرین اور روغنی تیزاب سے چکنائی یا روغنیات علیحدہ کرنے کا کام کیا۔

1863ء میں لیوکارٹ نے انسان میں پائے جانے والے طفیلیوں پر اپنی تصنیف پیش کی۔

1863ء میں ڈے وین نے بتایا کہ اگر متاثرہ مویشی کے خون کا ٹیکہ صحت مند مویشی میں لگا دیا جائے تو وہ بھی اینتھریکس میں مبتلا ہوجائے گا۔

1863ء میں ویلڈیئر نے بتایا کہ سرطان کا مرض ایک خلیے سے شروع ہوتا ہے۔

1865ء میں ولےمن نے انکشاف کیا کہ تپ دق وبائی مرض ہے۔

1866ء میں آل بٹ نے چھوٹا طبی تھرمامیٹر ایجاد کیا۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کیلئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد اَلْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

مراقبے سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب:

السلام علیکم! بعد از سلام دعا ہے رَبّ لایزل کے حضور کہ وہ ایڈیٹر اور ماہنامہ عبقری کے معاونین حضرات کو خوش وخرم رکھے اور اپنی عنایتوں کی بارش فرمائے۔ مراقبہ کے اس نئے سلسلے سے بندہ کو بڑا روحانی اور جسمانی فائدہ ہوا۔ کسی کام کو دل نہ چاہتا تھا ہمیشہ پریشانیوں میں گھرا رہتا تھا۔ گھر والوں سے لڑائی جھگڑے تھے۔ مراقبہ کے نورانی عمل کا آغاز کیا الحمدللہ تمام پریشانیوں اور الجھنیں ایسی ختم ہوئیں جیسے کبھی تھیں ہی نہیں، میں آپ کا کیسے احسان اور شکریہ ادا کروں اللہ آپ سب کو جزائے خیر عنایت فرمائے۔

(محمد اسامہ، خانیوال)

خیالات میں انقلاب برپا کیجئے

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

میری عمر جب اٹھارہ بیس برس کی تھی تو میں بہت ہی متعصب قسم کا سکھ تھا اور اس کا سبب وہ سکھ ماحول تھا جو بطور دوستوں کے حلقے کے مجھے فیروز کے قیام میں نصیب ہوا۔ میرے یہ دوست مسلمانوں اور ہندوؤں دونوں کے دشمن تھے۔ دن رات اپنی علیحدہ قوم‘ علیحدہ مذہب اور علیحدہ پنتھ کے خبط میں رہتے۔ یہ سنگھ سبھا کی تحریک کے سرگرم ورکروں میں سے تھے اور ان کی ذہنیت کا اندازہ اس سے لگایا جاسکتا ہے کہ ان میں سے بعض حضرات نے گورمکھی زبان کی تبلیغ واشاعت کیلئے یہ فیصلہ کیا تھا کہ وہ اپنی آئندہ زندگی میں سوائے گورمکھی کے اردو‘ انگریزی یا کسی دوسری زبان میں کچھ نہ لکھیں گے اور نہ پڑھیں گے۔ چنانچہ اصحاب اگر مدراس‘ کلکتہ یا بمبئی خط لکھتے تو خط کا ایڈریس گورمکھی زبان میں لکھا جاتا جو ان صوبوں کے ڈیڈ لیٹر آفس کی سیر کرنے کے بعد واپس آجاتا۔ ان دوستوں کی اس سپرٹ کا مجھ پر بھی اثر ہوا اور مجھے یاد ہے کہ جس طرح ایک نومسلم دوسرے مسلمانوں کے مقابلہ پر ہندوؤں کا زیادہ دشمن ہوتا ہے یا دشمن ہونا ظاہر کرتا ہے تاکہ اس کو مسلمان زیادہ مخلص اور اسلام کا پرستار سمجھیں۔ میں بھی ہندوؤں کا عموماً اور آریہ سماجیوں کا خصوصاً بھی بہت دشمن تھا۔ میں ہندو تہواروں اور رسم ورواج کا مذاق اڑاتا اور جب کبھی بحث ہوتی تو ویدوں اور ستیارتھ پرکاش پر بھی اعتراض کرتا۔ حالانکہ نہ کبھی میں نے ستیارتھ پرکاش پڑھا تھا اور نہ گرنتھ صاحب سے کافی واقفیت تھی اور ویدوں کو تو کبھی دور سے دیکھنے کا بھی اتفاق نہ ہوا تھا۔ میری ذہنی معلومات کی یہی پوزیشن اسلام اور عیسائیت کے متعلق تھی۔ یعنی بغیر ان مذاہب کی واقفیت کے ان پر بھی اعتراض کرتا۔

انسان کے ذہن میں تبدیلی کیونکر پیدا ہوتی ہے۔ اس سلسلہ میں دو واقعات بیان کرتا ہوں:

میں منصوری پہاڑ پر تھا اور چند روز کے قیام کے بعد واپس آنے والا تھا جس روز شام کو وہاں سے روانہ ہونا تھا منصوری پہاڑ کا کچھ سامان یعنی چھڑیاں وغیرہ خریدنے کیلئے بازار میں گیا۔ بازار میں دیکھا کہ سینما کے پاس عیسائی طلبہ وطالبات کا مجمع ہے اور یہ لوگ اپنے پادریوں کی معیت میں سینما میں داخل ہورہے ہیں۔ دوپہر کا وقت تھا میں نے پوچھا کہ کیا یہاں آج عیسائیوں کا کوئی جلسہ ہے کیونکہ سینما شو شام کے وقت ہوا کرتے تھے۔ ایک پادری نے جواب دیا کہ حضرت مسیح کی زندگی کے متعلق فلم ”کنگ آف کنگز“ دکھائی جائے گی۔ میں نے پوچھا کہ کیا میں بھی یہ فلم دیکھ سکتا ہوں۔ میں نے ٹکٹ کی قیمت دینے کیلئے کہا۔ مگر پادری نے قیمت لینے سے انکار کردیا کیونکہ اس شو میں ٹکٹ فروخت نہ کئے گئے تھے۔

میں یہ فلم ”کنگ آف کنگز“ دیکھتا رہا۔ میں ذہنی اعتبار سے کسی فلم کی تمام سٹوری کو یاد رکھنے کا اہل نہیں پوری زندگی میں کبھی ایسا نہ ہوا کہ میں نے کسی فلم کی پوری کہانی کو ذہن میں رکھا ہو کیونکہ فلم دیکھتے یا کسی سے باتیں کرتے چند منٹ کے بعد ہی ذہن دوسرے خیالات کی طرف منتقل ہوجاتا اور اس سلسلہ میں میرے لئے ایک پوری فلم کا دیکھنا یا نصف دیکھ کر انٹرول میں چلے آنا ایک جیسا ہے۔ اسی طرح دوستوں کو پوری بات پر متوجہ ہونے کے باعث مجھے اکثر شرمندہ بھی ہونا پڑتا ہے۔ میں فلم ”کنگ آف کنگز“ کی تمام سٹوری پر تو غور نہ کرسکا اور نہ مجھے یاد ہے کہ میں نے کیا دیکھا مگر حضرت مسیح کے مصلوب ہونے کے واقعہ کا مجھ پر بہت اثر ہوا۔ میری آنکھوں میں آنسو آگئے اور یہ فلم ہی اس اعتقاد اور احترام کی بنیاد ثابت ہوئی جو آج میرے دل میں عیسائی مذہب کے بانی یعنی حضرت مسیح کے متعلق ہے۔ چنانچہ اگر میں اپنے دل کی ترجمانی کرسکتا ہوں تو مجھے اس کا اقرار کرنے میں جھجک محسوس نہیں کرنی چاہیے۔ کہ گو میں عیسائی نہیں مگر جہاں تک حضرت مسیحؑ کی قربانیوں اور قدسیت کا سوال ہے میں حضرت مسیح کا عیسائیوں سے کم معتقد نہیں ہوں۔

اسلام سے مجھے واقفیت نہ تھی اور نہ میں نے رسول اللہ ﷺ کی زندگی یا قرآن کے مطالعہ کا کبھی خیال کیا کیونکہ مذہبی لوگوں کے اعمال کو دیکھ کر مذاہب سے ایک قسم کی نفرت سی پیدا ہوچکی تھی۔ چنانچہ اگر کسی جگہ مذہب کے متعلق کوئی بات ہوتو میرے لئے وہاں چند منٹ گزارنا بھی طبیعت پر بار گزرتا تھا۔ میں دہلی جیل میں تھا وہاں میرا قیام کانپور کے احراری مولوی عبدالقیوم (جو مسلم لیگ کے سرگرم لیڈر رہا ورکررہے ہیں) کے ساتھ تھا۔ مولوی عبدالقیوم ایک مخلص شخصیت ہیں۔ مولوی لوگوں کی عملی زندگی چاہے کچھ ہو یہ مذہب کو کسی وقت بھی نہیں بھولتے اور کوئی بات ہو اس کے متعلق مذہبی سند پیش کرنے میں مشاق ہوتے ہیں۔ میں ان کے ساتھ دن رات رہتا اور یہ ہر بات میں مذہبی سند پیش کردیتے۔ جس پر میں نے کبھی توجہ نہ کی۔ چنانچہ سچ تو یہ ہے کہ ان کی یہ مذہبی سند پیش کرنا مجھے ناگوار سا محسوس ہوتا۔ ایک روز مہاتما گاندھی کی زندگی اور حق پرستی کا ذکر ہورہا تھا کیونکہ میں مہاتما گاندھی کی حق پرستی کا سالہا سال سے معتقد یا معترف ہوں اور میرا ایمان ہے کہ موجودہ دور کے مشاہیر میں سے کوئی لیڈر بھی مہاتما گاندھی کا حق وصداقت کے اعتبار سے مقابلہ نہیں کرسکتا۔ مہاتما گاندھی کی سچائیوں اور صاف بیانیوں کے ذکر کے بعد مولوی عبدالقیوم نے ایک حدیث پڑھی جس میں رسول ﷺ نے فرمایا ہے کہ دنیا میں سب سے بڑا جہاد بادشاہ کے منہ پر حق وصداقت کی آواز بلند کرنا ہے اور اگر یہ شخص کسی سزا کی پرواہ نہیں کرتا تو اس شخص کا یہ فعل تمام جہادوں میں سب سے بڑا جہاد قرار دیا جائے گا۔ مولوی عبدالقیوم کے منہ سے یہ حدیث سن کر میں سوچنے لگا کہ جو رسول حق وصداقت کی آواز بلند کرنے کو جہادوں میں سے افضل ترین جہاد قرار دیتا ہے اس رسول کے بلند‘ حق پرست اور قابل احترام ہونے سے انکار کرنا کس قدر شرمناک اور باطل پرستی ہے۔ چنانچہ مولوی عبدالقیوم کے اس حدیث کے بیان کرنے کے بعد اسلام کے متعلق میرے ذہن میں انقلاب پیدا ہوا۔ اس کے بعد جب بھی موقع ملا میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی زندگی کا مطالعہ کیا اور مختلف موضوعات پر قرآن کے احکام کو سمجھنے کی کوشش کی جس کا نتیجہ یہ ہے کہ میرے دل میں گو بعض مسلمانوں کے اعمال دیکھ کر ان کیلئے نفرت ہے اور ان کے اعمال نامے کو عالم اسلام کیلئے رسوائی وذلت کا باعث سمجھتا ہوں مگر رسول اللہ‘ قرآن اور اسلام کیلئے اپنے دل میں اتنی ہی عزت اور احترام ومحبت کے جذبات رکھتا ہوں جتنے ایک مسلمان کے دل میں ممکن ہے۔

ان دو واقعات سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ انسان کے ذہن کی تبدیلی کیلئے بعض اوقات ایک آدھ واقعہ ہی کافی ہوتا ہے اور یہ واقعہ نہ صرف اس کی زندگی میں انقلاب پیدا کرنے کا باعث ہوسکتا ہے بلکہ یہ نفرت کو محبت اور حقارت کو عشق میں تبدیل کرنے کا باعث بھی ممکن ہے۔

کھانسی اور دمہ کیلئے: رات کو سوتے وقت آٹھ یا دس لونگ کچی یا بھونی ہوئی کھانے سے آرام آجاتا ہے

سید خالد حسین، لاہور

بواسیر اور قبض سے نجات پانے والے

بادی بواسیر کے مریض کو کچا پیاز سلاد کے طور پر نہیں کھانا چاہیے۔ قبض نہیں ہونی چاہیے‘ جہاں تک ہو سکے کھانے میں سادگی ہو یعنی مرچیں‘ کھٹائی اور گرم مصالحے کم سے کم ہوں‘ مریض کے لئے سبزی کی ترکاری گوشت سے بہت بہتر ہے

حسب وعدہ میں اس مرض کے علاج اور حفاظتی تدابیر کو لیکر آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔ مرض پر قابو پانے کے سلسلے میں سادہ غذا‘ بدن کی مالش‘ غسل‘ دائمی ورزش (پیدل چلنا) ہضم کی اصلاح‘ کھانے کے ساتھ پانی یا سوفٹ ڈرنکس سے پرہیز‘ بازاری مصالحے جو بریانی یا قورمہ میں استعمال ہوتے ہیں کا استعمال بند‘ معمولی چارپائی یا بید کی کرسی۔ گاڑی کے استعمال کے وقت بید کی بنی ہوئی ٹیک۔ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانا۔ ایلومینیم کے برتن میں کھانا پکانے سے انسان میں قبض شدید پیدا ہوتی ہے‘ یہ کھانا جسم میں شدید عوارض پیدا کرتا ہے۔ ہندو گھرانوں میں کھانا ایک تھالی میں چھوٹی کٹوری میں سالن ہوتا ہے۔ عموماً ایک چھوٹی چپاتی ہوتی ہے‘ بندہ پاکستان میں کئی ہندوؤں کے گھر گیا مشاہدہ کیا مثلاً چار ڈاکٹروں کی فیملی اکٹھی رہتی تھیں۔ کل آٹھ افراد اور کھانے میں 9 چپاتی اور ایک لوہے کی کڑھائی میں آدھ پاؤ بھنڈی کا سالن‘ یہ تھا کل آٹھ افراد کا کھانا جبکہ ہمارے یہ ایک آدمی کا کھانا‘ بھی کم ہے۔ ہندو ایک لسوڑہ سے پوری چپاتی کھا لیتا ہے جبکہ ہمارے ہاں ایک نوالا ایک لسوڑے کا ہوتا ہے۔ دھتر وئید ہندوؤں میں مشہور سنیاسی تھا اس نے کہا ہے۔

سونٹھ سہاگہ کالا لون	ہنگ بھی ڈالو اس بھون
چار باؤ چوراسی سول	کہئے دھتر رہے نہ مول

دھتر وئید کی تشخیص تھی کہ جسم میں چار قسم کی گیس ہوتی ہے اور 84 قسم کے درد ہوتے ہیں۔ ان سب کیلئے سونٹھ سہاگہ کالا نمک اور بھنی ہوئی ہنگ چاروں ہموزن لے کر لیموں کے رس میں بھگو کر خشک کر لیں ہر کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد 3 ماشہ استعمال کرنے سے گیس اور درد ختم ہو جائیگا۔ کارخانہ قدرت میں اللہ تعالیٰ نے کچھ چیزوں میں فائدہ اور نقصان اکٹھا رکھا ہے۔ جیسے بڑی آنت میں خرابی سے قبض‘ بڑھاپا‘ بواسیر وغیرہ جیسے امراض جلد میں پیدا ہو جاتے ہیں دو چیزوں ’’کوا‘‘ اور ’’کچھوہ‘‘ میں یہ آنت سرے سے موجود ہی نہیں ہوتی اس لئے ان میں یہ بیماریاں بھی نہیں ہوتیں۔ فعل ہضم میں قدرت نے منہ سے لے کر معدہ تک کئی قسم کے غدود پیدا کئے ہیں۔ کھانا چبا کر کھانے سے منہ سے مختلف قسم کی رطوبت شامل ہونی شروع ہو جاتی ہے معدہ میں ترش اور کھاری دو طرح کی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ جب تک ان کی پیدائش ایک خاص نسبت تک رہتی ہے‘ ہضم کی حالت اچھی رہتی ہے لیکن ایک اگر ان میں سے کسی رطوبت کی پیدائش کم یا زیادہ ہو جائے تو ہضم خراب ہو جاتا ہے اگر ترشی زیادہ ہو تو پیٹ میں گیس‘ قراقر کی تکلیف رہتی ہے‘ سینہ جلتا ہے جسے عام طور پر کلیجہ جلنا کہتے ہیں۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں‘ قبض ہو جاتا ہے‘ اگر کھاری رطوبت زیادہ ہو جائے تو عموماً پیاس زیادہ لگتی ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ کبھی دست لگتے ہیں۔ آنتوں میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

بادی بواسیر کے مریض کو کچا پیاز سلاد کے طور پر نہیں کھانا چاہیے۔ قبض نہیں ہونی چاہیے‘ جہاں تک ہو سکے کھانے میں سادگی ہو یعنی مرچیں‘ کھٹائی اور گرم مصالحے کم سے کم ہوں‘ مریض کے لئے سبزی کی ترکاری گوشت سے بہت بہتر ہے۔ ثقیل غذائیں گائے‘ بھینس کا گوشت‘ بینگن‘ پیاز‘ لہسن‘ مسور کی دال‘ چھوہارہ‘ اچار‘ چٹنی‘ کباب‘ شراب‘ بھنڈی‘ زیادہ ترش زیادہ شیریں اشیاء‘ سرکہ‘ بازاری مصالحے کھانے سے پرہیز کریں۔ اسپغول‘ روغن بادام‘ ثابت اسپغول (اسے چبانا نہیں نہ ہی کوٹنا ہے چبانے اور کوٹنے سے زہریلا ہو جاتا ہے) سناءمکی اور ایلوے سے بچنا چاہیے۔ ناف‘ ناک‘ مقعد پر تیل لگائیں‘ مربا ہلیلہ کھاتے وقت دھو کر استعمال کریں تا کہ زیادہ چینی نقصان نہ کرے۔ جوارش کمونی‘ حب مقل‘ معجون مقل‘ جوارش خبث الحدید‘ معجون دبیدوز‘ کاسر ریاح ادویات کا استعمال‘ ہضم کی اصلاح کی جائے۔ تخم جرجیر (تارہ میرا) صبح و شام ایک ماشہ پانی سے استعمال کرنے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے یا یہ نسخہ میں مفید پڑتا ہے۔ پیپل‘ سیاہ مرچ‘ سفید مرچ‘ سیاہ زیرہ‘ سیاہ نمک‘ رائی‘ ہالوں‘ تخم مولی‘ ہیرا ہینگ‘ نوشادر‘ کلونجی سب کو ایک تولہ پیس کر شربت عناب (ہر کوئی قوام نہیں بنا سکتا یہ ایک فن ہے) میں کر رکھ لیں ہر کھانے کے بعد آدھ چمچ چائے والا استعمال کریں۔ لذیذ اور مفید ہے۔ رات کو قبض کیلئے تخم اسپغول ثابت استعمال کریں یا آدھ تولہ تخم بالنگا ایک پاؤ گرم دودھ سے استعمال کریں یہ ریاح کو جذب کرتا ہے‘ قبض بھی نہیں رہتی۔ کاسر ریاح ادویات‘ ہاضمہ کی ادویات‘ قبض کی ادویات اکٹھی پڑتی ہیں۔

قسط نمبر 3

مناقب صحابہؓ اور اہل بیتؓ

حضرت علیؓ نے فرمایا تم میں پل صراط پر سب سے زیادہ ثابت قدم ہو وہ گا جو میرے اہل بیت اور میرے صحابہ سے زیادہ محبت رکھتا ہوگا۔

○ حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا تم میں پل صراط پر سب سے زیادہ ثابت قدم وہ ہوگا جو میرے اہل بیت اور میرے صحابہ سے زیادہ محبت رکھتا ہوگا۔

○ ابن سعد نے حضرت علیؓ سے روایت کیا ہے کہ مجھے آقا و مولیٰ ﷺ نے یہ خبر دی ہے کہ جنت میں پہلے میں‘ حضرت فاطمہ اور حضرت حسنین کریمین داخل ہوں گے۔ میں نے عرض کی ہم سے محبت کرنیوالوں کا کیا ہوگا؟ فرمایا وہ تمہارے پیچھے آئینگے۔

○ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اے عائشہ! یہ جبرائیل ہیں جو تمہیں سلام کہتے ہیں میں نے کہا وعلیکم السلام ورحمۃ اللہ وبرکاتہ، پھر کہا میرے آقا! آپ وہ کچھ دیکھتے ہیں جو میں نہیں دیکھتی۔

○ حضرت ابوبکر صدیقؓ نے حیدر کرار حضرت علیؓ سے فرمایا اللہ کی قسم رسول کریم ﷺ کے قرابت داروں سے حسن سلوک کرنا مجھے اپنے قرابت داروں کے سلوک سے بھی زیادہ پیارا ہے۔

○ حضرت عمرؓ نے حضرت عباسؓ سے یہ فرمایا اللہ کی قسم! آپ کا اسلام لانا مجھے اپنے والد خطاب کے اسلام لانے سے زیادہ اچھا لگا کیونکہ آپ کا اسلام رسول کریم ﷺ کو خطاب کے اسلام لانے سے زیادہ محبوب تھا یہ روایت لکھ کر علامہ ابن کثیر رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں ہر مسلمان کیلئے ضروری ہے کہ وہ آل رسولؐ اور اہل بیتؓ کے ساتھ وہی معاملہ رکھے جو سیدنا ابوبکر و عمرؓ کا ان کے ساتھ تھا یعنی اہل بیت اطہار کے ساتھ حسن ادب اور حسن عقیدت سے پیش آنا چاہیے۔

○ حضرت سلمان فارسیؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے حسنؓ و حسینؓ سے بغض رکھا اس نے مجھ سے بغض رکھا اور جس نے مجھ سے بغض رکھا وہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک مبغوض ہو گیا اور جو اللہ کے نزدیک مبغوض ہوا اللہ نے اسے آگ میں داخل کر دیا۔

مریض کی غذا

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مریض کو کھانے پینے پر مجبور نہ کرو کیونکہ اللہ عزوجل انہیں کھلاتا اور پلاتا ہے۔

(مسز جمشید)

ع م، چوہدری

درود شریف سے الجھے مسائل کا حل

اس درود کی کثرتِ تلاوت سے غم اور تکلیف دور ہو جاتے ہیں۔اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاھِرِ الذَّکِیِّ صَلٰوۃً تُحَلُّ بِھَا الْعُقَدُ وَتُفَکُّ بِھَا الْکُرَبُ صَلٰوۃً تَکُوْنُ لَکَ رِضًا وَلِحَقِّہٖ اَدَاءً وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

رشتہ دار بیوی یا اولاد تنگ کرے

اگر کوئی رشتہ دار بیوی یا اولاد کسی مسئلے میں تنگ کرتی ہو تو 111 مرتبہ یہ درود شریف پڑھ کر پانی پر پھونک مار کر ان کو پانی پلا دیں تو ہر طرف سے مخالفت ختم ہو جائیگی اور ماحول موافق ہو جائے گا۔روزانہ گھر میں ایک مرتبہ اس درود شریف کو پڑھنے سے گھر میں خوشحالی اور سکون رہتا ہے۔ درود شریف یہ ہے۔اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَ اَوْلَادِہٖ وَ اَزْوَاجِہٖ وَ ذُرِّیَّتِہٖ وَ اَھْلِ بَیْتِہٖ وَ اَصْھَارِہٖ وَ اَنْصَارِہٖ وَاَشْیَاعِہٖ وَمُحِبِّیْہِ وَ اُمَّتِہٖ وَعَلَیْنَا مَعَھُمْ اَجْمَعِیْنَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

دو رنجیدہ شخصوں میں صلح کرانے کیلئے

اگر دو شخص آپس میں ناراض ہوں یا کسی کا دوست ناراض ہو گیا ہو یا دوستوں میں عداوت ہو گئی ہو تو ان میں صلح کرانے اور آپس میں اتحاد و محبت پیدا کرنے کیلئے اس درود مکرم کو لکھ کر پلا دے یا تعویذ بنا کر دے اس کا ورد کرے نہایت موثر ہے۔درود شریف یہ ہے:۔اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَبِیِّکَ وَرَسُوْلِکَ وَسَیِّدِنَا اِبْرَاھِیْمَ خَلِیْلِکَ وَ صَفِیِّکَ وَ سَیِّدِنَا مُوْسٰی کَلِیْمِکَ وَ نَجِیِّکَ وَسَیِّدِنَا عِیْسٰی رُوْحِکَ وَکَلِمَتِکَ وَعَلٰی جَمِیْعِ مَلٰئِکَتِکَ وَرُسُلِکَ وَاَنْبِیَائِکَ وَ خِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ وَ اَصْفِیَائِکَ وَخَاصَّتِکَ وَ اَوْلِیَائِکَ مِنْ اَھْلِ اَرْضِکَ وَسَمَائِکَ.

افلاس اور غربت سے نجات پانے کیلئے

مندرجہ ذیل درود شریف افلاس اور غربت دور کرنے کیلئے بہت اکسیر ہے۔لہٰذا جو شخص تنگ دستی اور فاقہ مستی کا شکار ہو اسے چاہیے کہ وہ اس درود پاک کو بعد از نماز فجر 100 مرتبہ روزانہ پڑھے انشاء اللہ بہت جلدی تنگ دستی سے نجات پا کر غنی اور دولت مند بن جائے گا اور اگر کوئی غم زدہ اور پریشان ہے تو وہ بھی اسی طریقہ پر عمل کرے۔انشاء اللہ غم اور پریشانی ختم ہو جائے گی۔درود شریف یہ ہے:۔اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ اَزْوَاجِہٖ اُمَّھَاتِ الْمُؤْمِنِیْنَ وَ ذُرِّیَّتِہٖ وَ اَھْلِ بَیْتِہٖ صَلٰوۃً وَّ سَلَامًا لَا یُحْصٰی عَدُّ دُھُمَا وَلَا یُقْطَعُ مَدَدُھُمَا.

دورانِ ملازمت کوئی شخص تنگ کرتا ہو

اگر کسی کیخلاف مقدمہ ہو تو ہر پیشی پر جاتے ہوئے اس درود شریف کو پڑھے اور جب جج کے سامنے پیش ہو تو پھر بھی دل میں یہ درود شریف پڑھتا رہے۔انشاءاللہ مقدمہ میں کامیابی ہو گی۔دورانِ ملازمت اگر کوئی شخص تنگ کرتا ہو تو دفتر میں جا کر اپنی جگہ پر بیٹھ کر کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اس درود پاک کو 21 مرتبہ پڑھیں یہ عمل 41 یوم تک کریں انشاءاللہ تنگ کرنے والا مہربان ہو جائے گا۔رفیع الدرجات اور عزت حاصل کرنے کیلئے 41 مرتبہ روزانہ پڑھیں۔درود پاک یہ ہے:۔اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الرَّفِیْعِ مَقَامُہٗ الْوَاجِبُ تَعْظِیْمُہٗ وَاحْتِرَامُہٗ صَلٰوۃً لَّا تَنْقَطِعُ اَبَدًا وَّلَا تَفْنٰی سَرْمَدًا وَ لَا تَنْحَصِرُ عَدَدًا.

غم اور تکلیف دور کرنے کیلئے

جذب القلوب میں ہے کہ یہ درود شریف حضرت غوث الثقلین شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ سے منقول ہے۔اس کی کثرت سے تلاوت کرنے سے غم اور تکلیف دور ہو جاتے ہیں۔درود مکرم یہ ہے ۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاھِرِ الذَّکِیِّ صَلٰوۃً تُحَلُّ بِھَا الْعُقَدُ وَتُفَکُّ بِھَا الْکُرَبُ صَلٰوۃً تَکُوْنُ لَکَ رِضًا وَلِحَقِّہٖ اَدَاءً وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ.

صالح اولاد پیدا ہونے اور اولاد کو نیک بنانے کیلئے

صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ یہ درود مکرم منبع و مخزن اخلاق کریمہ و خصائل حمیدہ ہے اگر حاملہ عورت کو روزانہ 21 مرتبہ پانی پر دم کر کے پلایا جائے تو اولاد صالح پیدا ہوتی ہے اور اگر شیر خوار بچے کو اسی طرح روزانہ پلایا جائے تو بفضلہٖ نیک عادت پر قائم رہے گا۔ایسے ہی بد اخلاق، زانی اور شرابی کو پلانے سے تمام بری عادتوں سے چھٹکارہ مل جائے گا۔ انشاءاللہ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَکْرَمِ الْاَسْلَافِ الْقَائِمِ بِالْعَدْلِ وَالْاِنْصَافِ الْمَنْعُوْتِ فِیْ سُوْرَۃِ الْاَعْرَافِ الْمُنْتَخَبِ مِنْ اَصْلَابِ الْاَشْرَافِ وَالْبُطُوْنِ انْطِرَافِ الْمُصْطَفٰی مِنْ مَصَاصِ عَبْدِالْمُطَّلِبِ بْنِ عَبْدِ مَنَافِ نِ الَّذِیْ ھَدَیْتَ بِہٖ مِنَ الْخِلَافِ وَ بَیَّنْتَ بِہٖ سَبِیْلَ الْعَفَافِ

نظر کی کمزوری کیلئے

اگر کوئی ہر روز نماز کے بعد یہ درود شریف پڑھتا رہے تو انشاءاللہ نظر کی کمزوری دور ہو جائے گی اور نظر تیز ہو جائے گی۔درود پاک یہ ہے:۔ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِہٖ وَسَلِّمْ.

مشکلات کے حل کیلئے

یہ درود شریف مشکلات کو آسان کرنے کیلئے بہت موثر ہے کسی بادشاہ یا حاکم کی طرف سے اگر کوئی پریشانی یا مشکل آن پڑے تو اس درود پاک کی برکت سے انشاءاللہ بہت جلد رفع ہو جائے گی۔بزرگوں نے اسے بارہا آزمایا اور بہت مفید پایا اسے ہزار مرتبہ یا کم از کم تین سو مرتبہ تہجد کے وقت پڑھنا چاہیے اور پریشانی اور مشکل کے حل ہونے تک جاری رکھنا چاہیے۔

مفتی حامد آفندی کو حضور پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے خود اس درود شریف کی تلقین فرمائی تھی جب دمشق کا وزیر ان کا دشمن ہو گیا تھا۔درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقَتْ حِیْلَتِیْ اَدْرِکْنِیْ رَسُوْلَ اللّٰہِ.

ہر دعا کے قبول ہونے کیلئے

ہر دعا کے قبول ہونے کیلئے پہلے اسم اعظم پڑھے اور پھر دعا کرے۔ پہلے تین بار درود شریف پڑھے پھر یہ کہے
ایک بار یا اللہ کہے اور دل کی توجہ اللہ تعالیٰ کی طرف رکھے اور پھر تین بار کہے اَللّٰہُ وَاحِدٌ لَاشَرِیْکَ لَہٗ، ایک بار یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کہے اور پھر تین بار کہے
وَتَوَکَّلْ عَلَی الْحَیِّ الَّذِیْ لَایَمُوْتُ ایک بار یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ کہے پھر تین بار کہے کُلُّ مَنْ عَلَیْھَا فَانٍ وَ یَبْقٰی وَجْہُ رَبِّکَ ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ، ایک بار کہے یَااِلٰھَنَا وَاِلٰہَ کُلِّ شَیْءٍ اِلٰھًا وَّاحِدًا لَااِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ.

(نازیہ شاہد، پشاور)

اللہ سے ڈرتے رہیے: جس نے اللہ کے ساتھ مشغول شخص کو اللہ سے ہٹا کر دوسرے کام میں لگا دیا وہ جلد غضب کو دیکھے گا۔

(بقیہ: غصے سے کیسے بچا جائے)

میں اللہ تعالیٰ کا گنہگار ہوں پھر جب میں معافی کا آرزومند ہوں تو اس کو کیوں نہ معاف کروں۔ فوراً وہاں سے جدا ہو جائیے جب تک کہ غصہ بالکل فرو (زائل) نہ ہو جائے۔ انشاء اللہ اس تدبیر سے آپ غصہ کے شر سے محفوظ رہیں گے۔ اگر آپ اس بات کا التزام کرلیں تو زیادہ سود مند ہوگا کہ آپ کو جس پر غصہ آ رہا ہے اسے کچھ ہدیہ دے دیں چاہے وہ قلیل ہی مقدار میں کیوں نہ ہو۔ غصے کا ایک مجرب علاج یہ بھی ہے کہ جس پر آپ کو غصہ آیا ہے اس کو اپنے پاس سے جدا کر دیں یا اس کے پاس سے خود جدا ہو جائیں اور فوراً کسی کام میں لگ جائیں۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

اب ہفتے میں دوبار جمعرات کے دن تو لازماً آتی ہے اور اس کا دورانیہ بھی بڑھنے لگا ہے۔ پہلے چند سیکنڈ کیلئے محسوس ہوتی تھی مگر اب ایک منٹ سے بھی زیادہ وقت تک محسوس ہوتی ہے۔ دماغ تک معطر ہو جاتا ہے۔ پچھلی جمعرات میں دوپہر کے وقت روٹیاں بنا رہی تھی پہلے وہی خوشبو محسوس ہوئی اور پھر روٹی پر پورے ہاتھ کا نشان بن گیا۔ اتنا بڑا نشان تھا صرف کنارے ہی بچے تھے وہ روٹی خود میں نے کھائی مجھے یہ پوچھنا تھا کہ جب مجھے یہ خوشبو محسوس ہو مجھے کچھ پڑھنا چاہیے۔ دو چار دنوں سے نماز کے بعد جب میں لیٹتی ہوں تو مجھے اپنے چہرے اور ہاتھوں پر بارش کے قطرے گرتے محسوس ہوتے ہیں۔ میری زندگی میں جو تبدیلیاں آئی ہیں میں بہت خوش ہوں۔ شکریہ۔

(والسلام رفعت خانم فیصل آباد)

(بقیہ: قدرت کے انوکھے کرشمے)

جگہ دیوار میں موجود تھا جہاں گدھی کا بچہ اور گھوڑی کا بچہ تھا دیکھا کہ گدھی کا بچہ گھوڑی کے بچہ جسے بچھیری کہتے ہیں اس کا دودھ پی رہا ہے تو ہم نے کہا کہ واہ سبحان اللہ کس جگہ سے اللہ پاک نے اس کے رزق کا بندوبست کر دیا یعنی جہاں سے عام حالات میں ممکن ہی نہیں عام حالات میں تھنوں میں دودھ تب آتا ہے جس وقت کوئی مادہ بچے کو جنم دیتی ہے لیکن بنا بچے کی پیدائش کے تھنوں میں دودھ پیدا ہونا قدرت کی نشانیوں میں سے ایک نشانی ہے۔ جب میں نے یہ ماجرا دیکھا تو میں نے کہا اے اللہ جب آپ اس گدھی کے بچے کو اس گھوڑی کے بچے کے ذریعے رزق پہنچا سکتا ہے تو کیا تو مجھے بغیر دوائی کے ٹھیک نہیں کر سکتا یہ سوچ کر اس بابے نے اپنی دوائی کا تھیلا دور پھینک دیا اور کہا جو غیب سے رزق پہنچا سکتا ہے وہی ہمیں بغیر دوائی کے بچا بھی سکتا ہے اس کے بعد سے آج تک وہ بابا زندہ ہے۔ اس بابے نے بتایا کہ اس واقعہ کے بعد بہت دور دور سے اس منظر کو دیکھنے کیلئے آئے بلکہ لوگ شرطیں لگاتے کہ ایسا ہو ہی نہیں سکتا اور جب دیکھتے تو سبحان اللہ کہہ اٹھتے! بابے نے بتایا کہ وہ گدھی اور گھوڑی ایک دوسرے سے بہت مانوس ہو گئیں اگر ایک کو میں لیکر جاتا تو دوسری خود بخود وہاں پہنچ جاتی اور دونوں ہمیشہ ایک ساتھ رہتیں۔

(بقیہ: مچھلیوں پر حیرت انگیز تجربات) بخشتا ہے۔ باراکوڈا بہت تند اور وحشی خصلت کی مچھلی سمجھی جاتی ہے لیکن یقین جانیے میں نے اس مچھلی کو صرف تین دن میں ایسا مطیع کیا کہ وہ گھریلو بلی کی طرح نرم اور بے ضرر ہو گئی تھی۔ واسکو زیتی بجاتے تو ساری مچھلیاں پانی کی بالائی سطح پر آ جاتی ہیں وہ خوراک پانی میں نہیں ڈالتا بلکہ ہاتھوں میں پکڑ کر کھڑا رہتا ہے۔ مچھلیاں پانی میں سے اچھلتی ہیں اور اس کے ہاتھ سے خوراک لے کر واپس چلی جاتی ہیں۔ حال ہی میں نیوفاؤنڈ لینڈ کے ایک اخبار میں چھپا تھا کہ ایک شخص نے اپنی پالتو مچھلی پر بیوی کو قربان کر دیا۔ واقعہ یہ تھا کہ ایک عورت نے عدالت سے اپنے خاوند کے خلاف تنسیخ نکاح کی درخواست کی۔ جج نے وجہ پوچھی وہ بولی: ہمارے گھر میں صرف ایک غسل خانہ ہے جو سارے کا سارا بڑے بڑے ٹبوں سے بھرا ہوا ہے جن میں مچھلیاں رہتی ہیں۔ میں نے بڑی مشکل سے کچھ رقم جمع کی اور صحن کے ایک حصے میں نیا غسل خانہ بنوایا لیکن میرے خاوند پر مچھلیوں کا عشق سوار ہے اس نے نئے غسل خانے میں بھی ایک بہت بڑی مچھلی رکھنے کا منصوبہ تیار کیا ہے۔ کہتا ہے کیٹ فش کے بغیر میری زندگی ادھوری ہے۔ ڈاکٹر ڈی۔ ای ڈبلیو نیچرل ہسٹری کے امریکی عجائب گھر میں مچھلیوں کی کتابیات کے ماہر ہیں۔ مچھلیوں پر آج تک جتنی کتابیں لکھی گئیں مضمون پڑھے گئے تحقیقات ہوئیں انہیں سب کا علم ہے۔ ایک بار انہوں نے سائنسی تحقیقات کی کمیٹی میں ایک مقالہ پڑھا عنوان تھا "مچھلیوں میں محبت اور قربانی کی مثالیں" اس مقالے میں انہوں نے کئی واقعات بیان کئے۔ جن میں سے دو یہ ہیں۔ ایک شخص نے گھر کے تالاب میں بہت سی مچھلیاں پال رکھی تھیں۔ مچھلیوں کے علاوہ چند کچھوے بھی تھے۔ ایک روز وہ شخص تالاب کے کنارے کھڑا چھوٹی مچھلیوں کو خوراک دے رہا تھا کہ اچانک ایک کچھوا آیا اور چھوٹی مچھلی کے سامنے تیرتا ہوا کیڑا اچٹ کرنے کی کوشش کرنے لگا ایک بڑی مچھلی قریب ہی تھی وہ جھپٹی اور کچھوے اور چھوٹی مچھلی کے درمیان آ گئی۔ چھوٹی مچھلی نے اطمینان سے کیڑا کھایا اور پھر بڑی مچھلی کے پیٹ کے ساتھ چمٹ گئی۔ کچھوا غصے میں اس کی طرف بڑھا لیکن بڑی مچھلی نے پانی کے اتنے چھینٹے اڑائے کہ وہ گھبرا کر پیچھے ہٹ گیا۔ اب بڑی مچھلی نے اس کونے کا رخ کیا جہاں بہت سی چھوٹی مچھلیاں تیر رہی تھیں اپنی سواری وہاں اتاری اور واپس چلی گئی۔ اگر وہ چھوٹی مچھلی کی مدد کو نہ آتی تو کچھوا نہ صرف کیڑا ہڑپ کر جاتا بلکہ اسے نقصان پہنچانے کی کوشش بھی کرتا۔ دوسرا واقعہ دو سلمن مچھلیوں کا ہے۔ ہیوٹ لکھتا ہے ایک بار وہ چھوٹی کشتی پر ماہی گیروں کے ساتھ شکار کھیلنے گیا۔ اس نے کانٹے اور ڈوری کی مدد سے ایک سلمن مچھلی پکڑی لیکن اوپر کھینچنے کی بجائے اسے پانی میں کھلاتا رہا۔ اس نے دیکھا شکار کے ساتھ ساتھ ایک دوسری سلمن مچھلی بھی آ رہی ہے۔ دوسری مچھلی بہت غصے میں تھی اور بار بار ڈوری پر حملہ کر رہی تھی تاکہ اس کی ہم جنس مصیبت سے چھٹکارا حاصل کرلے۔ آخر اس نے اچھل کر اس جگہ حملہ کیا جہاں پھنسی ہوئی مچھلی کا منہ تھا اور کانٹا پہلی مچھلی کے منہ سے نکل گیا۔ اگلے ہی لمحے دونوں مچھلیاں "شانہ بشانہ" تیرتی ہوئی تیزی سے ایک طرف کو چلی گئیں۔

(بقیہ: دیانتداری کا انوکھا انعام) سن کر ایک تیز نگاہ مجھ پر ڈالی۔ میں نے شرمندگی کے مارے سر جھکا لیا۔ اب انسپکٹر ریحان گویا ہوئے۔ "حماد تمہارے جانے کے بعد میں نے کئی سال پہلے کی رپورٹوں کے رجسٹر چیک کیے۔ اسی میں اتفاقاً نعمانی صاحب کی ایف آئی آر مل گئی، ورنہ مجھے سو فیصد امید نہیں تھی۔ ہاں تو انہوں نے ایف آئی آر اپنی گیندوں کے چوری ہونے پر نامعلوم افراد کے خلاف کٹوائی تھی۔ انہی میں ان کا پتا بھی درج تھا۔ خیر بڑی مشکلوں سے میں ان تک پہنچا، کیونکہ لکھے گئے پتے کی بجائے اب وہ دوسرے شہر میں رہائش پذیر ہیں۔ جب میں ان تک پہنچا اور انہیں آپ کی امانت لوٹائی تو وہ سفید بھنوئیں اچکا کے مجھے یوں دیکھنے لگے، گویا کوئی خواب دیکھ رہے ہوں۔ جب انہیں اچھی طرح یقین ہو گیا کہ یہ حقیقت ہے، تب وہ بہت خوش ہوئے۔ انہیں شدید حیرت ہوئی کہ 10 سال پہلے کی گمشدہ گیندیں ان تک واپس کیسے پہنچ گئیں۔ جب انہیں پوری کہانی سنائی گئی تب وہ آپ کے بارے میں جان کے اور زیادہ خوش ہوئے۔ بہت جلد وہ انعام سمیت آپ کے گھر شکریہ ادا کرنے آئیں گے۔ اب رہ گئی بات کہ گیندیں اس گھر میں کیسے آئیں تو یہ بھی سن لیں۔ دس سال پہلے کی بات ہے کہ اسی گھر میں ایک فیملی آ کر کرائے پر رہ رہی تھی۔ انہی میں ایک لڑکا چوریاں بھی کرتا تھا۔ سو اس نے کسی طرح سیٹھ نعمانی احمد کی گیندیں چرائیں اور لا کر جلدی سے صحن میں دبا دیں۔ اس کے بعد اسے وہاں سے اٹھانے کا موقع نہ ملا کیونکہ ایک اور واردات میں وہ پولیس مقابلے میں مارا گیا۔ چند دنوں بعد اس کی فیملی یہ کرائے کا گھر چھوڑ کر کہیں اور چلی گئی۔ یوں یہ مکان ایک مدت ویران پڑا رہا کیونکہ اس کا مالک بھی کاروبار کے سلسلے میں بیرون ملک چلا گیا تھا۔ اب جب کہ کچھ عرصہ قبل مالک مکان کا بیٹا یہیں پاکستان رہنے آیا تو اس نے اس کی مرمت کرا کے کرائے پر چڑھا دیا۔ سو آپ کے اس گھر میں آنے کی وجہ سے قدرتی طور پر گیندیں آپ کو مل گئیں۔ انسپکٹر ریحان نے پوری وضاحت کے ساتھ سب کچھ بیان کر دیا۔ ابا جی نے یوں سر ہلایا جیسے پوری طرح بات سمجھ میں آ گئی ہو۔" اور ہاں حماد" وہ میری طرف متوجہ ہوئے۔ ادھر میری سانس اٹک کے رہ گئی، دل دھڑکنا بھول گیا۔ اللہ جانے وہ کیا کہنے والے تھے، میں نے فوراً سر اٹھا کے ان کی جانب دیکھا۔ پھر وہ یوں گویا ہوئے۔ "جب ہمارے آفیسر کو تمہاری ایمان داری کے بارے میں علم ہوا تو انہوں نے انعام میں کیا دیا" وہ سوالیہ انداز میں بولے۔ "کیا دیا ہے؟" میں نے ان کا جملہ دہرایا۔ "ایک عدد کمپیوٹر، جو باہر میری گاڑی میں موجود ہے، آؤ میں تمہیں ابھی دے دوں۔" وہ اٹھ کھڑے ہوئے۔ کمپیوٹر دیتے وقت انہوں نے مجھے نصیحت کرتے ہوئے کہا: "حماد بیٹا، یہ کمپیوٹر ہماری جانب سے آپ کیلئے امانت ہے اور مجھے امید ہے تم اسکو ہمیشہ درست کام میں استعمال کرو گے، نہ کہ غلط میں؟" "انشاء اللہ سر میں آپ کو مایوس نہیں کروں گا" ۔ میں نے سعادت مندانہ انداز میں کہا۔

گھر آ کر دیکھا کہ اماں ابا کی نظریں شکر سے اوپر اٹھی ہوئی تھیں۔ شاید انہیں پہلی بار اپنے بیٹے پر اتنا فخر محسوس ہوا ہوگا۔ سامنے شیلف پر نخرے سے بیٹھی مانو کو دیکھ کر مجھے بے تحاشا اس پر پیار آنے لگا۔ مگر نہیں، ابھی تو مجھے اپنے پیارے اللہ جل شانہٗ کا شکر بھی تو ادا کرنا تھا۔ جس نے مجھے اتنی بڑی آزمائش میں ڈال کے ثابت قدم رکھا تھا۔ سو یہ خیال آتے ہی میں نے سر پر ٹوپی جمائی اور بے اختیار میرے قدم مسجد کی جانب اٹھنے لگے۔

پیشاب کی جلن کیلئے

گندھک آملہ سار 50 گرام، قلمی شورہ 50 گرام، فلفل سیاہ 1½ تولہ لیکر باریک سفوف بنائیں۔ 2 ماشہ کچی لسی یا پانی کیساتھ صبح، دوپہر، شام استعمال کریں۔

(شکیل احمد سرگودھا)

جلی ہوئی جگہ کا دم

یہ دعا پڑھ کر جلی ہوئی جگہ پر دم کرنا بے حد اثر رکھتا ہے' دعا یہ ہے:۔ اِذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ اَنْتَ الشَّافِيْ لَا شَافِيْ اِنَّمَا اَنْتَ.

(م ا۔ لاہور)

❖ حکمت کی باتیں ❖

❖ نوجوانو! اگر تم اپنی قوتوں کو فضول کاموں میں ضائع کرو گے تو بعد میں ہمیشہ افسوس کرو گے۔

❖ تعلقات دنیا کو کم کرنا یہ ہے کہ آدمی دنیا سے ضروری چیزیں لے لے اور غیر ضروری چیزیں چھوڑ دے۔

❖ کائنات کی کثرت سے فریب مت کھاؤ۔

یرقان کیلئے: تین چھٹانک پانی میں دو لیموں کا عرق نچوڑ کر سوتے وقت پی لیجئے یہ یرقان میں بہت فائدہ دیتا ہے چھ سات روز میں واضح فرق ہوگا

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
45
ماہنامہ عبقری ® لاہور
مارچ 2010 بمطابق ربیع الاول 1431 ہجری
باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* تلاوت قرآن سے بلڈ کینسر کا خاتمہ
* حقارت اور نکتہ چینی کے اثرات بچوں پر
* شاہ نصیر الدین چراغؒ کے وظائف
* آخر بیٹی پیدا کیوں ہوئی لہٰذا......
* نیند، حافظہ اور نگاہ کا ٹانک
* مراقبے کی طاقت اور افادیت
* ٹائیفائیڈ کا نبویؐ جڑی بوٹیوں سے علاج
* درود شریف ابدی خوشیوں کا راز
* سبز چائے! بیماریوں سے بچائے
* ٹی وی کیساتھ دفن ہونے کا عبرتناک واقعہ
* دلکشی اور جلد کی دشمن حسن افزاء کریمیں
* سورۂ فاتحہ کے فضائل و کمالات

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 9 | جلد نمبر 4 | مارچ 2010ء بمطابق ربیع الاول 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مارچ 2010ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560، 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 051-5539815/0333-5648351

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313 ، 042-37552384

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@hotmail.com

ظالم اور مظلوم کے درمیان اللہ صلح کرائیگا

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ ہم نے ایک دفعہ نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ مسکرا رہے ہیں تو حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ کون سی چیز ہنسی کا سبب ہوئی؟ فرمایا کہ میرے دو امتی اللہ کے سامنے گھٹنے ٹیک کر کھڑے ہو گئے ہیں۔ ایک اللہ سے کہتا ہے کہ یا رب! اس نے مجھ پر ظلم کیا ہے' میں بدلہ چاہتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ اس (ظالم) سے فرماتے ہیں کہ اپنے ظلم کا بدلہ ادا کردو۔ ظالم جواب دیتا ہے یا رب! اب میری کوئی نیکی باقی نہیں رہی کہ ظلم کے بدلے میں اسے دے دوں۔ تو وہ مظلوم کہتا ہے کہ اے اللہ! میرے گناہوں کا بوجھ اس پر لاد دے۔ یہ کہتے ہوئے حضور ﷺ آبدیدہ ہو گئے اور فرمانے لگے کہ وہ بڑا ہی سخت دن ہوگا۔ لوگ اس بات کے حاجت مند ہوں گے کہ اپنے گناہوں کا بوجھ کسی اور کے سر دھر دیں۔ اب اللہ تعالیٰ طالب انتقام سے فرمائے گا کہ نظر اٹھا کر جنت کی طرف دیکھ' وہ سر اٹھائے گا' جنت کی طرف دیکھے گا اور عرض کرے گا یا رب! اس میں تو چاندی اور سونے کے محل ہیں' موتیوں کے بنے ہوئے ہیں یا رب! یہ محل کس نبی اور کس صدیق اور شہید کے ہیں؟ اللہ تعالیٰ فرمائینگے جو اس کی قیمت ادا کرتا ہے اس کو دے دیئے جاتے ہیں۔ وہ کہے گا یا رب! کون اس کی قیمت ادا کرسکتا ہے؟ اللہ تعالیٰ فرمائینگے کہ تو اس کی قیمت ادا کرسکتا ہے۔ اب وہ عرض کرے گا یا رب! کس طرح؟ اللہ جل شانہٗ ارشاد فرمائے گا: اس طرح کہ تو اپنے بھائی کو معاف کردے۔ وہ کہے گا یا رب! میں نے معاف کیا۔ اللہ تعالیٰ فرمائینگے: اب تم دونوں ایک دوسرے کا ہاتھ تھامے جنت میں داخل ہو جاؤ۔ اس کے بعد آپ ؐ نے فرمایا کہ: ''اللہ سے ڈرو' آپس میں صلح قائم رکھو کیونکہ قیامت کے روز اللہ تعالیٰ بھی مومنین کے درمیان آپس میں صلح کرانے والا ہے''۔

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

(1) کچھ اللہ والوں کی باتیں عرض کرتا ہوں۔ حضرت حاجی امداد اللہ مہاجر مکی رحمۃ اللہ علیہ کے پاس کچھ لوگ آئے کہ حضرت آپ کے بارے میں ایک صاحب کہتے پھر رہے ہیں کہ میں حاجی صاحب کا داماد ہوں لوگ ان کی عزت کرتے ہیں تحائف دیتے ہیں بلکہ لوگوں سے اپنی دیگر ضروریات بھی پوری کر رہے ہیں حضرت نے خاموشی سے بات سنی پھر فرمایا بھائی میری بیٹی نہیں ہے تو میرا داماد کیسے ہوگیا اگر کوئی شخص میری ذات سے دنیا کا نفع لے رہا ہے تو کوئی بات نہیں کہ میری ذات سے کسی کو نفع ہو رہا ہے۔ لیکن کیسا عظمت اور رعایت کا مزاج تھا ان بڑوں کا کہ ایسے شخص کے ساتھ بھی درگزر کیا جو ان کے نام سے دنیا کما رہا ہے۔

(2) حضرت شاہ اسحاق دہلوی رحمۃ اللہ علیہ کے پاس ایک شخص گیا کہ فلاں وزیر آپ کو خوب جانتا ہے اگر آپ رقعہ لکھ دیں گے تو میری نوکری لگ جائے گی۔ غریب آدمی ہوں تنگ دستی بہت زیادہ ہے حضرت نے فرمایا کہ وہ میرے بارے میں اچھا گمان نہیں رکھتا۔ کیونکہ اللہ والوں کے ہر دور میں دشمن ہوتے ہیں جس طرح دوست خود بخود بن جاتے ہیں اس طرح دشمن بھی خود بخود بن جاتے ہیں لیکن اس کا اصرار تھا کہ نہیں آپ کی بات وہ مانتا ہے اور آپ کی بات اور رقعہ نہیں ٹالے گا اس کے مسلسل اصرار پر آپ نے اسے ملازمت کے لیے رقعہ لکھ دیا۔

وہ خوشی خوشی اعتماد کے ساتھ رقعہ لے کر گیا اس وزیر کو دیا تو رقعہ پڑھ کر اسے غصہ آگیا اور اس نے حضرت شاہ صاحب کو گالیاں دیں یہ مایوس ہو کر واپس آگیا۔ حضرت سے معذرت کی کہ میری وجہ سے آپ کو گالیاں دیں گئیں۔ حضرت نے صبر اور تحمل کا مظاہرہ کیا۔ فرمایا پہلے آپ کے کہنے پر رقعہ لکھا تھا اب میری مرضی سے جاؤ اور ان سے عرض کرو کہ حضرت شاہ صاحب آپ کو سلام کہتے ہیں کہ اب تو آپ کا غصہ ٹھنڈا ہو گیا ہوگا۔ مجھ سے کوئی تکلیف پہنچی ہے تو اس کی سزا غریب کو نہ دیں اور میری وجہ سے اس غریب کو محروم نہ کریں۔ وہ ڈرتا ڈرتا پھر گیا اور یہی الفاظ بیان کیے وزیر جواب سن کر شرمندہ ہو گیا اسے ملازمت دی اور شاہ صاحب سے باقاعدہ معذرت کی۔

درسِ روحانیت و امن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا راہ گزر رہتا ہے

تجھے یاد ہی نہیں تیرے کونسے گناہ کی پاداش میں تیرا کونسا گناہ تیری نسلوں کو مل رہا ہے

مومن کے ایک ایک عمل کا زندگی پر اثر ہے جب مکہ جائیں تو جاتے ہوئے جو جذبہ دل میں ہے پہلی نظر کعبۃ اللہ پر پڑتے ہی اس جذبے پر مہر لگ جائے گی۔ ہمارے ایک دوست ان کے پاس ایک پرانا سا سکوٹر ہے جب سے میں نے شعور کی آنکھ کھولی ہے ان کے پاس وہی ہے پتہ نہیں جن لوگوں کے پاس ویسا سکوٹر ہوتا ہے وہ چھوڑتے ہی نہیں حالانکہ بہت زیادہ بھاری ہوتا ہے۔ وہ بڑی عجیب باتیں کرتے ہیں ان کی باتیں مجھے سمجھ نہیں آتیں وہ کہنے لگے حاجی صاحب بسم اللہ' آپ تشریف لائے ہیں کوئی زم زم کوئی کھجور تو دیں۔ آپ عمرہ کر کے آئے ہیں ماشاء اللہ پھر خود ہی کہنے لگے کہ کپڑوں اور دوسری چیزوں کا اتنا وزن ہو گیا تھا کہ زم زم اور کھجوریں انہوں نے رکھ لیں۔ ہمارے ایک اللہ والے فرماتے تھے کہ جس دنیا کو چھوڑ کے گئے ہو وہاں بھی اس دنیا کی طلب لے کر آئے ہو اور کہہ رہے ہو لبیک اللھم لبیک (اے اللہ میں حاضر ہوں) ارے زبان پر تو یہ ہے اور دل میں یہ ہے کہ فلاں کیلئے گھڑی لینی ہے' فلاں کے کیلئے فلاں لینا ہے' یہ دنیا کی چیزیں تو چھوڑ کر یہاں سے گئے تھے اور صرف اور صرف رب کیلئے گئے تھے اب وہاں بھی رب نہیں ہے تیری حاضری کا کیا بنے گا ؟

جو میں سربسجدہ ہوا کبھی تو زمیں سے آنے لگی صدا
تیرا دل تو صنم آشنا ہے تجھے کیا ملے گا نماز میں

مومن کے ایک ایک عمل کا اثر ہے اس کی زندگی پر' اس کے ایمان پر' اس کے شعور پر۔ ایک صاحب ٹورنٹو میں رہتے تھے کہنے لگے میری زندگی بس اونچی نیچی گزری میں نے اپنی زندگی میں بہت کچھ کیا پھر اس کا اثر یہ ہوا میرے بڑے بیٹے کے اندر حیا کا ذرہ تک نہیں ہے۔ کہنے لگے اس کا پچھلے دنوں کا ایک واقعہ سناتا ہوں کہ وہ باتھ روم میں گیا نہانے کیلئے تو وہاں تولیہ نہیں تھا سترہ اٹھارہ سال کا بچہ وہیں برہنہ نکل کر باہر آ گیا کہ میرا تولیہ کہاں ہے' ماں بہن بیٹھی ہوئی ہیں۔ ہم نے کہا شرم کر کہنے لگا یہ نیچرل چیز ہے فطرت ہے انسان ننگا آیا ہے ننگا جائے گا' اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ وہ شخص کہنے لگا میں اپنے منہ کو کوستا ہوں اپنے آپ سے کہتا ہوں یہ تیرا قصور ہے یہ تیرے عمل کا اثر ہے کہ تیری بے حیائی کا اثر تیری نسلوں میں منتقل ہوا ہے۔ میرے دوستو! میرا اور آپ کا کوئی عمل انفرادی نہیں ہے۔ ایک بڑھیا میرے پاس آئی زار زار رونے لگی میں نے پوچھا کیوں روتی ہیں کہنے لگی میری تین بیٹیاں ہیں اور تینوں ایسے ہیں جیسے زندہ چڑیوں کو آگ پر رکھا جاتا ہے اور پھر اگلی بات کہنے لگی کہ قصور کچھ میرا بھی ہے کہ میں نے اپنی بہوؤں کو اس سے زیادہ ستایا تھا۔ یاد رکھو دوستو! آپ کا کوئی عمل انفرادی نہیں ہے۔ ہاں! آج آپ کے پاس حکومت ہے' گھر کی حکمرانی ہے اور وہ ماتحت ہیں تو کوئی حرج نہیں۔ سائے ڈھلتے رہتے ہیں' دن بدلتے رہتے ہیں ایک بابا جی اکثر مجھ سے ملتے ہیں اور ایک دن مجھ سے کہنے لگے او طارق سدا نہیں رہنے ہٹ پنساریاں دے' سدا نہیں رہنے بیٹھے حکیم' کچھ کر لے اور دراصل حقیقت یہی ہے' ان کا نام بابا رحم دین ہے' چائے کی کیتلی ہر وقت ہاتھ میں ہوتی ہے' کیتلی کالی ہوئی پڑی ہے' جیب میں پیسے نہیں ہوتے ہیں تو دس بیس دفعہ قہوہ ہی پیتے رہتے ہیں پانی لیا تنکے اور لکڑیاں اکٹھی کیں کیتلی چڑھا کے بیٹھ گئے چائے سارا دن پیتے ہیں اللہ جزائے خیر دے ذکر بھی بہت کرتے ہیں ذاکر' شاکر' آدمی ہیں۔ عروج و زوال کی داستانیں منفرد ہیں آج اگر عروج ہے کل زوال ہے ہاں تجھے یاد ہی نہیں تیرے کونسے گناہ کی پاداش میں تیرا کونسا گناہ تیری نسلوں کو مل رہا ہے۔

ایک اللہ والے صاحب کشف تھے ان کے پاس لوگ اپنی تنگ دستی و غربت کا گلہ لے کر آتے تھے بعضوں کو دیکھ دیکھ کر فرماتے تھے تمہارے پیچھے بددعائیں تعاقب کر رہی ہیں پوچھنے لگے کیسی بددعائیں؟ کہا تمہاری نسلوں میں کوئی ایسا آدمی تھا جنہوں نے لوگوں کو ستایا تھا ان کی بددعائیں تعاقب میں ہیں یاد رکھئے گا دعائیں تعاقب میں ہوتی ہیں' بددعائیں تعاقب میں ہوتی ہیں۔ میں دوستوں سے عرض کر رہا تھا غائب کی دعا بڑا کام کرتی ہے دوست کہنے لگے کہ جی ہم جا رہے ہیں اجازت دے دیں میں نے کہا ماشاء اللہ آپ تشریف لے جائیں تو پھر دل میں دعا آئی یا اللہ ان کو سدا عافیت سے رکھ۔ اپنی دعا اور غائب کی دعا تاثیر الگ ہوتی ہے کیوں کہتے ہیں عام محاورہ بنا ہوا ہے کہ کسی کی کوئی نیکی کام آ گئی کوئی دعا کام آ گئی وہ دعائیں بڑی طاقت رکھتی ہیں اور قوت رکھتی ہیں جہاں دعائیں طاقت رکھتی ہیں جیسے اچھی نظر لگتی ہے اسی طرح بری نظر بھی لگتی ہے جہاں دعائیں طاقت رکھتی ہیں وہاں بددعائیں بھی طاقت رکھتی ہیں۔ ایک دفعہ ہم کمن آباد جا رہے تھے ایک صاحب میرے ساتھ گاڑی میں تھے وہاں ایک برتنوں کی دکان تھی مٹی کے برتنوں کے سامنے سے جب گزرے تو وہ صاحب کہنے لگے کہ یہ شخص میرا ساتھی تھا ہم مکان کی تلاش میں تھے لیکن کسی سے تعلق اور صحبت تھی اور میں ذکر تسبیح کرتا ہوں' اس کی برکت سے اللہ پاک نے مجھے بہت بچایا ہوا ہے اور پھر کہنے لگے اس کا اور میرا گناہ برابر تھا لیکن جب میں اس کے سامنے سے گزرتا ہوں تو منہ چھپا کر گزر جاتا ہوں اس سے سامنا کرتے ہوئے مجھے شرم آتی ہے۔ مجھے اس لئے شرم آتی ہے کہ اس نے بھی اور میں نے بھی ظلم کیا تھا اور ہم ظالم ہیں اور میں نے توبہ کی اور کسی اللہ والے کا دامن پکڑا تھا انہوں نے توبہ کے راستے دکھائے اللہ کی طرف رجوع کرایا میں سمجھتا ہوں اللہ نے مجھے معاف کر دیا ہے اور میرے خیر و برکت اور عافیت کے دروازے کھولے ہیں اور یہ ابھی عتاب میں ہے' نہ اس کیلئے گھر میں چین ہے نہ باہر چین ہے۔ میرے بھائیوں اور دوستو! ظلم ظلم ہے' چاہے وہ کسی بھی نوعیت کا ہو' تمہارے گھر سے لیکر باہر تک آپ کا اور میرا ایک ایک عمل انفرادی نہیں ہے اجتماعی ہے' اس کا اثر گھر پر' اس کا اثر نسلوں پر' اس کا اثر اس مختصر زندگی کے چال چلن پر اور اس کا اثر کروڑوں اربوں کھربوں سال کی زندگی جو مرنے کے بعد کی زندگی ہے' پر پڑتا ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو مرکز روحانیت و امن میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جس میں خواتین و مرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو الجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبہ' سلطان الاذکار اور بیعت ہوگی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے ...... کیسٹ -/40 روپے
ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

مفتی شمس الرحمن کراچی

بڑوں کی زندگی کے درخشاں پہلو

فرمایا زبان کو تعریف و ستائش سے بھی اس طرح بچانا اور محفوظ رکھنا چاہیے جس طرح اسے ندامت اور برائی سے بچایا جاتا ہے فرمایا وفا کی حقیقت یہ ہے کہ غفلت کے بعد انسان ہوشیار ہو جائے اور کسی فضول خیال کو قریب نہ آنے دے

ابتدائی حالاتِ زندگی: حضرت معروف کرخی رحمۃ اللہ علیہ بڑے زبردست مقتدائے طریقت گزرے ہیں۔ والدین آتش پرست تھے۔ انہوں نے آپ کو اپنے طریق پر تعلیم دینی چاہی۔ معلم کے پاس مدرسہ میں پہنچے۔ معلم نے ہر چند سعی کی کہ آپ ثالث۔ ثلاثہ کہیں مگر آپ ہر بار ''ہو اللہ الواحد'' کہتے تھے اور کیوں نہ کہتے کہ آپ حضرت داؤد طائی رحمۃ اللہ تعالیٰ کے دیئے ہوئے روٹی کے ٹکڑے کے اثر کی برکت سے پیدا ہوئے تھے۔ معلم نے زدوکوب شروع کیا اور جب ایک روز بہت مارا تو آپ مدرسہ سے بھاگ کر کہیں غائب ہو گئے۔ ماں باپ نے بے حد تلاش کیا مگر کہیں پتہ نہ چلا آخر ماں باپ دعائیں مانگنے لگے کہ بیٹا آجائے۔ کسی دین میں رہے مگر ہماری نظر کے سامنے تو رہے۔

قبولِ اسلام: آپ جو بھاگے تو سیدھے حضرت علی بن موسیٰ رضا کی خدمت میں پہنچے اور مشرف با اسلام ہو گئے۔ مسلمان ہو کر کچھ مدت بعد آپ اپنے گھر گئے اور دروازہ پر آواز دی۔ پوچھا کون جواب ملا معروف! پوچھا کس دین کو اختیار کیے ہوئے ہے فرمایا رسول کریم ﷺ کا دین قبول کر چکا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کو معلوم اس جواب میں کیا برقی اثر تھا کہ نہ صرف یہ کہ ماں باپ نے گھر میں بلا لیا بلکہ اتنے متاثر ہوئے کہ خود ہی بولے کہ جب بیٹے نے اسلام قبول کر لیا تو اب ہم بھی اپنے دین پر نہیں رہنا چاہتے چنانچہ انہوں نے بھی اسلام قبول کر لیا۔ آپ مادر زاد ولی تھے۔ عبادت میں مصروف ہو گئے۔ حضرت داؤد طائی رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں پہنچ کر اُن کے مرید ہو گئے ان کی توجہ نے آپ کو کچھ سے کچھ بنا دیا۔ دنیا کی طرف سے دل سرد ہو گیا مجاہدات و ریاضات میں مشغول ہو گئے۔

مرتبہ کمال: پھر تو یہ حالت تھی کہ شوق کے پروں پر اُڑتے تھے اور محبت الٰہی کی آگ روز بروز تیز سے تیز ہوتی گئی۔ جذب و استغراق کی کیفیت طاری رہنے لگی اور ولایت کبریٰ کے منصب پر فائز ہو گئے اور دور دور تک آپ کا شہرہ ہو گیا۔ حضرت محمد بن منصور طوسی رحمۃ اللہ علیہ بغداد میں آپ سے ملے اور آپ کی خدمت میں حاضر رہے ایک روز انہوں نے دیکھا کہ آپ چند لمحوں میں غائب ہو گئے اور ایسے غائب ہوئے کہ پھر اس دن کسی کو آپ کا پتہ نہ ملا۔ انہوں نے پوچھا کہ مجھے یہ بتائیے کہ آپ کل کہاں تھے فرمایا تمہیں ان امور سے کیا غرض جن سے تمہارا کوئی مطلب نہیں اور جن کے پوچھنے سے تمہارا کوئی فائدہ ہے وہی بات پوچھو جس کے پوچھنے کی تمہیں ضرورت ہو۔ انہوں نے کہا کہ آپ کو قسم اپنے معبود کی آپ مجھے اس راز سے ضرور آگاہ کریں۔ مجبور ہو کر فرمایا کہ کل مجھے مکہ معظمہ جانے اور کعبہ شریف کا طواف کرنے کی خواہش پیدا ہوئی۔ چنانچہ میں گیا وہاں نماز پڑھی اور طواف کیا پھر میرا دل چاہا کہ آب زم زم پیوں۔ میں چاہ زم زم پر پانی پینے جا رہا تھا کہ اتفاقاً میرا پاؤں پھسل گیا اور میں گر پڑا۔ میرے ٹخنے میں چوٹ آئی جس کا نشان اس وقت موجود ہے۔

اخلاق عالیہ: ایک روز آپ دجلہ پر تشریف لے گئے۔ رفع حاجت کی خواہش ہوئی۔ آپ نے اپنا مصلّے اور قرآن ایک جگہ کنارہ پر رکھا اور ایک طرف کو چلے گئے۔ ایک بوڑھی عورت ادھر سے گزری اور مصلّے اور قرآن لے کر چلتی ہوئی۔ آپ جو واپس ہوئے تو دونوں چیزیں وہاں نہ پائیں۔ عورت کی طرف خیال گیا۔ آپ اس کے پیچھے پیچھے ہو لیے۔ قریب پہنچے تو سر جھکا کر فرمایا کہ تیرا لڑکا قرآن پڑھ سکتا ہے۔ اس کا جواب اس نے نفی میں دیا تو آپ نے فرمایا کہ اچھا تو میرا مصلّے اور قرآن مجید مجھے دے دے۔ اس عورت نے فرطِ ندامت سے گردن جھکا لی اور دونوں چیزیں آپ کو واپس دے دیں۔ فرمایا کہ نہیں مجھے دونوں چیزوں کی ضرورت نہیں۔ مصلّے کو میں نے تیرے لیے حلال کر دیا اسے تو ہی اپنے پاس رکھ صرف قرآن دے دے وہ عورت آپ کا یہ اخلاق دیکھ کر حیران رہ گئی کچھ جواب نہ دیا اور شرمندہ ہو کر چل دی۔ یہ ہیں بزرگانہ اخلاق اگر کسی اور شخص کی کوئی چیز چرا تا اور وہ اس کے پاس دیکھ لیتا تو مارتا بھی اور پولیس کے حوالے بھی کر دیتا مگر آپ عارف اور ولی تھے اور عارف لوگ تمام بندگانِ الٰہی کو وقعت و احترام کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ کبھی ان کی دل آزاری اور نقصان رسانی گوارا نہیں کرتے اور ان سے لطف و مہربانی سے پیش آنے کو خوشنودی رب قدیر کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔

یتیم کی دلدہی: حضرت سری سقطی رحمۃ اللہ علیہ نے دیکھا کہ عید کا روز ہے اور آپ کھجوریں چن رہے ہیں پوچھا حضرت یہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ فرمایا یہ لڑکا جو میرے پاس کھڑا ہے میں نے اسے روتا ہوا دیکھا اور جب اس سے میں نے اس کے رونے کا سبب پوچھا تو اس نے کہا آج عید کا دن ہے سب لڑکوں نے نئے نئے کپڑے پہنے ہیں میں یتیم ہوں۔ اس لیے میں کھجوریں چن رہا ہوں کہ انہیں فروخت کر کے اس کے لیے اخروٹ خریدوں تاکہ یہ ان سے بہلے اور اپنا غم بھول جائے۔ حضرت معروف کرخی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ لڑکا تو خوش ہو گیا اور میرے قلب میں اس فعل و امر سے ایک ایسا نور پیدا ہو گیا کہ میری حالت ہی کچھ اور ہو گئی۔ اب ایسے بزرگ کہاں ہیں جو یتیموں اور غریبوں کی دل دہی کریں اور سمجھیں کہ ''عیال اللہ'' کی خدمت کتنے بڑے اجر عظیم کا باعث ہے۔

ارشاداتِ عالیہ: آپ رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا جوان مردی کا اظہار تین امور میں ہے۔ سوال کے بغیر بخشش و عطا کی جائے۔ تعریف بلا صلہ و مطلب اور بے غرضانہ کی جائے اور ہر حالت میں وفا شعار رہے..... فرمایا وفا کی حقیقت یہ ہے کہ غفلت کے بعد انسان ہوشیار ہو جائے اور کسی فضول خیال کو قریب نہ آنے دے۔ فرمایا زبان کو تعریف و ستائش سے بھی اس طرح بچانا اور محفوظ رکھنا چاہیے جس طرح اسے ندامت اور برائی سے بچایا جاتا ہے۔

موت کی یاد: ایک روز اتفاقیہ طور پر آپ کا وضو ٹوٹ گیا۔ آپ اُسی وقت اٹھے اور عجلت کے ساتھ تیمم کر لیا۔ لوگوں نے عرض کیا دریائے دجلہ کچھ دور نہیں۔ سامنے ہی بہہ رہا ہے پھر آپ کو تیمم کی کیا ضرورت تھی۔ آپ نے کیوں نہ اس پر جا کر وضو کر لیا۔ جواب میں ارشاد فرمایا۔ اتنی دیر کیوں کر اور کیسے ناپاک رہتا۔ ممکن تھا کہ اتنے فاصلہ پر پہنچنے سے پیشتر میرا دم نکل جاتا اور موت آ کر میرا گلا دبا لیتی۔

حقارت اور نکتہ چینی کے اثرات بچوں پر

ڈاکٹر عامر سلیمان

جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیں دی جاتی ہیں چن چن کر عیب نکالے جاتے ہیں ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خود اعتمادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں اور ان کے والدین ان کو کبھی لائق فائق نہیں بنا سکتے

ایک بچے نے کہا، ''میں اتنا خوش ہوں کہ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں اور میری خوشی اس وقت تک میرا ساتھ دے گی جب تک میں جوان نہیں ہو جاتا''۔ جو لوگ خوش رہتے ہیں، برکت بھی انہیں پر نثار ہوتی ہے۔ اگر تمام والدین یہ نکتہ بخوبی سمجھ لیں کہ بچے خوشی اور مسرت کے خزانے لے کر پیدا ہوتے ہیں تو نہ صرف ہر مقام پر بچوں سے بیش از بیش محبت کی جانے لگے بلکہ عام انسانوں کی خوشیوں میں بھی اضافہ ہو جائے۔

کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب بچوں کو بھیڑ بکریوں کی طرح سمجھا جاتا تھا اور ان سے جانوروں کا سا سلوک کیا جاتا تھا۔ بچوں کی نگہداشت کچھ اس طرح سے کی جاتی تھی گویا ان کی کوئی علیحدہ ہستی ہی نہیں۔ ان کے حقوق تو تسلیم کیے جاتے مگر عملاً انہیں نہایت بے رحمی سے مارا پیٹا جاتا تھا۔

اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست پیمانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقمیں جو مجرمین کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں بچ جائیں۔ اس کے علاوہ بیکاروں کو باکار بنا کر بہت سے مصارف کو آمدنی میں منتقل کیا جا سکتا ہے، کیوں کہ مفید اور باشعور شہری قوم کے لیے بے انتہا دولت و ثروت کا ذریعہ ہیں۔ اس کے برعکس بے کار لوگ قوم کی پشت پر ایک بے مصرف بوجھ ہوتے ہیں۔ اگر ابتداء سے ہی بچوں کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دی جائے تو ایسے بے مصرف لوگوں کا تناسب کم کیا جا سکتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں بچوں کے ساتھ بہت سنجیدگی برتی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی مرضی اور دل جمعی سے کھیلنے کا موقع نہیں دیا جاتا۔ اگر ان کی اس فطری خواہش کو دبانے کی کوشش کی جائے تو اس کے نتائج نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو کھیل کود میں دلی خیالات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے وہ نہ صرف اچھے انسان بنتے ہیں بلکہ بہتر کاروباری اور مفید شہری بھی۔ وہ اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اور ان کا اپنے ماحول پر خاصا اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ خوشی اور تفریح سے انسان پھلتا پھولتا ہے اور اس کی اندرونی قابلیتوں اور قوتوں کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔

اس کے برعکس غمگین اور اداس گھریلو فضا، تندخو اور بے رحم والدین اور غلط قسم کی تعلیم و تربیت دنیا کی مصیبتوں، دکھوں، غموں، پریشانیوں، جرائم اور غربت کے ناگفتہ حالات کے بڑی حد تک ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اس زمانے میں کئی ایسے غریب بدنصیب ہیں جو اپنی ناکامیوں اور مایوسیوں کی وجہ بچپن کی حوصلہ شکنی کو قرار دے سکتے ہیں۔ جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیں دی جاتی ہیں چن چن کر عیب نکالے جاتے ہیں ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خود اعتمادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں اور ان کے والدین ان کو کبھی لائق فائق نہیں بنا سکتے۔ بچے کو ہر وقت نکما اور ناکارہ کہنے سے وہ اس قدر بددل ہو جاتا ہے کہ وہ آخر کار ہر شے سے بے پرواہ ہو جاتا ہے اور مقدور بھر کوشش کرنے سے گریز کرتا ہے۔ اس سے اس کی ہمت اور جرأت کو ایسا دھکا لگتا ہے کہ آئندہ عمر بھر کے لیے اس کی ترقی رک جاتی ہے۔

خراب یا برا کام کرنے پر تو بچے کو جھٹ پٹ الزام دے دیا جاتا ہے، برا بھلا کہا جاتا ہے، مگر جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف نہیں کی جاتی۔ چونکہ بچے بہت جلد ہمت ہار دیتے ہیں لہٰذا ان کی نشوونما کا انحصار زیادہ تر تعریف اور شاباشی پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ زیادہ دل لگا کر کام کرتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کی کمزوریاں اور غلطیاں بتانے کے بجائے یہ کہہ کر ہمت اور جرأت دلائیں کہ تمہاری تخلیق ناکامی اور مایوسی کے لیے نہیں بلکہ کامیابی اور مسرت کے لیے ہوئی ہے۔ تم اس لے پیدا ہوئے ہو کہ تم دنیا میں سرفراز اور بلند ہو، اس لیے نہیں کہ تم دبکے دبکے رہو، ہر وقت معافی طلب کرتے رہو اور اپنے آپ کو نالائق سمجھ کر بیٹھ رہو۔ والدین کو زیادہ توجہ اس پر مبذول رکھنی چاہیے کہ ان کا بچہ کیا کر سکتا ہے؟ اس بات کو ذہن میں تو رکھنا چاہیے کہ بچہ کیا نہیں کر سکتا، لیکن بچے کے سامنے اس بات کو بار بار دہرانا نہیں چاہیے۔ اس سے اس کی ہمت شکنی ہوگی۔ والدین کو بچے کے دل و دماغ میں دہشت کے بجائے ہمت و جرات اور شک کی جگہ خود اعتمادی پیدا کرنی چاہیے۔ اگر وہ اس طریقے پر عمل کریں گے تو تھوڑے ہی دنوں میں انہیں معلوم ہو جائے گا کہ ان کا بچہ کچھ سے کچھ بن گیا ہے۔ اس کے ارادوں اور امنگوں میں انقلاب رونما ہو گیا ہے جب وہ مایوسی اور تھکن کے بجائے امید، آس اور شک کے بدلے خود اعتمادی اور خوف کی جگہ جرأت و بے باکی کا بیج بو دیں گے تو وہ ایک بہت بڑی مہم سر کر لیں گے۔

ہر انسان خواہ وہ بوڑھا ہو، جوان یا بچہ، اگر اس سے کام لینا ہے تو آپ کو شیریں کلامی اور خوش خلقی برتنی پڑے گی کیوں کہ انسان کی فطرت دشمنی، حقارت، نکتہ چینی اور ڈانٹ ڈپٹ کے خلاف بغاوت کرتی ہے۔ میٹھی میٹھی باتوں اور زبان کی شیرینی سے بچوں کے اندر ایسی قوتیں پیدا کی جا سکتی ہیں جن پر صحت، کامیابی اور شادمانی کا انحصار ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا اس بات کو جاننا انتہائی ضروری ہے کہ ہمارے ماحول، ہماری ہمت و جرات، استقلال اور امید کا ہماری قوتوں اور قابلیتوں پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اگر بچپن میں شادمانی، خوش مزاجی اور مسرت کو بڑھایا جائے اور ان پر زور دیا جائے تو ہم اپنے بچوں کی زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں۔

بچے کی تعلیم و تربیت میں سب سے اہم چیز اس کے قدرتی، حقیقی اور مسرت آمیز اظہار خیال کی نمو ہے، لیکن بدقسمتی سے بہت کم بچوں کی فطری طریقوں پر تربیت کی جاتی ہے۔ جب بچوں سے ان کی طبیعت اور منشا کے خلاف جبر اور زور سے کام لیا جاتا ہے تو ان کی ذہنی قوتیں سست اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنے مطالعے یا کام میں بہت جلد ترقی کرے تو اس کے دل سے مطالعے یا کام کو مصیبت سمجھنے کا خیال دور کرنے کی کوشش کیجئے۔

ہر دور کے نظام تعلیم کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ تعلیم حاصل کرنا بچے کے لیے مسرت اور خوشی کا ذریعہ ہو۔ ہمارے نظام تعلیم کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اسکولوں میں بچوں کے لیے ایسا ماحول رکھا جاتا ہے کہ وہ تعلیم سے دور بھاگنے لگتے ہیں۔ یہ ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ ہمارا مقصد خوشی کو بڑھانا اور زندگی کو خوشگوار بنانا ہے اور اگر ہم اس روش پر مضبوطی سے قائم رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اسے حاصل نہ کر سکیں۔ اس کے حصول کے لیے ہمیں موجودہ نظام تعلیم و تربیت اور بہت سے پرانے تصورات کو بدلنا ہوگا جس پر شاید قدامت پسند لوگ ناک بھوں چڑھائیں، لیکن اگر ہمیں عمدہ اور خوشگوار نتائج حاصل کرنے ہیں تو ایسے لوگوں کی پروا کیے بغیر آگے بڑھنا ہوگا، یہاں تک کہ ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔

تلاوت قرآن سے بلڈ کینسر کا خاتمہ

ام ابوذر بہاولنگر

کچھ عرصے بعد پھر وہی سرجن امریکہ سے پاکستان آئے۔ یہ مریض اس سرجن سے ملنے گئے وہ سرجن اس صحت مند مریض کو پہچان نہ سکے۔ تعارف کے بعد معلوم ہوا تو ششدر رہ گئے کہ کونسے سرجن کے زیر علاج ہیں۔ ان مریض نے اپنے ساتھ جو قرآن کا نسخہ رکھتے تھے وہ نکالا اور دکھایا

غالباً یہ 1984ء کا واقعہ ہے اور واقعی یہ سچ ہے کہ بندہ جیسا اپنے رب سے گمان رکھتا ہے ویسا ہی اللہ اس کے ساتھ معاملہ کرتا ہے۔ میرے قریبی عزیز ہیں انہیں 1980ء میں اچانک بیماری کا حملہ ہوا پہلے تو اپنے ہی شہر میں زیر علاج رہے پھر جب بیماری نے طول پکڑ لیا پھر ان کے بیٹے بڑے بڑے شہروں میں علاج کیلئے لے گئے علاج جاری رہا لیکن مرض بڑھتا رہا جوں جوں دوا کی۔ بڑے بڑے سرجن تھے انہوں نے یہی کہا بلڈ کینسر ہے یہ تو مسلسل علاج ہوگا۔ بالآخر ایک مرتبہ ان عزیز کے بڑے بیٹے کو یہ معلوم ہوا کہ پشاور ہسپتال میں یو ایس اے سے ماہر ڈاکٹر آرہے ہیں۔ مقررہ دن اور وقت پر وہ بھی اپنے والد کو لے کر گئے کہ امریکہ کے سرجن ہیں یقیناً ہمارے والد کا علاج ہو جائے گا۔ وہ ہسپتال پہنچے اور اپنی باری کا انتظار کرنے لگے جب سرجن صاحب نے ان کے والد کا چیک اپ کیا تو کہنے لگے کہ بلڈ کینسر ہے بہتر ہے کہ ان کا دایاں بازو کٹوا دیں ورنہ تو یہ کینسر تمام جسم میں پھیل جائے گا۔ ان عمر رسیدہ مریض نے سرجن صاحب سے کہا کہ میں اپنے رب کے حضور ٹکڑوں میں تقسیم ہو کر حاضر نہیں ہونگا۔ آج آپ لوگوں نے فیصلہ کیا ہے کہ ایک بازو کاٹ دو' کچھ عرصے بعد آپ کہیں گے اب ایک ٹانگ کاٹ دو' یوں مجھے منظور نہیں جیسے مجھے میرے خالق نے بھیجا ہے میں پاؤں سے لے کر سر تک انہیں مکمل اعضاء کے ساتھ اپنے رب سے ملاقات کروں گا۔ پھر سرجن کہنے لگے تو پھر آپ کی زندگی صرف 32 گھنٹے ہے۔ یہ سننا تھا کہ مریض غصے سے بے قابو ہو گیا اور اس نے سرجن کا گریبان پکڑ لیا اور اسے بری طرح جھنجھوڑا اور سوال کیا' کیا زندگی موت پر تم قادر ہو؟ تمہاری اپنی زندگی کتنی ہے یہ بات سن کر سرجن لاجواب ہو گیا۔

کینسر کے مریض نے تمام رپورٹس پھاڑ کر پھینک دیں جو نسخے لے بھی لیے تھے وہ تمام پھینک دیئے اور یہ مریض اللہ پر بھروسہ کر کے واپس اپنے گھر آ گیا گھر پر جو دوائیں تھیں وہ بھی تمام کی تمام پھینک دیں۔ تمام اہل خانہ سے کہہ دیا مجھے کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا اور نہ ہی میں کوئی دوا کھاؤں گا۔ اسی دن سے سیدھے ہاتھ میں قرآن مجید لیا اور فریاد کی اے قرآن میری زندگی اور صحت کا تو محافظ ہے قرآن لکھنے والا زندہ جاوید ہے یہ جاہل ڈاکٹر تو دنیا کی ڈگری لیے پھرتے ہیں تو اپنا وعدہ سچا کر دکھا اور مجھے شفاء عطا کر اس دن سے ہمارے وہ عزیز دن اور رات قرآن پڑھتے اس کا پانی دم کرتے اور خود پیتے۔ نہ جانے انہوں نے کتنی کثیر تعداد میں قرآن پڑھا اور اس کا دم کیا ہوا پانی پیا۔ چند ماہ میں ان کی تکلیف اور کراہت ختم ہو گئی' بظاہر صحت بہتر ہونے لگی۔ رفتہ رفتہ حیرت انگیز طور پر صحت بالکل ٹھیک ہو گئی۔ انہوں نے قرآن کو اپنی زندگی بنا لیا کچھ عرصے بعد پھر وہی سرجن امریکہ سے پاکستان آئے۔ یہ مریض اس سرجن سے ملنے گئے وہ سرجن اس صحت مند مریض کو پہچان نہ سکے۔ تعارف کے بعد معلوم ہوا تو ششدر رہ گئے کہ کونسے سرجن کے زیر علاج ہیں۔ ان مریض نے اپنے ساتھ جو قرآن کا نسخہ رکھتے تھے وہ نکالا اور دکھایا کہ میں اس سرجن کے زیر علاج ہوں۔ وہ سرجن حیرت میں ڈوب گیا کہ جس مریض کو میں نے صرف 32 گھنٹے زندگی کا نوٹس دیا تھا وہ آج 26 سال بعد بھی مع تمام اعضاء زندہ ہے اور دوسروں کیلئے مسیحا ہے۔ کیونکہ وہ اس قرآن سے بیشمار لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور لاعلاج مریض صرف دم کرنے سے دم کیا ہوا پانی یا تیل لگانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ قرآن کا کمال اور اعجاز یہ ہمیشہ زندہ ہے اور رہے گا۔ طاقتور ایمان کی ضرورت ہے یہ قرآن سب کچھ دینے کو تیار ہے لینے والے اس کا ذائقہ محسوس کریں۔

دھماکہ خیز خاص نمبر کا اعلان

''قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر'' کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کار خیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہیے وہ حکیم' ڈاکٹر' عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب آپ چاہیں تو خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھایئے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنا جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہوں گے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں ہر تحریر تفصیل اور واقعات کیساتھ لکھیں بے ربط لکھیں' کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ (ادارہ)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 45

بحیثیت مسلمان ہم حسن اخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مثالی حسن سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

آپ عفو و درگزر کے پیکر تھے عفو و درگزر کا عالم یہ تھا کہ مکہ معظمہ میں فاتحانہ داخلہ کے بعد سرور کائنات ﷺ نے ابوسفیان کے مکان کو جس کے اندر کسی زمانہ میں مسلمانوں کے خلاف سازشیں ہوا کرتی تھیں اور ہادی امام ﷺ کے قتل کے مشورے ہوتے تھے اس اعلان کے ساتھ دارالامن قرار دیا کہ مکہ کا جو آدمی ابوسفیان کے گھر میں داخل ہو جائے گا اسے امان ہے (صحیح مسلم)۔

فتح مکہ کے بعد ابوسفیان بن حرب بارگاہ نبوی ﷺ میں عرض پیرا ہوئے یا رسول اللہ ﷺ! آپ میرے بیٹے معاویہؓ کو اپنا منشی (کاتب وحی) مقرر فرما دیں۔ آپ نے اس درخواست کو شرف قبول بخش کر انہیں اپنا منشی مقرر فرمایا۔ معاویہؓ فتح مکہ سے پہلے مشرف بایمان ہو چکے تھے۔ غزوہ حنین کے مال غنیمت میں سے آپ نے ابوسفیان اور ان کے دونوں بیٹوں یزید اور معاویہ کو چالیس چالیس اوقیے چاندی اور سو سو اونٹ عطا فرمائے تھے۔

ابن حرب کی منات شکنی: ابوسفیان نے مرالظہران کی منزل پر کلمہ شہادت پڑھ کر اپنے اسلام کا جو اظہار کیا تھا وہ تو محض وقتی مصلحت پر مبنی تھا۔ لیکن فتح مکہ کے بعد اللہ کے رسول ﷺ کی شان عفو و رحمت نوازی سے متاثر ہو کر وہ پکے اور سچے مسلمان ہو گئے اور انہیں آپ ﷺ کے سرچشمہ فیض سے استفادہ کا کافی موقع ملا۔ شرف اسلام کے بعد ان کی رگ رگ میں جہاد فی سبیل اللہ کا خون دوڑنے لگا چنانچہ آپ کے قیام مکہ کے دوران میں عرض کرنے لگے یا رسول اللہ ﷺ! جس طرح میں حالت کفر میں مسلمانوں کے خلاف رزم خواہ رہا ہوں اسی طرح اب بقیہ العمر دشمنان اسلام کے خلاف معرکہ آرا رہوں گا۔ آپ نے انہیں عربوں کے مشہور معبود منات کے انہدام کا حکم دیا وہ جا کر اس کو منہدم کر آئے۔

 کھانسی سے نجات کیلئے: ادرک کو اگر آپ شہد کے ساتھ ملا کر چاٹیں تو اس سے سردی والی کھانسی سے حیرت انگیز حد تک جلد نجات مل جاتی ہے۔

سوچ ناممکن کو بھی ممکن بنا سکتی ہے

ڈاکٹر امانت علی محسن

سوچ انسان کی وہ صفت ہے جس نے اسے اشرف المخلوقات بنایا ہے' یہی وہ سوچ ہے جس سے نیوٹن، ارشمیدس، آئن سٹائن اور دوسرے سائنس دانوں نے قدرت کے بے شمار اسرار کو افشاں کیا ہے

سوچ انسان کی وہ صفت ہے جس نے اسے اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ اسی سوچ سے دانشوروں، مفکروں اور نقاشوں نے اس کائنات میں رنگ بھرے ہیں۔ یہی وہ سوچ ہے جس سے نیوٹن، ارشمیدس، آئن سٹائن اور دوسرے سائنس دانوں نے قدرت کے بے شمار اسرار کو افشاں کیا ہے لیکن قدرت کی بھی یہی عجیب ستم ظریفی ہے کہ بعض اوقات یہی سوچ انسان کے لیے سوہان روح اور اس کے دماغ کے لیے اذیت ناک عذاب بن جاتی ہے اور یہ اس لیے ہوتا ہے کہ سوچ اپنا کنٹرول کھو بیٹھتی ہے وہ مسلسل، بلا وجہ، بے مقصد اور بے اختیار دماغ میں پیدا ہونے لگتی ہے۔ وہ فضول، بے تکی اور پریشان کن ہوتی ہے اور اس طرح دماغ سے چمٹ جاتی ہے کہ لاکھ کوشش کے باوجود اس سے چھٹکارا ممکن نہیں ہوتا۔ یہی نہیں بلکہ ان سوچوں کے طابع لوگ ایسے کام اور ایسی حرکتیں بار بار کرنے لگتے ہیں جو ان کی سوچ کی مانند بے معنی، بے مقصد اور پاگل پن کے مشابہ ہوتی ہے۔ تعجب یہ ہے کہ انہیں خود اپنی اس کیفیت اور حرکات کا شدت سے احساس ہوتا ہے اور چاہتے ہیں کہ وہ سب کچھ نہ کریں مگر ان سوچوں نے انہیں ایسا جکڑا ہوتا ہے کہ وہ ان کے پنجے سے بالکل نہیں نکل پاتے۔ سوچ بھری اس بیماری کا نام ماہرین نے O.C.D رکھا ہے۔ O.C.D کی بیماری ان دنوں میں اس قدر عام ہوگئی ہے کہ اس کا جاننا اور سمجھنا ہم سب کے لیے بہت ہی ضروری ہوگیا ہے۔ ناواقفیت کی بنا پر ہم ان مظلوم لوگوں کو ہر وقت یہی تلقین کرتے رہتے ہیں کہ وہ سوچنا چھوڑ دیں، فکر کرنا چھوڑ دیں۔ کسی نے بھی انہیں نفسیاتی بیمار سمجھ کر انہیں معقول علاج کرانے کی ترغیب نہیں دی۔ O.C.D کی بیماری کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے۔ اکثر یہ نوجوانی کی عمر ہی سے شروع ہو جاتی ہے اور چونکہ اس عمر میں شرم، ڈر، ندامت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے یہ نوجوان اپنی بیماری چھپاتے رہتے ہیں۔ کسی سے اپنی بے بسی کا ذکر نہیں کرتے مگر جب بیماری بڑھ جاتی ہے تو ان کی عجیب وغریب حرکتیں چھپائے نہیں چھپتیں۔ گھر والوں کو آخر اس کا علم ہو ہی جاتا ہے۔ پہلے تو والدین ان کو ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں، پھر سمجھاتے ہیں لیکن جب یہ حرکتیں پاگل پن کی حد تک پہنچ جاتی ہیں تو پھر مجبوراً ڈاکٹروں سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔ O.C.D میں فضول سوچیں مختلف انداز سے دماغ میں آنے لگتی ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کو ایسے مریضوں کی بتائی ہوئی چند سوچیں مختلف عنوان سے پیش کرتے ہیں۔

ایک ہی لفظ بار بار دماغ میں آتا ہے؟

ایک ہی فقرہ بار بار ذہن میں آتا ہے؟

مثلاً: آسمان پھٹ پڑے گا۔ زمین ریزہ ریزہ ہو جائیگی۔

فلسفیانہ سوچ: الف: آنکھیں کیوں گھومتی ہیں۔

مثلاً: ہم کیوں پیدا ہوتے ہیں۔

خواہشات: بار بار کچھ کر بیٹھنے کی شدید خواہش دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ الف: بس کے سامنے آجاؤں۔

مثلاً: چھری لے کر اپنے آپ کو یا کسی کو ماردوں۔

ت: چھت پر سے چھلانگ لگادوں۔

یہ خواہشات اتنی شدید ہوتی ہیں کہ وہ بس کے پاس یا کسی کچن کے نزدیک یا چھت پر نہیں جاتے مبادا کہ وہ یہ عمل کر بیٹھیں۔

دماغ میں T.V کی طرح فلمیں آنا: ان کی سوچ تصویروں اور فلموں کی طرح دماغ میں آتی ہے۔

الف: اپنے قریبی رشتہ داروں کو ناگوار حالت میں اپنے دماغ میں دیکھتا ہوں۔

ناخوشگوار اور نفرت انگیز سوچ:

الف: کفر کے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔

ب: بے شرمی اور بے حیائی کے خیالات آتے ہیں۔

متضاد تکرار: ایک ہی موضوع پر ہاں یا نہیں کی تکرار دماغ میں ہوتی رہتی ہے۔

الف: گھر سے بھاگ جاؤں، اچھا ہے، نہیں گھر سے نہ بھاگو، یہ برا ہے۔

ب: سگریٹ پینا چھوڑ دوں، نہیں کیوں چھوڑ دوں۔ پیوں گا۔

گندگی، صفائی کا خیال: بار بار ذہن میں پاکی اور ناپاکی کا خیال آتا ہے، اس لیے بار بار غسل خانے میں جا کر اپنے اوپر گھنٹوں پانی ڈالتے رہتے ہیں کسی چیز کو ہاتھ نہیں لگاتے۔ مبادا کہ ہاتھ ناپاک یا میلے نہ ہو جائیں۔ کسی سے اگر ہاتھ ملا لیا یا کسی کو چھو لیا تو بار بار ہاتھ دھوتے ہیں۔

بے اطمینانی: دروازوں کو، پانی کے نلکوں کو، گیس کے چولہوں کو جا کر بار بار دیکھتے ہیں کہ کہیں کھلے تو نہیں رہ گئے۔ اطمینان ہی نہیں ہوتا کہ انہیں صحیح بند کیا ہے یا نہیں۔

چیکنگ: اوپر بیان کی گئی حرکتوں کے علاوہ اور بہت سی چھوٹی موٹی حرکتیں (O.C.D) کے زمرہ میں آتی ہیں۔ آپ نے شاید کبھی ان لوگوں کو بھی دیکھا ہوگا جو سڑک پر لگے ہوئے کھمبے کو چھو کر گزرتے ہیں یا فٹ پاتھ پر لگی ہوئی ہر اینٹ پر پاؤں رکھ کر آگے بڑھتے ہیں۔ اگر ایک بھی کھمبا چھوٹ جائے یا ایک بھی اینٹ پر پاؤں رکھنا بھول جائیں تو واپس آئیں گے اور اپنا عمل دہرا کر ہی اطمینان پائیں گے۔

دوسری نفسیاتی بیماریوں کی طرح O.C.D کی اصل وجہ اب تک دریافت نہیں ہوئی ہے۔ ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ جن والدین کو یہ بیماری ہے، ان کے بچوں میں دوسرے بچوں کی نسبت یہ بیماری کئی گناہ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ C.T اور P.E.T اسکیننگ کے ذریعہ اس بیماری میں دماغ کے کچھ حصوں میں نمایاں تبدیلی دیکھی گئی ہے۔ ماہرین اس مرض میں Supportive سائیکوتھراپی کا بھی بہت کامیابی سے استعمال کرتے ہیں۔

اس طریقہ ہائے علاج سے ایک تہائی سے زیادہ مریض بالکل صحت مند ہو جاتے ہیں۔ ایک تہائی وہ ہیں جو بار بار اس مرض میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ اس میں کچھ ایسے بھی ہیں جن پر دوائیں اثر نہیں کرتیں۔ انہیں ماہرین سرجری کی رائے دیتے ہیں۔ یہ مرض بڑا ہی تکلیف دہ اور پریشان کن ہوتا ہے۔ یہ مسلسل اور فضول سوچیں مریض کو اتنا تنگ کر دیتی ہیں کہ وہ اپنے آپ کو پاگل محسوس کرتا ہے اور پھر پاگل سمجھ کر پاگلوں کی سی حرکتیں کرنے لگتا ہے۔ براہ کرم ایسے مریضوں کو بار بار یہ نہ سمجھائیں کہ وہ "سوچنا چھوڑ دیں" فکر کرنا چھوڑ دیں۔ یقین جانئے یہ اگر ان کے بس میں ہوتا تو وہ کبھی نہ سوچتے۔ یہ ان کے اختیار میں ہے ہی نہیں۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج انتہائی ضروری ہے۔

[redacted]

عبقری کے متعلق تمام تحریریں طبی یا روحانی ارسال کرنے والوں کی شکایت ہے کہ ہماری تحریریں شائع نہیں ہوتیں۔ التماس ہے کہ آپ کی کوئی تحریر ضائع نہیں ہوتی۔ محفوظ ہو جاتی ہے اور باری آنے پر ضرور شائع کی جاتی ہے۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین عبقری پڑھتے ہیں اور تحریریں بھیجتے ہیں اس لیے تحریر چھپنے میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچے تو وہ مجبوری ہے آپ کے تعاون کا شکریہ۔ آپ ہمیشہ اعتماد سے لکھتے رہیں اور ضرور لکھیں۔

نیند' حافظہ اور نگاہ کا ٹانک

محمد امجد
شاہ پور

سینکڑوں ایسے لوگ جو مسلسل بے خوابی کا شکار رہتے تھے انہیں جب مذکورہ نسخہ مسلسل استعمال کرایا تو نشے کی گولیاں چھوٹ گئیں اس کے علاوہ ان گولیوں کے مابعد اثرات سے پیدا ہونے والے عوارضات میں بھی بتدریج افاقہ ہوا ہے

اس دور پرآشوب میں جہاں ہر طرف نفسانفسی کا عالم ہے ہر شخص اپنا الو سیدھا کرنے کے چکر میں ہے اور خدمت خلق کے نام پر عوام الناس کو دونوں ہاتھوں سے لوٹا جارہا ہے یہی وہ وقت اور دور ہے کہ ایک مسلمان دوسرے مسلمان کی مدد اور یاوری کرے اور اس کے امراض وعلل کے دور کرنے میں مدد ومعاونت کرے۔

ایک صاحب مسلسل ضعف دماغ' ضعف بصر اور نسیان کے شاکی تھے۔ مسلسل علاج کرنے کے بعد بھی کچھ فائدہ نہ ہوا۔ احقر نے یہ نسخہ استعمال کرایا فرمانے لگے حکیم صاحب دوا کیا تھی کوئی جادو تھا' شاید آپ نے کوئی آیت یا منتر پڑھ کر دم کردیا تھا۔ اس کے مسلسل استعمال کرنے سے مجھے وہ افاقہ ہوا ہے کہ جو مجھے چھ چھ ماہ قیمتی ادویات کے استعمال کرنے سے بھی نہ ہوا حالانکہ صرف میں نے چالیس دن استعمال کی ہے لیکن فائدہ تو ہفتہ کے اندر استعمال سے محسوس ہوگیا۔

موجودہ مشینی دور میں انسان کا دماغ بھی مشین بن کر رہ گیا ہے مسائل میں ہر طرف گھرا ہوا یہ انسان ان مسائل سے نبرد آزما ہونے کیلئے وسائل کی کوشش کرتا ہے اور دن رات اس کیلئے کوشاں وسرگرداں رہتا ہے لیکن یہ اسے معلوم نہیں کہ مسائل کا حل وسائل کے اندر نہیں بلکہ وہ حکیم ایزدی کے تحت ہے۔ یوں اس کا دماغ گھلتا چلا جاتا ہے حتیٰ کہ بات یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ ادھر بات سنی اور فوراً بھول گئی۔ اس کے علاوہ موجودہ دور کے لٹریچر میں ہم نے چربیلی اشیاء خاص طور پر مکھن، دیسی گھی، دودھ کی مذمت سن سن کر اس نعمت کو بالکل ترک کردیا ہے یا پھر یہ نعمتیں خالص ملتی ہی نہیں کم یاب ہوگئی ہیں حالانکہ یہ اشیاء ہماری صحت کیلئے ضروری ہیں۔ ان کی کمی کی وجہ سے بالوں کا گرنا' جلد کی خشکی اور دماغی خشکی اور کمزوری بے خوابی وغیرہ جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

موجودہ دور میں جتنے بھی پاگل خانے ہیں اگر ان پاگلوں کا معائنہ کیا جائے تو ان میں سے بہت زیادہ ایسے مریض ملیں گے جن کی بیماری کی وجہ غذائی توازن میں بے قاعدگی اور بے ترتیبی ہے۔ اس لیے غذائی توازن میں باقاعدگی اور احتیاط صحت مند اور تندرست رہنے کیلئے اشد ضروری ہے۔

دواخانہ میں ایک ایسی بچی کو لایا گیا جو پاگلوں جیسی حرکات کرتی تھی حتیٰ کہ اگر کھانا کھلادیں تو کھالیتی ورنہ پڑی رہتی دھوپ ہو یا سردی اسے احساس نہیں ہوتا تھا۔ کامل تشخیص کرنے کے بعد مریضہ کیلئے بادام روغن خالص، روغن کدو، روغن خشخاش، روغن کاہو ہم وزن لے کر سر اور کنپٹیوں پر مالش کرائی گئی اس طرح ہاتھ اور پاؤں کی ہتھیلیوں پر بھی مالش کی گئی اور مریضہ کو یہ نسخہ اکسیر دماغ کھلایا گیا کچھ عرصے بعد وہ بالکل تندرست اور نارمل ہوگئی۔

ویسے بھی مذکورہ نسخہ بے خوابی، ذہنی پریشانی، دماغی کمزوری، نسیان وغیرہ کیلئے اکسیر ہے۔ سینکڑوں ایسے لوگ جو مسلسل بے خوابی کا شکار رہتے تھے انہیں جب مذکورہ نسخہ مسلسل استعمال کرایا تو نشے کی گولیاں چھوٹ گئیں اس کے علاوہ ان گولیوں کے مابعد اثرات سے پیدا ہونے والے عوارضات میں بھی بتدریج افاقہ ہوا ہے۔ ایک آفیسر نے جب مذکورہ پریشانی یعنی بے خوابی کی شکایت کی جب مذکورہ نسخہ کے بارے میں بتایا گیا تو انہیں یقین نہ آیا پھر جب استعمال کیا تو اس نسخے کے اتنے گرویدہ ہوئے کہ اپنے دوستوں کو گفٹ بھیجا۔

اب اس نسخہ دماغی یعنی اکسیر دماغ کے نسخے کی طرف آتے ہیں۔ اس نسخہ کو ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بعض افراد کو دائمی نزلہ کی وجہ سے بھی نسیان اور ضعف دماغ ہوتا ہے۔ اگر وہ روشن دماغ دو گولی صبح وشام ایک ماہ تک استعمال کریں اور پھر یہ نسخہ استعمال کریں تو قدرت کا مشاہدہ ہوگا۔

موجودہ نسخہ کے بارے میں ایک عرض کرنا لازمی سمجھتا ہوں کہ یہ ایک صاحب کا راز تھا جسے وہ اپنے گناہوں کی طرح چھپاتے تھے اور یہ نسخہ لوگوں کو بنا کر دیا کرتے تھے اور اجزاء نسخہ کسی کو نہیں بتاتے تھے حالانکہ وہ طبیب نہیں تھے بس ایک حکیم صاحب کی خدمت پر ہدیہ ملا تھا یہ نسخہ مبارک مجھے ملا واقعی لاجواب نسخہ ہے۔ آپ قارئین کے افادہ کیلئے بلاکم وکاست پیش خدمت ہے فائدہ اٹھا کر احقر کو دعاؤں میں یاد کریں۔

مغز بادام شیریں 250 گرام' مغز کدو' مغز خربوزہ' مغز خیار' مغز تربوز ہر ایک 30 گرام ہلیلہ سیاہ 20 گرام' پوست آملہ خشک 20 گرام' پوست بلیلہ 20 گرام' خشخاش 85 گرام' سونف 120 گرام' مرچ سفید دکنی 30 گرام تمام اجزا کوٹ پیس کر مصری آدھا کلو ملا کر کشتہ مرجان جواہر دار 3 گرام اچھی طرح حل کر کے محفوظ رکھیں اور 20 گرام روزانہ صبح وشام نہار منہ استعمال کریں۔

کشتہ مرجان کسی اچھے دواخانہ سے لیں اور مغزیات پرانے نہ ہوں۔ اس کے استعمال میں بادی اور گرم غذاؤں سے پرہیز کریں۔ نیز دماغی سکون اور نیند پوری کریں۔

سبزی خوری کے فوائد

سبزی خوروں کی خوراک بہت سے غذائی فوائد کی حامل ہوسکتی ہے بشرطیکہ اس میں فروٹ اور سبزیاں شامل ہوں اور اگر کچھ بیج، بادام اور اخروٹ، مونگ پھلی، ثابت اناج اور دالیں بھی ان میں موجود ہوں تو اس سے سبزی کی افادیت میں مزید اضافہ ہوسکتا ہے۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس غذا میں حجم کے مقابلے میں کیلوریز (حرارے) کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے سبزی خور، وزن بڑھنے کے عارضے میں مبتلا نہیں ہوتے۔

جسم میں چربی کم جمع ہونے کی وجہ سے سبزی خوروں میں کولیسٹرول لیول قدرے کم ہوتا ہے چنانچہ وہ دل کی بیماریوں اور "کولون کینسر" کے خطرہ سے کم دوچار ہوتے ہیں۔

سبزی خوروں کی غذا کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ سبزی میں فائبر ناقابل ہضم ہوتا ہے اس لیے وہ جسم سے خارج ہونے والے بول وبراز کی مقدار کو زیادہ کردیتے ہیں جس سے اخراج کا عمل آسان بھی ہوجاتا ہے اور متعلقہ اعضاء بھی نرم حالت میں رہتے ہیں۔ **(محمد وسیم بشیر)**

مراقبے کی طاقت اور افادیت

اگر آپ عام زندگی گزارنا چاہیں تو کوئی آپ کو روک نہیں سکتا۔ آپ کی زندگی میں وہی کچھ ہوتا رہے گا جو اب تک نہیں ہوتا آرہا ہے۔ لیکن اگر آپ زندگی سے صحیح لطف و مسرت کشید کرنا چاہیں تو مراقبہ سے فائدہ اٹھائیں

ارشاد نبوی ﷺ ہے" ایک گھنٹے کا تفکر (مراقبہ) 70 سال کی عبادت سے افضل ہے"۔ ہر انسان کے اندر اللہ تعالیٰ نے روح کا ایک ذرہ رکھ دیا ہے۔ اس ذرے کے اندر وہ بے پناہ اور وسیع طاقت ہے جس کا اندازہ کرنے سے انسان چکرا جائے۔ دونوں جہانوں کی ہر ضرورت اور خواہش پوری کرنے کے بعد بھی اس ذرے کی طاقت میں کوئی کمی نہیں آتی۔

صحت و تندرستی' کامیابی و خوشحالی' سکون و مسرت' اس ذرے کی قوت کے معمولی مظاہر ہیں۔ اسی ذرے کے بارے میں حکیم الامت علامہ اقبال رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔

ہیں ہزاروں اس کے پہلو' رنگ ہر پہلو کا اور
سینے میں ہیرا کوئی ترشا ہوا رکھتا ہوں میں

جس شخص کو اس میں شک ہو' وہ مادے کے حقیر ترین ذرے یعنی ایٹم کی طاقت پر غور کرے جس کی منفی طاقت سے ایک ہنستا بستا شہر اور لہلہاتے کھیت چشم زدن میں صفحۂ ہستی سے مٹ جاتے ہیں اور مثبت طاقت سے چلنے والی ایٹمی بجلی' ایٹمی جہاز اور ہسپتالوں میں ایٹمی علاج سے ہر کس و ناکس آگاہ ہے۔ اگر مادے کے اتنے چھوٹے ذرے میں جو نظر بھی نہیں آتا' اتنی قوت ہے تو اللہ تعالیٰ کی روح کے ذرے میں کس قدر طاقت موجود ہو سکتی ہے۔ اسی روح کے ذرے کے متعلق اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"کیا تم نہیں جانتے کہ ہم نے تمہارے لیے
زمین و آسمان کی ہر چیز کو مسخر کر رکھا ہے اور تم پر
اپنے انعامات کی بوچھاڑ کر رکھی ہے" (القرآن)

سائنس نے تقریباً 250 سال کی تحقیق کے بعد جو معلومات حاصل کی ہیں وہ انتہائی دلچسپ ہیں لیکن ہم یہاں ان کی تفصیل میں نہیں جا سکتے۔ بہت مختصر بات یہ ہے کہ انسان کے اندر طاقت کا منبع روح ہے جو ذہن کے راستے کام کرتا ہے ہم آلات کے ذریعے روح تک نہیں پہنچ سکتے لیکن Electroencephalograh لگا کر ذہن کے اندر جھانکنے سے پتہ چلتا ہے کہ ذہن ایک ہے لیکن اس کی 4 تہیں ہیں۔ دوسرے لفظوں میں 4 چینل ہیں جن کی الگ الگ فریکونسی ہے ان کا بہت مختصر تعارف درج ذیل ہے۔

چینل نمبر 1 (Beta Frequency 14to 40HZs) عام لوگ ساری زندگی دوسرے چینلز سے مکمل بے خبر صرف اسی فریکونسی پر کام کرتے رہتے ہیں۔ اس فریکونسی پر ذہن دنیا کے عام کام ہوشیاری' عقلمندی' چالاکی' لیکن زیادہ تر نفرت اور برائی کے قریب رہتا ہے۔ یہ فریکونسی دنیا کیلئے نہیں دنیا کے کاموں کیلئے ہے۔ اس پر دعا کرنا قطعاً بے معنی اور بے سود ہے۔

چینل نمبر 2 (Alpha Frequency 7 to 13HZs) جب انسان کا ذہن اس فریکونسی پر ہو تو وہ اپنے آپ کو باب رحمت کے قرب میں پاتا ہے اور اس کی دعا قبول ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

چینل نمبر 3: (Theta Frequency 3 to 6HZs) یہ فریکونسی باب رحمت کے اندر ہے دعا کی قبولیت مزید بڑھ جاتی ہے۔

چینل نمبر 4: (Delta Frequency 0.5 to 3HZs) دعا کے ساتھ ہی قبولیت۔ حکیم الامت علامہ اقبال اسی چینل کے متعلق بتا چکے ہیں:

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے؟

مراقبہ کے ذریعے ہم عام ذہنی چینل کے علاوہ 3 مزید بیان کردہ چینلز میں جا کر دعا کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ ساری زندگی روح کے سمندر کی سطح پر' یعنی ذہن کے پہلے چینل پر' گزار کر اگلی دنیا کو روانہ ہو جاتے ہیں۔ سطح پر لہروں کے طوفان اور منجدھاروں کے بیچ زندگی کی کشتی ہر وقت خوف' پریشانیوں اور مصائب کے طوفان بلاخیز کے ہلاکت آفرین تھپیڑے کھاتی رہتی ہے۔ سطح سے تھوڑا سا نیچے جانے والا غوطہ خور دیکھتا ہے کہ وہاں طوفان نام کا کوئی نام و نشان نہیں بلکہ سکون اور امن ہے اور تہہ تک رسائی والا غوطہ خور اندر سے موتی نکال لاتا ہے۔ روح کے اندر، زندگی کے اندر یا دوسرے لفظوں میں اپنے اندر غوطہ لگانے کا عمل مراقبہ کہلاتا ہے۔ عام خیال کے برعکس اندر صرف تقدس اور پاکیزگی کے ہی موتی نہیں بلکہ ان کے ساتھ ساتھ صحت و تندرستی، سکون و مسرت اور کامیابی و خوشحالی (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 9 مارچ بروز منگل صبح 7 تا 3 بجے 18 مارچ بروز جمعرات ایک بجکر 23 منٹ سے شام 4 بجے تک، 26 مارچ بروز جمعرات 7 تا 9 بجے رات تک **یَا اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ یَا عَزِیْزُ** پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سوفیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ **ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں**

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ:

امید ہے کہ آپ اللہ کے فضل و کرم سے خیریت سے ہونگے اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کا سایہ صحت و عافیت کے ساتھ ہمارے سروں پر قائم رکھے اور اللہ تعالیٰ آپ کی زندگی میں برکت عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

بندہ نے آپ کی دعاؤں اور اللہ کے فضل سے دوران سال میں نماز کی مکمل پابندی کی یعنی نماز تہجد کی بھی کئی دنوں تک پابندی کی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 46)

شاہ نصیر الدین چراغ کے وظائف

حضرت ابودرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ جو شخص ہر دن مومن مرد اور عورتوں کے لیے 25 یا 27 مرتبہ مغفرت کی دعا کرے گا تو وہ ان مستجاب الدعوات لوگوں میں سے ہوگا جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھتے ہیں

مرادیں پوری ہونگی

نماز فجر کی سنتوں کے بعد اور فرضوں سے پہلے 41 بار سورۂ فاتحہ ہر بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ پڑھی جائے۔ اول اور آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف اس کے بعد جو بھی دعا مانگی جائے۔ اگر 40 دن تک کی جائے تو الجھی ہوئی حاجتیں سلجھ جاتی ہیں۔

اولاد نرینہ کے لیے

جو والدین اولاد نرینہ کی نعمت سے محروم ہوں وہ روزانہ 101 دفعہ سورۃ الکوثر پڑھیں انشاء اللہ عنقریب اللہ تعالیٰ اولاد کی نعمت سے نوازیں گے اور یہ انتہائی مجرب عمل ہے توجہ اور دھیان سے عمل کریں۔

کاروبار کی ترقی کے لیے

روزگار کے سلسلے میں پریشان حضرات اور کاروبار شروع کرنے والے حضرات اس آیت "**لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اِنَّ اللّٰهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيْدُ**" کو کثرت سے پڑھیں۔

(سورۂ لقمان، پارہ نمبر 21 آیت نمبر 26)

اولاد کی شادی کے لیے

جو حضرات اپنے بچوں کے رشتوں کے سلسلے میں پریشان ہوں اور مایوس ہو چکے ہوں۔ اس آیت "**وَهُوَ الَّذِيْ خَلَقَ مِنَ الْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهٗ نَسَبًا وَّصِهْرًا ؕ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيْرًا ۝**" کو کثرت سے پڑھیں۔

(پارہ نمبر 19، سورۃ الفرقان، آیت نمبر 54)

جھوٹے مقدموں سے نجات کے لیے

اگر کوئی جھوٹے مقدمے میں پھنس گیا ہو یا کسی نے کسی پر جھوٹی تہمت لگائی ہو یا کسی کی عزت پر کوئی حرف آیا ہو وہ اس وظیفہ کو اٹھتے بیٹھتے کثرت سے پڑھے۔ ان شاء اللہ اسے مکمل کامیابی و کامرانی حاصل ہوگی "**وَيُحِقُّ اللّٰهُ الْحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُوْنَ**" کو کثرت سے پڑھیں۔

(پارہ نمبر 12 سورۂ یونس، آیت نمبر 82)

دنیا اور آخرت کے امور کی کفالت

دنیا کی معاشی تنگی اور گھریلو جھگڑوں سے مایوس اور پریشان حضرات کے لیے لاجواب وظیفہ۔ ایک صاحب گھر کے جھگڑوں اور معاشی تنگی اور رزق کے معاملے میں پریشان تھے انہوں نے بتایا کہ اللہ نے میرے تمام مسائل حل کر دیئے اور گھر میں سکون و آرام آ گیا وہ وظیفہ یہ ہے۔

"**حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ**" صبح و شام 7 مرتبہ پڑھیں۔

رزق غیبی کا لاجواب عمل

حضرت ابودرداءؓ فرماتے ہیں کہ جو شخص ہر دن مومن مرد اور عورتوں کے لیے 25 یا 27 مرتبہ مغفرت کی دعا کرے گا تو وہ ان مستجاب الدعوات لوگوں میں سے ہوگا جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔

راحت و سکون کیلئے

گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر سورۂ یٰسین پڑھی جائے۔ ہر "مُبِیْن" پر رک کر ہر بار بسم اللہ کے ساتھ (**بِسْمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ**) سات بار سورۂ فاتحہ پڑھی جائے۔ سورۂ یٰسین ختم کرنے کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھا جائے۔ اس کے بعد اپنی حاجت براری کی دعا مانگی جائے۔ یہ تلاوت ہر روز جاری رکھی جائے جب تک دل میں اپنی حاجت کے بارے میں سکون اور اطمینان پیدا نہیں ہو جاتا۔

گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اعوذ باللہ اور بسم اللہ کے بعد سورۂ فاتحہ پڑھنا شروع کر دے۔" جب **اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ** " پر پہنچے تو دہرائے" اس آیت کو اللہ تعالیٰ کے ننانوے ناموں کے ساتھ اسی طرح دہرائے **اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ يَا اَللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ** "

اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ يَا اَللّٰهُ يَا رَحِيْمُ "

اسی طرح ننانوے نام پورے کر لے اور اس کے بعد سورۂ فاتحہ کا باقی حصہ پورا کرے۔ یہ گردان اسی طور پر کرے کہ جب **اِيَّاكَ نَعْبُدُ** " کہے تو انتہائی خشوع کے ساتھ سجدہ میں چلا جائے جب " **اِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ** " کہے تو اٹھ کر فقیروں کی طرح دامن پھیلا کر دل کی گہرائیوں سے الفاظ کہے کہ آپ پر رقت طاری ہو جائے۔

تمام مصیبتوں سے نجات کیلئے

28 پارے میں سورۃ الحشر کا تیسرا رکوع آیت نمبر 18 سے لے کر سورۃ کے آخر تک یعنی آیت نمبر 24 تک اس طرح پڑھیں اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پھر اعوذ باللہ اور بسم اللہ کے ساتھ تیسرا رکوع سورۃ الحشر کا پڑھنا شروع کریں۔ آیت نمبر 21 میں جب ان الفاظ پر پہنچے تو یہاں پر رک جائے۔ تو "**لَوْ اَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰى جَبَلٍ لَّرَاَيْتَهٗ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللّٰهِ**" ترجمہ: اگر ہم اس قرآن کو کسی پہاڑ پر نازل کرتے تو اس کو دیکھتا کہ خشیت سے دب جاتا اور پھٹ جاتا۔ ان الفاظ کو پڑھنے کے بعد اپنی مشکل یا مصیبت کو تصور میں لائے۔ اور انتہائی خلوص سے اللہ تعالیٰ کے حضور التجا کرے کہ میری مشکل یا مصیبت ہی میرے لیے ایک پہاڑ ہے اور اپنی قدرت سے قرآن حکیم کی اس تلاوت کے صدقے اس پہاڑ کو میرے لیے ریزہ ریزہ کر دے یہ دعا کرنے کے بعد آگے پڑھنا جاری رکھے۔ آخری آیات نمبر 24 میں جب ان مذکورہ الفاظ پر پہنچے تو انہیں پڑھ کر رک جائے۔

چکوترا' بیماریوں کیخلاف مؤثر غذا

تھکن اور اضمحلال کا علاج کرنے کے لیے چکوترے کا استعمال بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔ ایک گلاس چکوترے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر لینا اضمحلال اور دن بھر کام کے بعد محسوس ہونیوالی تھکن کا فور کرتا ہے

چکوترا، ترش پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام رکھتا ہے۔ اس کا ذائقہ اشتہا انگیز اجزا اور فرحت بخش تاثیر اسے یہ اعلیٰ مقام دیتے ہیں۔ اس پھل کی جسامت بعض اوقات بہت بڑی ہوتی ہے، اس جسامت میں یہ انسانی سر سے بھی بڑا ہوتا ہے۔ چکوترا کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ اس کا گودا ہلکا زرد یا گلابی رنگ کا ہو سکتا ہے، اس کا چھلکا پون انچ تک موٹا ہوتا ہے۔

غذائی اہمیت: چکوترا کا پھل غذائیت بخش، مفرح اور ان تمام اجزاء کا مالک ہوتا ہے جو سنگترے یا مالٹے اور لیموں میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی ایک قسم میں بیج نہیں پائے جاتے۔ وہ سب سے بہتر ہے کیونکہ اس میں شکر، کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ چکوترے کو عموماً سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور اس صورت میں اسے دوسرے پھلوں یا سبزیوں میں شامل کرتے ہیں۔ ان کو بعض اوقات آدھا کاٹ کر درمیان سے بیج اور سخت حصہ نکال دیا جاتا ہے۔ خالی جگہ کو چینی سے بھر لیتے ہیں۔ پھر اس کو کسی برتن میں ڈھانپ کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیا جاتا ہے۔ چکوترے کے ایک سو گرام میں 92.0 فی صد رطوبت 0.7 فی صد پروٹین، 0.1 فی صد چکنائی، 0.2 فی صد معدنی اجزاء اور 7.0 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 20 ملی گرام کیلشیم، 20 ملی گرام فاسفورس، 0.2 ملی گرام آئرن، 31 گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن اے اور بی پائے جاتے ہیں اس کی غذائی صلاحیت 32 کیلوریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال: چکوترا عمدہ قسم کا اشتہا انگیز (بھوک بڑھانے والا) پھل ہے۔ لعاب دہن اور معدے کے انزائمز کو بڑھا کر نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔

تیزابیت: اس کے تیز اور نیم ترش ذائقے کے باوجود، تازہ چکوترا میں ہضم ہونے کے بعد تیزابیت دور کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا سٹرک ایسڈ انسانی بدن میں عمل تکسید سے گزرتا ہے چنانچہ بدن میں کھاری رطوبتیں بڑھ جاتی ہیں اور تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ چکوترا کا جوس تیزابیت کی وجہ سے جنم لینے والی دیگر متعدد بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہے۔

پیٹ کی بیماریاں: چکوترا، قبض دور کرنے میں بہت نافع ہے۔ اس کا گودا پوری طرح استعمال ہونے پر اجابت کو یقینی بناتا ہے۔ یہ انتڑیوں کو صحت مند رکھنے میں بھی اعلیٰ کردار ادا کرتا ہے۔ پیچش، اسہال، آنتوں کی سوزش اور اعضائے ہضم کی چھوت کی بیماریوں کے خلاف چکوترا موثر غذا ہے۔

ذیابیطس: ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے چکوترا ایک شاندار غذا ہے۔ اگر اسے وافر مقدار میں استعمال کیا جائے تو ذیابیطس کا مرض کم ہو سکتا ہے۔ اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو روزانہ چکوترے کے تین پھل تین وقت استعمال کریں۔ اگر آپ شوگر کے مریض نہیں لیکن موروثی طور پر یا دیگر اسباب کی بناء پر اس کا امکان رکھتے ہیں تو اس سے بچنے کے لیے روزانہ تین چکوترے ضرور کھائیں۔ پھل، سبزیاں اور جوس زیادہ استعمال کریں۔ اگر آپ انسولین نہیں لیتے تو یہ معمول دو ہفتوں میں شوگر ختم کر دے گا۔ اگر انسولین لیتے ہیں تو یہ معمول زیادہ عرصہ تک جاری رکھنا پڑے گا۔

انفلوئنزا: چکوترا کا جوس، انفلوئنزا میں ایک عمدہ علاج ہے کیونکہ یہ تیزابیت کو کم کرتا ہے اور اس کے تلخ اجزاء میں پائی جانے والی وٹامن سی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

بخار: چکوترا کا جوس ہر قسم کے بخار میں بہترین دوا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور بخار کی وجہ سے پیدا ہونے والا حدت کا احساس دور کرتا ہے۔ اس کا جوس پانی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

ملیریا: چکوترا میں ایک قدرتی کونین پائی جاتی ہے۔ اس لیے یہ ملیریا کے علاج میں سودمند ہے۔ کونین بخار کے ساتھ ہونے والے زکام کا بھی اچھا علاج ہے۔ چکوترا کے پھل کا ایک چوتھائی حصہ لے کر اسے پانی میں ابالتے ہیں اور پھر گودے کو چھان کر کونین کے اثرات حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اضمحلال: تھکن اور اضمحلال کا علاج کرنے کے لیے چکوترے کا استعمال بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔ ایک گلاس چکوترے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر لینا اضمحلال اور دن بھر کام کے بعد محسوس ہونیوالی تھکن کا فور کرتا ہے۔

پیشاب میں کمی: چونکہ چکوترا کے پھل میں وٹامن سی اور پوٹاشیم خوب پائی جاتی ہے، اس لیے یہ پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ کرتا ہے۔ جگر، گردوں اور امراض قلب کے سبب پیشاب میں کمی کی شکایت چکوترا کا جوس پینے سے رفع ہو جاتی ہے۔

راحت وسکون کیلئے آزمودہ عملیات

اَرَاَیۡتَ الَّذِی سات روز 71 بار ہر روز دشمن کا تصور کر کے پڑھیں انشاء اللہ دشمن دوست بن جائیگا

برائے محبت: قَدۡ شَغَفَهَا حُبًّا یَاوَدُوۡدُ۔ بعد نماز شام تین سو بار پڑھ کر گڑ پر دم کر کے مطلوب کو کھلائے انشاء اللہ مطلوب اس کے کھاتے ہی بے قرار ہو کر حاضر ہو جائے گا۔ یہ تعویذ ان دو شخصوں کے آپس میں صلح کرانے کیلئے بھی بے حد مفید ہے کہ جو ایک دوسرے کے جان کے دشمن ہوں۔ **(صفحہ نمبر 161)**

دشمن کو دوست بنانے کیلئے: سورۃ اَرَاَیۡتَ الَّذِی (سورۃ ماعون) سات روز 71 بار ہر روز بوقت دوپہر کسی بیابان جنگل میں جا کر دشمن کا تصور کر کے پڑھیں انشاء اللہ دشمن دوست بن جائیگا۔ **(صفحہ نمبر 161)**

دعا وباء: مویشیوں میں جب وبا پھیلتی ہے اس وقت یہ دعا اول و آخر سات بار درود شریف پڑھ کر لکھے:

یَا اُمِّ مَلۡدَمَتَه وَیَا اُمِّ صَلۡدَمَتَه وَیَا اُمِّ الۡوَبَاءِ بِقَوۡلِ لَکَ الشَّیۡخُ عَبۡدُ الۡقَادِرِ اِرۡتَحِلۡ مِنَ الۡبَلَادِ اِلَی الۡجِبَالِ بِحَقِّ یَاشَیۡخُ عَبۡدُ الۡقَادِرِ انشاء الله۔ (صفحہ نمبر 168)

برائے تپ لرزہ: اگر کسی کو تپ لرزہ ہو اور کسی دوا یا دعا سے آرام نہ آئے تو یہ تعویذ پلائے۔ انشاء اللہ آرام آجائیگا۔ سات پتے پیپل لے کر ان پر تعویذ لکھے اور ان پتوں کو ایک ایک گھنٹہ کے بعد مریض کو کہے کہ اس پر لکھی ہوئی عبارت چاٹ لے۔ تین روز کے بعد انشاء اللہ بخار جاتا رہے گا۔ **یَا تَمۡخَشِیَا یَاشَعُوثَا وَیَاشَعِیۡثَا بِرَحۡمَتِکَ یَا اَرۡحَمَ الرَّاحِمِیۡنَ۔ (صفحہ نمبر 167)**

برائے زہر باد: آیت: **اَلۡیَوۡمَ اَکۡمَلۡتُ لَکُمۡ دِیۡنَکُمۡ** (سورۃ المائدہ آیت نمبر 3) 41 بار باوضو پڑھ کر دم کرے اور اسی آیت کا تعویذ لکھ کر گلے میں باندھ دے۔ انشاء اللہ آرام آجائیگا۔ **(صفحہ نمبر 169)**

چوہوں کی زیادتی: اگر کھیت کو چوہے کھا جاتے ہوں تو کھیت کے شمال کی طرف سورۃ فاتحہ دس بار مغرب کی طرف دس بار جنوب کی طرف دس بار اور مشرق کی طرف دس بار پڑھ کر دم کرے انشاء اللہ تمام چوہے بھاگ جائینگے۔ **(صفحہ نمبر 172)**

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

حافظہ تیز کرنے کے لیے: کدو کھانے سے حافظہ بڑھتا ہے ☆ اخروٹ، منقی اور انجیر کھانے سے بھی دماغی قوت بہت جلد بڑھ جاتی ہے

پیٹ کے کیڑے ❁ سر درد ❁ مہاسوں کیلئے ❁ لٹکی توند ❁ گردے کی پتھری ❁ ذیابیطس

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی کوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** یہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

پیٹ کے کیڑے

س: حکیم صاحب! میرے بیٹے کی عمر 4 سال ہے۔ رات کو سوتے میں دانت پیستا ہے اور پیٹ میں درد کی شکایت بھی کرتا ہے؟ **(خدیجہ خاتون' لاہور)**

ج: بہن آپ بالکل پریشان نہ ہوں آپ اپنے بچے کو یہ نسخہ استعمال کرائیں (ھوالشافی) پوست' بلیلہ زرد' تربد سفید' پودینہ خشک ہم وزن کوٹ پیس کر چٹکی چٹکی بچہ کو دن میں 5 دفعہ دیں ہمراہ پانی۔ اس مرض سے نجات ہو جائیگی۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

سر درد ٹھیک ہے

س: حکیم صاحب! میرے سر میں سخت درد ہوتا ہے جو چبھن دار قسم کا ہے۔ حرکت کروں تو اضافہ ہونے لگتا ہے کھانسنے سے بھی درد بڑھ جاتا ہے۔ **(فہد علی' ایبٹ)**

ج: آپ کو نزلہ ہو گیا ہے جو بہت ہی پرانا ہے۔ آپ کچھ عرصہ بنفشی قہوہ کے ساتھ یہ نسخہ استعمال کرائیں۔ مغز بادام شیریں' اسطخودوس مرچ سفید ہم وزن کوٹ پیس کر آدھا چمچ استعمال کرائیں' ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور قبض نہ ہونے دیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں

کیل مہاسوں کیلئے

س:۔ حکیم صاحب! میری عمر 26 سال ہے۔ چہرے پر چھائیوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسا ٹوٹکا عنایت فرمائیں کہ جس سے میرے چہرے کو کیل مہاسے اور داغ دھبوں سے نجات مل جائے اور میرے حسن میں نکھار آ جائے۔ **(فرحانہ حمید' سرگودھا)**

ج: اکثر خواتین کو یہ بیماری یعنی منہ کا بدنما ہونا' دانے' داغ' چھائیاں وغیرہ کی وجہ ایام کی بے قاعدگی کی وجہ سے ہوتی ہیں یا خون کی خرابی کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ دونوں وجوہات گرم مصالحہ دار چیزوں کے کھانے سے ہوتی ہے آپ بہن گرم مصالحہ دار چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ سادہ غذائیں کھائیں اور ماہنامہ عبقری کا حسن و جمال کورس منگوا کر استعمال کریں۔ غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

دبلا پن کمزور جسم

س:۔ حکیم صاحب! میری عمر 17 سال ہے اور وزن 39 کلو ہے کمزور جسم کا مالک ہوں کسی دعوت پر جاتا ہوں تو مذاق کا نشانہ بنا پڑتا ہے پلیز کوئی اچھی سی دوا بتا دیں۔ **(علی محمد' راولپنڈی)**

ج:۔ بھائی آپ اپنی خوراک پر توجہ دیں ہمیشہ جزو بدن غذا ہی بنتی ہے دوا جزو بدن نہیں بنتی۔ ہاں یہ ہے کہ دوا غذا کیلئے جزو بدن بننے کا راستہ بناتی ہے۔ آپ اپنی غذا کے ساتھ ماہنامہ عبقری کی اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ کچھ عرصہ استعمال کریں اور غذا نمبر 3،4،5 استعمال کریں۔

گردے کی پتھری

س:۔ حکیم صاحب! میرے گردے میں پتھریاں ہیں کمر میں درد رہتا ہے۔ یہ درد مثانہ تک جاتا ہے۔ میرے ایک دوست نے لاہور آپ سے مشورہ کے بعد دوائی استعمال کی اس کی پتھری نکل گئی وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ **(باقر علی' لاہور)**

ج:۔ بھائی آپ ماہنامہ عبقری کا پتھری ڈائیلاسز والا کورس استعمال کریں انشاء اللہ کچھ عرصہ کے استعمال سے ہی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔ اور کورس کے پیکٹ میں احتیاطی تدابیر لکھی ہیں ان پر بھی عمل کریں۔

بڑھا پیٹ لٹکی توند

چند خطوط میں بڑھے پیٹ اور لٹکی توند کا ذکر کیا گیا ہے۔ دوا کھانے کے بعد بھی پیٹ کم نہیں ہوا۔ مایوسی کا اظہار کیا گیا ہے۔ اپنے تمام خواتین و حضرات کیلئے مشورہ ہے کہ صبح کی سیر کو معمول بنائیں غذا سادہ اور زود ہضم استعمال کریں۔

پیٹ کے بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پینا ہے سادہ غذا کھائیں مایوس نہ ہوں ورزش کو اپنا معمول بنائیں ھوالشافی: لاکھ دانہ' زیرہ سیاہ' پودینہ' اجوائن ہم وزن کوٹ پیس لیں 1 چمچہ دن میں تین بار استعمال کریں ہمراہ پانی اور غذا نمبر 4،5،6 استعمال کریں۔

چہرے کے سیاہ داغ

س:۔ حکیم صاحب! میں نے آپ کے مشورے سے چہرے کے دانوں اور کالی رنگت کیلئے کریم کا استعمال کیا الحمدللہ دانے کافی حد تک ٹھیک ہو گئے ہیں۔ رنگ میں زیادہ فرق نہیں ہوا۔ **(وسیم احمد' راولپنڈی)**

ج:۔ بھائی وسیم صاحب! رنگ گورا کرنے کیلئے آپ زیادہ تر پھلوں کا استعمال کریں۔ صبح نہار منہ تازہ پانی پئیں اور پانچ وقت کی نماز پڑھیں' چہرے پر قدرتی نور آتا ہے اور ماہنامہ عبقری کی طب نبوی حسن و جمال کریم استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کا چہرہ چودھویں کے چاند کی طرح چمکے گا۔ غذا نمبر 4، 6 کا استعمال کریں۔

ذیابیطس

سوال: حکیم صاحب میری عمر 45 سال ہے' عرصہ 3 سال سے شوگر ہو گئی ہے' سر پر بہت ذمہ داریاں ہیں' جسم برف کی طرح پگھلتا جا رہا ہے' اب تو صحیح طرح سے کوئی کام بھی نہیں ہو پاتا۔ علاج بہت کرائے ہیں آپ سے گزارش ہے کہ علاج کے ساتھ احتیاطی تدابیر بھی بتا دیں۔

جواب: ذیابیطس شوگر ایک ایسا مرض ہے جس میں خون میں گلوکوز کا تناسب معمول سے زیادہ ہوتا ہے ذیابیطس کا مرض اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب لبلبہ کی نشاستہ دار اشیاء کے عمل استحالہ (میٹابولزم) کیلئے کافی مقدار میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت یا تو کم ہو جاتی ہے یا مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے جب خون میں گلوکوز کی تعداد 100 ملی لیٹر پلازما میں 180 ملی سے زیادہ ہو جاتی ہے تو گلوکوز پیشاب کے راستے خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے اس پیشاب میں شکر آنے کی وجہ سے مریض کو پیشاب بکثرت آنا شروع ہو جاتا ہے اور خاص طور پر پیشاب کی مقدار رات کے وقت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ اکثر مریضوں میں بھوک کا بڑھ جانا' کمزوری' وزن میں کمی' اعصاب' گردے' بینائی' دل' خون کی نالیاں متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ذیابیطس کا بروقت ہی جسمانی پیچیدگیاں مثلاً پاؤں میں ٹھنڈک اور جلن کا احساس' گردوں کا فیل ہو جانا' اندھا پن' دل کے نقائص وغیرہ پیدا ہو سکتے

ہیں۔ذیابیطس کوکنٹرول کرنے کے لیے اگران باتوں کا خیال رکھا جائے تو اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔پانچ وقت کی نماز کی ادائیگی ضروری ہے۔صبح کی سیر باقاعدگی سے ورزش' تمباکونوشی' ننگے پاؤں چلنے سے احتیاط' یہ وہ باتیں ہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ان پر عمل کرنا ضروری ہے۔

چہرے پر تل

میرے منہ پر بلیک ہیڈز بہت زیادہ ہیں خاص طور پر ناک کے گرد جس کی وجہ سے منہ بہت گندا لگتا ہے۔میری عمر 20 سال ہے۔ (کنول،کراچی)

جواب: صبح وشام معجون عشبہ پانچ گرام کھائیں۔تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

اعصابی قبض

میرے بیٹے کو جس کی عمر سولہ سال ہے۔قبض کی شکایت رہتی ہے لیکن زکام اور سینے کی خرابی میں اسپغول کا چھلکا استعمال نہیں کرواسکتی۔میرا بیٹا فطرتاً سست ہے۔ورزش' اٹھنا بیٹھنا زیادہ نہیں کرتا۔(شبانہ)

جواب: غذا کے بعد جوارش عودشریں چھ گرام دوپہر۔رات کو کھائیں۔روزانہ دو گھنٹے کھیل کود بھی ضروری ہے۔آلو چاول نہ کھائیں۔چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

پیشاب میں خون آنا

سوال: پیشاب میں خون آتا ہے اور جلن ہوتی ہے اور سخت تکلیف ہے۔(اصغر حسین،اوکاڑہ)

جواب: عزیز گرامی آپ نے خط میں تفصیل سے حالات نہیں لکھے پیشاب میں خون جب مثانہ سے آتا ہے تو پہلے صاف پیشاب اور بعد میں جما ہوا خون آتا ہے تو پہلے صاف پیشاب اور بعد میں جما ہوا خون آتا ہے پیشاب میں خون جب گردہ سے آتا ہے تو سارے پیشاب کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے پیشاب میں جب خون مجرائے بول سے آتا ہے تو کبھی پیشاب کے ساتھ مل کر اور کبھی یونہی پیشاب کے چند قطرات آجاتے ہیں تاہم اس وقت تک کیلئے آپ یہ نسخہ بنا کر استعمال کریں۔تخم خرفہ، خشخاش، گوند کیکر، گوند کتیرا، تخم کاہو ہر ایک بیس گرام چینی پچاس گرام سب کو پیس کر دو دو گرام دن میں تین بار صبح دوپہر رات کو کھائیں۔گرم غذاؤں اور مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

چہرے کی پھنسیاں

سوال: میری عمر بیس برس سے ہے کافی عرصہ سے میرے چہرے پر پھنسیاں اور دانے نکل رہے ہیں جن کی وجہ سے چہرہ بدنما سا ہو گیا ہے۔ **(نوید ظفر،لاہور)**

جواب: چہرے کی پھنسیاں دانے اکثر نوجوان لڑکیوں کو نکلتے ہیں عام طور پر یہ شکایت ان لڑکیوں کو ہوتی ہے جن کے ایام صحیح نہیں آتے یا جن کی جلد چکنی اور روغنی ہوتی ہے اور سر کے بالوں کی جڑیں خشکی سے بھری ہوتی ہیں اس کے علاوہ خون کی کمی، معدہ کی خرابی قبض اور دیگر کئی وجوہات ہیں تاہم گرم مصالحہ جات اور لحمیات والی غذا کم کھائیں پھل سبزیات زیادہ کھائیں۔شربت نیلوفر شربت بزوری اطریفل شاہترہ مفید ہیں۔چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین' جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ۔

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، حجریلہ، چاول کی کھیر، چیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، گئو گوشت، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناناس، رس بھری

دلکشی اور جلد کی دشمن حسن افزاء کریمیں

عارف عارف

سات دن یا دو ہفتوں میں آپ کی جلد کو اجلا اور حسین بنا دینے والی کریموں وغیرہ کے اشتہارات سے متاثر ہو کر ان کے استعمال سے بچئے' یہ مفید کم اور نقصان دہ زیادہ ہوتی ہیں

ان دنوں اخبارات رسائل اور الیکٹرونک میڈیا کے ذریعے سے حسن افزا کریموں وغیرہ کی بڑی تشہیر کی جارہی ہے۔اس سے یہ تاثر ملتا ہے۔کہ ان کے استعمال سے جلد کی رنگت اور اس کے روپ میں انقلابی تبدیلی آجائے گی۔ان کے استعمال کے جنون میں خواتین کے علاوہ بالخصوص نوجوان مرد بھی مبتلا نظر آتے ہیں، حالانکہ ان اشیا کا بے دھڑک استعمال ہرگز مناسب نہیں ہوتا۔ ان سے جلد حساسیت کا شکار ہو کر کئی شکایات کی زد میں آجاتی ہے۔مناسب علاج نہ ہونے کی صورت میں ایسے افراد مہینوں نہیں بلکہ عمر بھر خمیازہ بھگتتے رہتے ہیں۔یعنی حسین ہونے کے جنون کی قیمت روپوں کی صورت میں نہیں بلکہ اس سے بھی زیادہ بڑے نقصان کی صورت میں ادا کی جاتی ہے۔پاکستان ہی نہیں دنیا بھر میں جلد کو کھر چنے والی کیمیائی اشیاء کو میکلکس اور بڑھاپے کے آثار دور کرنے والی کریموں وغیرہ کے استعمال کی وجہ سے جلد کی حساسیت کی شکایت تیزی سے عام ہوتی جارہی ہے۔

سنگاپور کے ایک ممتاز ماہر امراض جلد ڈاکٹر سی او چیوسوئی کے مطابق یہ حسن افزا اشیاء خواتین بہت استعمال کررہی ہیں۔ ان کے ذریعے سے وہ لٹکتی کھال، جھریوں، گہری ہوتی رنگت اور کھلے مساموں وغیرہ سے نجات حاصل کرنے کی کوشش میں لگی رہتی ہیں اوران کے ذہن میں یہ بات بیٹھی ہوتی ہے کہ ان کے استعمال سے ان کی جلد دمک اٹھے گی اور نوجوانی کا سا روپ اور جمال لوٹ آئے گا، لیکن اس کے برخلاف ان میں سے اکثر کئی قسم کے جلدی عوارض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔

ڈاکٹر سی او کے مطابق دراصل ان حسن افزاء اشیاء میں گلائکولک ایسڈ کے علاوہ جلد میں خراش پیدا کرنے والے جزا مثلاً النشن (Allantion)اور ٹریٹی نائن (Tretinion)وغیرہ شامل ہوتے ہیں جن کریموں، لوشنوں میں یہ اجزا زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔ان اجزاء کے علاوہ دھوپ کی وجہ سے یہ شکایت اور بڑھ جاتی ہے۔اسی طرح ایئر کنڈیشنگ سے بھی اس میں اضافہ ہوجاتا ہے جہاں تک جلد کی ان شکایات کا تعلق ہے،اصل ضرورت اس کا سبب بننے والے اجزاء کا کھوج لگانے کی ہوتی ہے۔اس کے بعد ہی اصل سبب دور کرنے سے شکایت بھی کم بلکہ دور ہوسکتی ہے۔

عام رجحان یہ ہے کہ لوگوں کی اکثریت گوشت اور مچھلی وغیرہ کو ان جلدی شکایات کا سبب قرار دیتی ہے۔وہ اس سلسلے میں یہ دلیل بھی پیش کرتے ہیں۔کہ یہی حسن افزاء اشیاء ان کے دوستوں کے لیے نقصان دہ ثابت نہیں ہورہی ہیں۔یہ افراد یہ حقیقت بھول جاتے ہیں کہ ہر شخص کی جلد کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔سوچ کے اس انداز سے بالخصوص خواتین اپنے چہرے کی جلد کو سخت نقصان پہنچارہی ہیں۔

ڈاکٹر سی او کے مطابق حساس جلد ایک وسیع اصطلاح ہے جس میں درحقیقت کئی جلدی شکایات شامل ہیں۔کھجلی، خراش، جلن، چھونے سے درد، سرخی، کھال کا اترنا، خشکی، کھال میں کھچاؤ کی کیفیت، اس میں گومڑیوں یا ابھار کا بننا یا جلد کا پھٹ جانا جیسی شکایات حساس جلد کی اصطلاح میں شامل ہوتی ہیں۔ان میں سے کئی حسن افزاء کیمیائی اشیاء کے استعمال کے سبب جلدی امراض کا نتیجہ بھی ہوتی ہیں جن میں سے سب سے زیادہ عام مرض اگزیما قابل ذکر ہے۔مثلاً خراش افزاء اگزیما کے مریض کی جلد دراصل جلد کے دفاعی نظام کی وجہ سے اس کا شکار رہتی ہیں۔جلد کا دفاعی نظام زیادہ حساس ہوتا ہے جب بھی کوئی بیرونی شے جلد سے چھوتی ہے، جلد کا یہ نظام فوراً اس کے خلاف اپنا ردعمل ظاہر کرتا ہے۔یہ صورتِ حال انسانی جلد کے لیے سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یکایک ہونے والی خارش اور فوری کھجلانے کی کوشش دراصل اس جگہ خارش کا سبب بننے والی شے کو دور کرنے کی علامت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر سی او کے مطابق بوڑھی اور سن یاس (مینوپاز) سے دوچار خواتین کی جلد بھی حساس ہوتی ہے، کیونکہ عمر میں اضافے کی وجہ سے ان کے پسینے اور چکنائی تیار کرنے والے غدود کمزور بلکہ بوڑھے ہونے لگتے ہیں۔یہ ۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کا بھی ایک بڑا جلدی مسئلہ ہوتا ہے۔ڈاکٹر سی او کے مطابق ۱۲ سے ۲۰ فی صد بچے اگزیما کے شکار ہوتے ہیں جبکہ کیل مہاسوں کی شکایت کی شرح ۱۷ سے ۲۵ سال کی عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں میں ۱۸ فی صد ہوتی ہے۔اسی طرح اگزیما کی شکایت کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے زندگی بھر اس کے شکار رہتے ہیں کیوں کہ ان کی جلد کی ساخت اور نوعیت تبدیل نہیں کی جاسکتی البتہ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس میں کچھ بہتری آنے لگتی ہے۔

ان معلومات کی روشنی میں سات دن یا دو ہفتوں میں آپ کی جلد کو اجلا اور حسین بنادینے والی کریموں وغیرہ کے اشتہارات سے متاثر ہو کر ان کے استعمال سے بچئے۔ یہ مفید کم اور نقصان دہ زیادہ ہوتی ہیں۔ان اشیاء کو تیار کرنے والوں کو اپنی مصنوعات زیادہ فروخت کرنے کی فکر تنگ کرتی ہے جو انہیں استعمال کرنیوالوں کو جلدی شکایات کی صورت بھی زندگی بھر تنگ کرسکتی ہیں۔ان کے استعمال سے جب بھی کھجلی' سرخی وغیرہ ہو، ان کا استعمال فوراً ترک کر دیجئے اور معالج سے ضرور رجوع کیجئے۔

کان کی تکلیف سے نجات

میری بیٹی چار ماہ کی تھی تو اس کا ایک کان بہت بہتا تھا ہر وقت خراب رہتا تھا۔ پیپ صاف کرکے تھک جاتی تھی ہر اچھی سے اچھی دوائی ڈالی لیکن فرق نہیں پڑتا تھا۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ یہ لیٹ کر فیڈ رپیتی ہے بڑی ہوگی تو ٹھیک ہوجائے گا لیکن فرق نہیں پڑا دس ماہ کی ہوگئی ایک مرتبہ ایک عورت ہمارے گھر آئی تو ایسے ہی باتوں میں اس سے کان کا ذکر کر بیٹھی اس نے بتایا کہ کالی زیری کے بیجھے سات دانے رات کو بھگو دو صبح نہار منہ اس کا پانی اسے پلاؤ یقین کریں پانچ چھ روز میں نے وہ پانی پلایا اب ماشاءاللہ وہ سات سال کی ہے دوبارہ اس کا کان خراب نہیں ہوا۔ اس عورت کو دعائیں دیتی ہوں جس نے مجھے یہ نسخہ بتایا۔

یاسمین راولپنڈی

طب اور عملیات سیکھنے کی کلاسیں

شائقین کے اصرار پر حکیم صاحب طب اور عملیات سیکھنے والوں کیلئے عنقریب ترتیبی کلاسوں کے اوقات کار کا اعلان کرنے والے ہیں طلب رکھنے والے فوری رابطہ کریں۔محدود کلاسوں کی وجہ سے پہلے آئیں پہلے پائیں کی ترتیب ہوگی۔فوری دفتر ماہنامہ عبقری میں اپنا نام لکھوائیں۔لاہور کے علاوہ باہر سے آنے والوں کیلئے قیام وطعام کا انتظام فری ہوگا۔جب کلاسیں شروع ہونگی تو اس کا اعلان ضرور ہوگا۔**(نہ فیس نہ نذرانہ)**

(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دعا دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے

(ڈاکٹر عمر فاروق)

کاشف بہت زیادہ ابتر حالت میں کلینک آیا' ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ بیماری سے دونوں پھیپھڑے بہت زیادہ متاثر ہیں اس کا بچنا محال نظر آرہا تھا اللہ سے دعا کرکے علاج شروع کیا آہستہ آہستہ افاقہ شروع ہوا

بیماری اللہ کی طرف سے آتی ہے اور اس سے شفاء بھی اللہ ہی دیتے ہیں جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد'' کہ جب میں بیمار ہوں وہ مجھے شفا دیتا ہے'' بیماریوں کے علاج کیلئے مختلف قسم کے طریق ہائے علاج رائج ہیں اور انسان بیماری پر قابو پانے کیلئے اپنی تئیں کوشش کرتا ہے اور نت نئی دوائیں استعمال کرتا ہے لیکن شفاء صرف اس وقت ملتی ہے جب اللہ کی طرف سے منظوری ہو' رسول ﷺ کا ارشاد ہے ہر بیماری کے علاج کیلئے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔ یعنی بیماری کا علاج کرنا سنت نبوی ﷺ ہے سر درد کیلئے اسپرین یا ڈسپرین کا استعمال کیا جاتا ہے اس اسپرین کے استعمال سے معدہ کا السر یا اس کے پھٹنے سے موت واقعہ ہو سکتی ہے اس طرح اگر پنسلین کی دوا بغیر ٹیسٹ کے لگا دی جائے تو اس سے صدمہ کے باعث موت ہو جانے کا خدشہ ہوتا ہے اسی وجہ سے ضروری ہے کہ بیماری ہونے کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے دوا ضرور لیں مگر دل میں نیت یہ ہو کہ یا اللہ اس دوا میں بیماری کو ختم کرنے کی تاثیر رکھ دے۔ مریض کا علاج کرتے ہوئے بعض ایسے محیر العقول واقعات سے خاصا پڑتا ہے کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے ایسے ہی چند واقعات درج ذیل ہیں۔

92ء کی بات ہے میں کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج ہوسٹل کی مسجد میں معتکف تھا۔ عورت فاؤنڈیشن میں ایک پراجیکٹ پر کام کر رہا تھا۔ الحمدللہ مفت کلینک کا سلسلہ وہاں پر بھی جاری تھا۔ میرے پاس دو مریض آتے تھے رشید کو دمہ کا مرض تھا اور اسلم کو مرگی کا 15 دن بعد وہ دوائی لے کر جاتے تھے۔ دفتر سے پیغام آیا کہ دوائیں لکھ دیں غلطی سے رشید کی دوائیاں اسلم کو چلی گئیں اور اسلم کی رشید کو۔ عید کے بعد جب دونوں نے بتایا کہ اس دفعہ جو دوائیں ملی ہیں ان سے زیادہ افاقہ ہوا۔ استفسار پر حقیقت کا پتہ چلا تو سر پکڑ کے بیٹھ گیا۔ اندازہ ہو گیا کہ شفاء دواؤں میں نہیں صرف اللہ کی رضا سے ملتی ہے۔

☆ بھولا عمر 23 سالہ چھ ماہ سے چلنے پھرنے سے قاصر تھا کافی ڈاکٹروں کو دکھایا مگر معاملہ نہ بن رہا تھا اپنے کلینک میں اس کا معائنہ کیا بیماری کی تھوڑی بہت سمجھ آئی' لیکن اس وقت اللہ سے خاص دعا کی کہ یا اللہ اس کو صحت دے۔ سات دن کی دوائی دی ہفتہ بعد اسی وقت بھولا اپنے پاؤں پر چل کر دروازے سے کلینک آنے لگا تو میں اسے دیکھ کر ششدر رہ گیا اور آنکھوں میں سے تشکر کے آنسو آ گئے۔ اس نے اس بات کا مزید قائل کر دیا کہ دعا دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے۔

☆ کاشف عمر 20 سال' بہت زیادہ ابتر حالت میں کلینک آیا حالت بہت خراب لگ رہی تھی ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ بیماری سے دونوں پھیپھڑے بہت زیادہ متاثر ہیں طبی اندازوں کے مطابق اس کا بچنا محال نظر آرہا تھا اللہ سے دعا کرکے علاج شروع کیا آہستہ آہستہ افاقہ شروع ہوا اب ماشاءاللہ پانچ ماہ علاج شروع کیے ہو گئے کاشف تقریباً صحت یاب ہو چکا ہے علاج جاری ہے۔

☆ عبدالرشید کو فالج کا حملہ ہوا تھا نیورولوجی وارڈ میں داخل تھا چلنے پھرنے سے معذور اس کی بیوی بہت خدمت گزار تھی ہر وقت اس کی مٹھی چاپی میں مصروف رہتی۔ وارڈ میں باجماعت نماز ہوتی اس کی بیوی نے مجھ سے پوچھا کہ عبدالرشید بھی نماز پڑھنا چاہتا ہے میں نے کہا ضرور اسے سہارا دے کر لائیں کچھ دن تو وہیل چیئر پر آتا پھر نماز کی برکت سے وہ خود چل کر آنے لگا اور فزیوتھراپسٹ نے کہا کہ نماز کی برکت کی وجہ سے متاثرہ پٹھوں نے حرکت شروع کر دی ہے جس سے اس نے چلنا شروع کر دیا ہے۔ ان تمام واقعات کے علاوہ کئی دفعہ آزمایا کہ دوا سے زیادہ فائدہ دعا میں ہوتا ہے اور بعض پیچیدہ بیماریوں میں جہاں دوائیں کوئی اثر نہیں کرتیں صدق دل سے کی ہوئی دعا ایسا اثر دکھاتی ہے کہ مہینوں کی تکلیف دنوں میں دور ہو جاتی ہے۔ مریض اور معالج دونوں کا دھیان اللہ کی طرف ہو جائے تو سونے پر سہاگہ والی بات ہے۔ دوا لینے سے پہلے مریض یہ خیال کرے کہ دوا صرف ضرورت کے درجے میں اور سنت نبوی ﷺ سمجھ کر لا رہا ہوں لیکن شفا صرف اور صرف اللہ نے دینی ہے۔ انشاء اللہ اللہ تعالیٰ مہربانی فرمائیں گے اور بیماری سے بھی نجات ملے گی۔

قدرت کے کرشمے

مولانا وحید الدین خان

اس دنیا میں جس طرح لکڑی کا دشمن دیمک ہے اسی طرح یہاں انسانوں میں بھی ایک دوسرے کے دشمن ہیں

ٹیک (teak) ایک عمارتی لکڑی ہے ٹیک کا سب سے بڑا پیداواری ملک برما ہے۔ اس کے بعد ہندوستان' تھائی لینڈ' انڈونیشیا اور سری لنکا میں ٹیک کی پیداوار ہوتی ہے۔ ہندوستان میں تقریباً دو ہزار سال سے اس کا استعمال کیا جارہا ہے۔ ٹیک کی سب سے اہم صفت ایک ماہر کے الفاظ میں' اس کی غیر معمولی طویل عمر ہے۔ ہزار سال پرانی عمارتوں میں بھی ٹیک کی لکڑی کے بیم اچھی حالت میں پائے گئے ہیں۔ قدیم زمانہ میں کشتی اور پل وغیرہ اکثر اسی لکڑی کے بنائے جاتے تھے۔ ٹیک کی لکڑی کے دیرپا ہونے کا خاص سبب یہ ہے کہ عام لکڑیوں کی طرح اس میں دیمک نہیں لگتا۔ دیمک لکڑی کا دشمن ہے' دیمک لگنے کے بعد کوئی لکڑی دیر تک صحیح حالت میں باقی نہیں رہتی۔ مگر ٹیک کیلئے دیمک کا خطرہ نہیں۔ اس لیے اس کی دیرپائی کو کوئی چیلنج کرنے والا بھی نہیں۔

ٹیک کی وہ کون سی صفت ہے جس کی بنا پر وہ دیمک کے خطرہ سے محفوظ رہتی ہے۔ اس کی وجہ بالکل سادہ ہے۔ ٹیک کی لکڑی میں ایک قسم کا کڑوا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ ذائقہ دیمک کو پسند نہیں۔ لکڑی ہی دیمک کی خوراک ہے۔ مگر ٹیک کی لکڑی استثنائی طور پر دیمک کے ذائقہ کے مطابق نہیں' اس لیے دیمک اس کو اپنی خوراک بھی نہیں بناتا۔

اس مثال سے قدرت کا طریقہ معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے یہ چاہا کہ وہ ٹیک کو دیمک سے بچائے۔ اس مقصد کیلئے اس نے ٹیک کو شور وغل اور احتجاج کا طریقہ نہیں سکھایا۔ قدرت نے سادہ طور پر یہ کیا کہ خود ٹیک کے اندر ایک ایسی صفت پیدا کر دی جس کے نتیجہ میں دیمک اپنے آپ اس سے دور ہو جائے۔

اس دنیا میں جس طرح لکڑی کا دشمن دیمک ہے اسی طرح یہاں انسانوں میں بھی ایک دوسرے کے دشمن ہیں اب انسان ان سے بچنے کیلئے کیا کرے۔ اس کو یہ کرنا ہے کہ وہ اپنے اندر ایسی صفت پیدا کرے کہ اس کا دشمن اپنے آپ ہی اس سے دور رہے۔ وہ اس کے خلاف کارروائی کرنے سے خود بخود رک جائے۔

جان و مال کی حفاظت کیلئے: اَلْمُؤْمِنُ خوف زدہ آدمی اگر فرضوں کے بعد 36 بار اس اسم کا ورد رکھے تو اس کی جان و مال محفوظ رہیں گے۔

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

حکیم ضیاء الرحمٰن

محنت سے جی نہ چرائیے

ایک بزرگ سے کسی نوجوان نے سوال کیا کہ مجھے اپنا کل سنوارنے کا نسخہ بتائیے تو اس نے کہا 'اپنا آج درست کرلو' کیونکہ آج نقد ہے اور کل ادھار جو کچھ تمہارے پاس ہے اسے کام میں لاؤ' کل کی فکر نہ کرو' کیونکہ کل کا کوئی وجود نہیں ہوتا' جوں ہی کل پہنچتا ہے وہی آج ہے

بڑوں سے سیکھئے: ایک بوڑھے کسان سے جو اپنی پوری زندگی زراعت میں گزار چکا تھا کسی نے سوال کیا کہ ''تمہاری نظر میں فلاں چیز کی کاشت اور نشوونما کیلئے کس قسم کی زمین موزوں ہے؟'' اس تجربہ کار اور روشن ضمیر بوڑھے نے جواب دیا۔ ''زمین خواہ کسی قسم کی بھی ہو' اس کی اہمیت نہیں بلکہ اس آدمی کی صلاحیت اور کارکردگی ہر چیز سے اہم ہے جو زمین میں ہل چلاتا ہے''۔ یہ امر حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک ہوشیار اور تجربہ کار انسان اپنی کوشش و محنت اور حوصلے سے خراب اور بنجر زمین کو بھی کارآمد و مفید بنالیتا ہے لیکن سست و کاہل اور ناتجربہ کار کسان زرخیز و شاداب زمینوں کے باوجود بھوکا رہتا ہے۔ یہ مثل آج کے ان نوجوان لڑکے اور لڑکیوں پر پوری اترتی ہے جن کے پاس علم' جسمانی قوت اور مال و متاع تو ہے لیکن تجربہ نہیں ہے اور وہ اپنے زعم میں اپنے آپ کو اس بوڑھے اور روشن ضمیر بوڑھے سے برتر سمجھ کر ان سے کسب فیض حاصل کرنے میں اپنی توہین خیال کرتے ہیں۔ اپنے گھر کی چاردیواری اور اپنے اردگرد موجود ایسے بزرگوں کو نظرانداز کرکے اپنا آنے والا کل سنوارنے کی کوشش میں غلطاں و پیچاں اپنا آج بھی ضائع کررہے ہیں۔ عقل مند اور اپنے تجربات کی بناء پر اصول کے پابند یہ بزرگ جن کی روح میں وقار اور جن کے کردار میں اعتدال ہوتا ہے اور جو دل پر قابو رکھتے ہیں اور حرص و ہوس کے پنجے سے آزاد ہوتے ہیں۔ اپنے بڑھاپے میں بھی طوفان حوادث کے درمیان پہاڑ بن کر ثابت قدم رہتے اور زندگی کی حفاظت کررہے ہیں۔

اپنا آج بہتر بنائیں: ایک بزرگ سے کسی نوجوان نے سوال کیا کہ مجھے اپنا کل سنوارنے کا نسخہ بتائیے تو اس نے کہا ''اپنا آج درست کرلو'' کیونکہ آج نقد ہے اور کل ادھار۔ جو کچھ تمہارے پاس ہے اسے کام میں لاؤ۔ کل کی فکر نہ کرو' کیونکہ کل کا کوئی وجود نہیں ہوتا۔ جوں ہی کل پہنچتا ہے وہی آج ہے۔ ''کل'' تیز رفتار' بلند پرواز اور وحشی پرندے کی مانند ہمیشہ ہمارے قابو سے باہر ہوکر فرار ہورہا ہے۔ جونہی ہم اس کے قریب پہنچتے ہیں وہ اپنی شکل بدل لیتا ہے اور ہم بیچارے ہوس بازوں کو اپنی تلاش میں بے چین و مضطرب چھوڑ دیتا ہے۔ اس طرح ہماری پوری عمر تمنا و آرزو میں بسر ہوجاتی ہے اور ہم ہمیشہ کل کی امید میں خیالی و دلفریب محل تیار کرتے ہیں۔ ہمیں اس کی خبر نہیں کہ مستقبل کی بنیاد ہوا پر ہے۔ زندگی کی بنیاد آج پر ہے۔ ماضی گزر گیا۔ مستقبل کا پتہ نہیں۔ ان دو فانی دنوں کے درمیان ہم بجز موجود لمحوں کے اور کچھ نہیں رکھتے۔

حسرت و امید چھوڑیئے: آج کے نوجوان طبقے کو اس کی عادت سی ہوگئی ہے کہ اپنی زندگی پر کسی طرح راضی نہ ہوں۔ جو کچھ ان کے قبضے میں ہے اس سے بہرہ ور نہیں ہوتے اور جو چیز ان کے قابو سے باہر ہے اس کی تلاش میں سرگرداں ہیں۔ آج سے بیزار اس لئے ہیں کہ آج ان کے قبضے میں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر نوجوان زمانے کی شکایت کرتے اور اپنی بدبختی کا رونا روتے ہیں۔ زندگی سے ناراض اور آسمان سے پریشان اپنے دن تشویش اور بدبختی میں گزارتے ہیں اور ان کے ساتھ ہوتا یہ ہے کہ ان کی زندگی کا ایک اور دن' ایک اور آج گزر جاتا ہے اور اپنا کام انجام دینے' کوشش کرنے اور آگے بڑھنے کا ایک اچھا موقع ہاتھ سے نکل جاتا ہے اور مستقبل کے بارے میں حسرت و افسوس کیلئے ایک اور میدان ہموار ہوجاتا ہے۔ ماضی گزر گیا' مستقبل آیا نہیں اور ہم آج کے سوا اپنے اختیار میں کچھ نہیں رکھتے۔ اس کے باوجود بہت سے نوجوان آج کو گزرے ہوئے کل پر بھینٹ چڑھا دیتے اور ہمیشہ ان بدنصیب واقعات و حوادث کو دہراتے ہیں جو گذشتہ زندگی میں ان کو پیش آئے۔ اس طرح بدبختی کے شعلے جو غفلت کی وجہ سے اپنی روح کی بھٹی میں جلائے ہوئے ہیں ہوا مزید دے کر اور تیز کرتے اور بھڑکاتے ہیں۔ بھول جانا خوش نصیبی کا ایک لازمہ ہے۔

کامیابی کا راز: ضروری ہے کہ ہم گزشتہ بدنصیب یادوں اور غم انگیز واقعات کو فراموش کرکے سکون و اطمینان کے ساتھ زندگی کی راہ طے کریں۔ آپ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے آپ سے مانگیں' جنت آپ کی روح میں اور خوش بختی کا سرچشمہ آپ کے دل میں پوشیدہ ہے۔ اگر آپ اس ابدی سرچشمے کو اپنے اندر پیدا نہیں کرسکتے تو اس کی تلاش میں دنیا کی خاک چھاننے کی بجائے اپنے گھر میں یا اپنے اردگرد موجود تجربہ کار بوڑھوں کو اپنا رہبر و رہنما بنالیں۔ ان کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں۔ اور اگر اللہ نہ کرے آپ کو یہ سہولت حاصل نہیں ہے تو بزرگوں کے تجربات پر مبنی کتب کو اپنا دوست بنالیں۔ ایک کتاب جو آج چھپ کر مارکیٹ میں آتی ہے وہ یقینی طور پر کسی نہ کسی بزرگ کے عمر بھر کے تجربات کا نچوڑ ہوگی اور آپ کے آج کو کامیاب بنانے کیلئے بہتر رہنما ہوگی۔ ہمارا جہان خوشحالی اور نشاط کا سرچشمہ ہے۔ جہاں کہیں ہم قدم رکھیں گے۔ وہیں خوش بختی کے سونے ہمارے پاؤں کے نیچے دبے ہوئے ہیں۔ ان کے نکالنے اور جگانے کے طریقے ان تجربہ کار بزرگوں اور ماہرین کی لکھی ہوئی کتب کی مدد حاصل کرکے ان چشموں سے فیض حاصل کریں۔ بہت سے نوجوان جو اپنے علم' قوت اور دولت کی بناء پر عقل و دانش کا دعویٰ کرتے ہیں اپنی زندگی میں خوش بختی کے راز کو معلوم کرنے کی سکت نہیں رکھتے۔

راہ سبق: کیا ہی اچھا ہوتا کہ وہ شہد کی مکھی سے سبق حاصل کرتے کہ یہ کمزور و ناتواں ثابت قدمی' محنت اور کارکردگی میں اپنی نظیر نہیں رکھتی۔ پھولوں اور سبزہ زاروں میں سے شیریں مادہ کو جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے' حاصل کرلیتا ہے۔ لیکن دوسرے تمام جانور بے پرواہی سے پھولوں اور سبزوں پر سے گزرتے ہیں۔ ان سے کوئی فائدہ نہیں اٹھاتے۔ لیکن ایک حقیر شہد کی مکھی حوصلہ اور ہمت کے ساتھ ان پھولوں اور سبزوں سے ایسی بیش قیمت مٹھاس حاصل کرلیتی ہے کہ دنیا اس کی لذت و کیفیت پر سر دھنتی ہے۔ کوئی شخص بیٹھے بٹھائے مفت میں خوش نصیب نہیں ہوجاتا۔ خوش بختی سونے کی طرح فراواں بھی ہے اور کمیاب بھی۔ فراواں ہے ان اشخاص کیلئے جو محنت سے جی نہیں چراتے۔ کوشش اور جدوجہد سے زمین کا سینہ چیر کر اس درخشاں اور گراں قیمت دھات کو حاصل کرلیتے ہیں اور کمیاب ہے ان اشخاص کیلئے جو چاہتے ہیں کہ بغیر کوشش و محنت کے خزانہ ہاتھ آجائے اور کوئی حادثہ ان کا ہاتھ سونے کے تودے پر رکھ دے۔

حافظہ کیلئے

میری یادداشت بہت زیادہ کمزور تھی۔ ذہنی طور پر غیر حاضر ہوجاتا تھا۔ معمولی معمولی سی باتیں دماغ سے نکل جاتی تھیں۔ حافظے کی کمزوری کی بناء پر بہت سے کام خراب ہوجاتے تھے اور شدید ذہنی کوفت اور پریشانی اٹھانی پڑتی۔ فجر کی نماز کے بعد تین مرتبہ **''رَبِّ یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ''** پڑھ کر پانی پر دم کرکے پانی نہار منہ استعمال کیا۔ اللہ کی مہربانی سے حافظہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔ وظیفے کی مدت 40 روز ہے۔ **(رانا طارق بچھا نگا مانگا)**

سچائی کی مشعل: سچائی کی مشعل جہاں بھی دکھائی دے اس سے فائدہ اٹھاؤ یہ نہ دیکھو کہ مشعل بردار کون ہے۔ (حضرت عائشہ صدیقہؓ)

وضو کے حیرت انگیز سائنسی کمالات

طہرین فاطمہ، سرگودھا

بندہ نے وضو کے جملہ ارکان کو انسانی صحت کو چار چاند لگانے والا پایا ہے۔میری تحقیق کے مطابق وضو کر کے ایک مسلمان اپنے اعصاب اور عضلات میں بجلی کی رو پہنچا دیتا ہے۔معدہ کو جلا اور سستی کو کم کر کے کاروباری استعداد حاصل کر لیتا ہے

وضو کرنے کا حکم ہمیں اللہ تعالیٰ کی کتاب کے ذریعے ملا اور ہمارے آقا و مولیٰ نبی آخر الزماں ﷺ نے وضو کرنا ہمیں سکھایا۔ طب سے لگاؤ اور انسانی صحت کے امور میں دلچسپی کے باعث بندہ نے وضو کے جملہ ارکان کو انسانی صحت کو چار چاند لگانے والا پایا ہے۔میری تحقیق کے مطابق وضو کر کے ایک مسلمان اپنے اعصاب اور عضلات میں بجلی کی رو پہنچا دیتا ہے۔معدہ کو جلا اور سستی کو کم کر کے کاروباری استعداد حاصل کر لیتا ہے۔

وضو اور سرطان سے بچاؤ: طب جدید وضو کے بہت سے طبی معجزات واضح کر چکی ہے۔کمال عبدالمنعم محمد خلیل لکھتے ہیں کہ وضو انسانی جلد کو نرم رکھتا ہے جس کی وجہ سے سورج سے نکلنے والی شعاعیں کم اثر کرتی ہیں۔ بالخصوص نہ ڈھانپے جانے والے اعضاء کو یہ بہت سے نقصانات سے بچاتا ہے۔اس طرح وضو بہت سے کیمیاوی مواد کو بھی انسانی جلد میں سرایت کرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ انسان کا جسم وضو جیسے نورانی عمل سے سرطان جیسے موذی مرض سے بچ جاتا ہے۔

امریکی کالج برائے فیملی میڈیسن کی وضو پر تحقیق

امریکن کالج برائے فیملی میڈیسن نے تحقیق کے بعد مشورہ دیا ہے کہ لوگ اکثر سونے سے پہلے ہاتھ منہ دھوئیں اور سر بھی صاف کر کے سوئیں تو الرجی کا باعث بننے والی اشیاء (گرد و غبار وغیرہ) صاف ہو جاتی ہیں اور فرد کو سانس کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔اس تحقیق نے ایک بار پھر ثابت کر دیا کہ سنت نبوی ﷺ پر عمل سے آخرت کی فلاح کے ساتھ ساتھ دنیا میں صحت و عافیت کی زندگی کی نعمت عطا ہوتی ہے کیونکہ حضور اکرم ﷺ کی سنت یہ تھی کہ وہ سونے سے قبل وضو کرتے تھے۔سنت نبوی ﷺ پر عمل کر کے ہم رضائے الٰہی کے ساتھ دنیا میں بھی تکلیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

وضو اور بلڈ پریشر: طبی نکتہ ہے کہ جب بلڈ پریشر ہو تو وضو کر لو۔ دونوں احکامات اور علامات کو ملائیں تو نئے راستے دکھائی دیتے ہیں۔ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرواؤ اور پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو، لازماً کم ہو گا۔

وضو اور نفسیاتی امراض کا علاج: وضو نفسیاتی امراض کے خاتمے کا بہترین نسخہ ہے۔مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو روزانہ کئی بار وضو کی طرح بدن پر پانی لگواتے ہیں اور اسلام نے پہلے ہی فرما دیا کہ وضو کرو۔

آشوب چشم: علامہ عبدالرحمٰن صفوری نقل فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے آشوب چشم کا علاج ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے فرمایا۔(نزہۃ المجالس جز ثانی)

وضو اور آنکھوں کے امراض: قبلہ انجینئر نقشبندی مدظلہ عالی مواعظ میں لکھتے ہیں: ''حضور اقدس ﷺ جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیا بند ہو جاتا ہے۔اس کا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے جو آدمی تہجد کے لیے اٹھے گا تو وضو کرے گا پھر فجر کے لیے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔''

الغرض چہرے کا دھونا جہاں دیگر اعضاء کو فوائد دیتا ہے وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کو بھی ختم کرتا ہے۔ آنکھ کے پپوٹے کے ورم کو بھی ختم کرتا ہے۔

سنت نبوی ؐ کے جدید سائنسی کمالات اور جدید تحقیقات کیلئے عبقری کی سنت نبوی اور جدید سائنس کتاب کا مطالعہ ضرور کریں

موتیا بند کرنے کیلئے

نوشادر ٹھیکری کو باریک پیس لیں اور شیشی میں بند کر لیں نمی والی سلائی اس میں نہ ڈالیں ایک سلائی صرف موتیا والی آنکھ میں لگائیں تھوڑی سی تکلیف ہو گی اور آنکھ سے پانی نکلے گا لیکن نقصان کچھ نہ ہو گا اسے مسلسل استعمال کرتے رہیں۔ انشاء اللہ بہت جلد افاقہ ہو گا۔ **محمد شہزاد لاہور**

رزق میں کشادگی اور فراوانی کیلئے روزانہ خلوص دل سے اِیَّاکَ نَعْبُدُوَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ یَااَللّٰہُ یَارَزَّاقُ کثرت سے پڑھیں جتنا زیادہ پڑھیں گے اتنا نفع ہو گا۔کامل یقین کے ساتھ پڑھیں۔ **محمود الحسن بہاولپور**

اللہ کی یاد میں بیتے لمحات

رات کے اعمال' 4 بار سورۃ فاتحہ۔ 3 بار سورۃ اخلاص 3 بار تیسرا کلمہ 3 بار درود شریف 10 بار استغفار کے بعد 3 بار آیۃ الکرسی

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! کچھ معمولات کی تفصیل عرض خدمت ہے اور اصلاح کی نیت ہے صبح اذان سے تقریباً 45 منٹ پہلے اٹھ کر طہارت سے فارغ ہو کر دو نفل صلوٰۃ توبہ' حاجات' شکرانہ' استقامت' کل مومنین و مومنات کی طرف سے صلوٰۃ تہجد اپنی طرف سے برائے ایصال ثواب اپنے شیخ' والدین' پانچویں سلسلے کے حضرات اور کل مومنین و مومنات جو اس دنیا سے چلے گئے اور جو موجود ہیں اور جو قیامت تک آئیں گے۔پہلی رکعت میں 11 بار کافرون دوسری رکعت میں 10 بار اخلاص' ظہر' مغرب' عشاء میں آخر میں جو نفل ہوتے ہیں وہ عرصہ دراز سے اسی طرح درج بالا طریقہ سے سوائے 11 بار کافرون اور 10 بار اخلاص کے ادا ہوتے ہیں۔تہجد کے صبح کے نوافل کی ادائیگی کے بعد 3 بار درود ابراہیمی اور 100 بار

یَاحَافِظُ، یَاحَفِیظُ، یَارَقِیبُ' یَاوَکِیلُ' یَاسَلَامُ

3 بار درود ابراہیمی کے بعد دعا پھر دو رکعت فجر کی سنتیں ادا کر کے اول آخر درود شریف 3-3 بار درمیان میں 313 بار یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابِ سَبِّبْ لِیَ الْخَیْرَ 3 بار درود شریف پڑھ کر 100 بار وَاَلْقَیْتُ عَلَیْکَ مَحَبَّۃً مِّنِّیْ اس کی برکت سے رب کریم اپنا تعلق و دھیان اپنے محبوب کی سنتوں پر عمل اور ان کی محبت سہولت اور عافیت کے ساتھ میرے اندر اتر جائے نماز فجر کے بعد آیت الکرسی سورۃ توبہ کی آخری آیات 33 بار سبحان اللہ 33 بار الحمدللہ 34 بار اللہ اکبر یہ ہر نماز کے بعد کا معمول ہے۔سردیوں میں 6 ماہ جبکہ ہفتہ میں دو روزے باقاعدگی سے بسم اللہ کا عمل۔رات کے اعمال' 4 بار سورۃ فاتحہ۔3 بار سورۃ اخلاص 3 بار تیسرا کلمہ 3 بار درود شریف 10 بار استغفار کے بعد 3 بار آیۃ الکرسی پڑھ کر اپنے والد صاحب کے آپ کے گھر' دفتر' تسبیح خانہ اپنی کاروباری جگہوں پر دائرہ (حصار) کر کے سو جاتا ہوں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ اللہ ایڈیٹر صاحب کی عمر اور اولاد میں برکت عطا فرمائے۔ **(ابن عبداللہ)**

آخر بیٹی پیدا کیوں ہوئی لہٰذا......

بنت ہمایوں خان

خودکشی دل کا ارمان نہیں ہوتی' زندگی جب موت اور جہنم سے بھیانک موڑ پر آکر رکتی ہے تو عقلِ انسانی اچھے یا برے ہر فعل کے آگے شکست تسلیم کرلیتی ہے' جیتے جی آگے پیچھے قبر کی تاریکی چھاچکی ہو تو سانسوں سے نفرت اور موت کا سکوت آرزو بن جاتا ہے

وہ جب شادی ہو کر پیا دیس سدھاری تو نئی زندگی کا ایک نشاط انگیز تصور اس کی ذات کے جھروکوں میں خوشیاں بکھیرنے لگا تھا۔ وہ تصور اس کی سانسوں کو مہکا گیا تھا۔ افق سے پھوٹنے والی ہر نئی کرن اس کی ذات کے آنگن میں مسرتوں کے پھول نچھاور کرتی اور ہر آئندہ رات اپنے دامن میں تاروں کی بارات لاتی۔

دن رات کا تسلسل یونہی جاری رہا کہ ایک روز ایک ننھی پیاری سی کلی نے اس کی گود میں آنکھیں کھولیں تو ماںتا کا پیار بھرا لمس مسکراہٹ بن کر اسکے ہونٹوں کو چھو گیا لیکن اردگرد سے جو سرگوشیاں اس کی سماعتوں سے ٹکرائیں وہ اسے تھرا گئیں۔ وحشت کا ایک گھنا سایہ اس کی آنکھوں میں لہرانے لگا۔ اس کے "پیا صاحب" کے تیور بھی یک لخت ہی بگڑ گئے۔ بہرحال اس کی پہلی مرتبہ کی "خطا" تو جیسے تیسے زہر مار کرلی گئی اور آئندہ بیٹا پیدا کرنے کی امید پر ضبط کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیا گیا لیکن اس پر قیامت تو تب ٹوٹنا شروع ہوئی جب تسلسل کے ساتھ ایک کے بعد دوسری بیٹیاں پیدا ہوئیں۔ اہل خانہ اور دیگر لوگوں کے طعنے اور کاٹ دار باتوں پر بھی اس کا مقدر کیا ماتم کناں ہوتا اس کے "پیا صاحب" کو بھی یہ کوکھ نحوست بھری معلوم ہونے لگی اور ہر وقت کی لعن طعن کے ساتھ ذہنی و جسمانی اذیت کا سلسلہ بھی شروع ہوگیا۔

بچیوں نے رفتہ رفتہ شعور میں قدم رکھا تو باپ کا رویہ ان کے معصوم سے دل کو چھلنی کرجاتا، وہ ماں کے پہلو میں بیٹھ کر سسک سسک کر روتیں اور پلو سے اپنی ماں کے آنسو بھی پونچھتی جاتیں۔ وقت گزرتا گیا لیکن ان کے باپ کے دل خراش میں کوئی کمی نہ آئی۔ رفتہ رفتہ انہیں بھی اپنا وجود منحوس نظر آنے لگا بالآخر انہوں نے اس "کلنک کے ٹیکے" کو اپنے سنگدل باپ کے ماتھے سے مٹانے کا تہیہ کرلیا۔

دونوں بڑی بہنوں نے مع اپنی معصوم بہن کے، اپنے جسموں کو ایک مضبوط رسی سے باندھا اور ایک رواں نہر میں ڈوب کر خودکشی کرلی۔

گھر سے یا ان کے پاس سے جو رقعہ برآمد ہوا اس میں انہوں نے جو بات یا خودکشی کے ارتکاب کا جو سبب بیان کیا، اس کی تفصیل و مفہوم اس بات کے گرد گھومتی ہے جو کہ انہوں نے تحریر کی یعنی ان کا باپ ان کی ماں کو یہ طعنے دے دے کر اذیت دیتا ہے کہ اس نے بیٹیاں پیدا کردی ہیں۔

چند مہینے قبل یہ واقعہ سننے میں آیا تھا۔ یہ واقعہ کوئی ایک آدھ واقعہ نہیں بلکہ ایسے واقعات اور ان کے محرکات ہمارے معاشرے کے مزاج کا جزو بن چکے ہیں۔ کئی لوگوں نے تو اس پر تبصرہ کرتے ہوئے الٹا ان بہنوں کو موردِ الزام ٹھہرایا اور سنگدل قرار دیا ہے۔ اقدامِ قتل یا خودکشی جیسے سنگین جرم کے ارتکاب کے پیچھے کتنے بھیانک اور کرب انگیز نفسیاتی عارضے اور معاشرتی مسائل ہوتے ہیں۔ خودکشی دل کا ارمان نہیں ہوتی۔ زندگی جب موت اور جہنم سے بھیانک موڑ پر آکر رکتی ہے تو عقلِ انسانی اچھے یا برے ہر فعل کے آگے شکست تسلیم کرلیتی ہے اور اس میں پورا معاشرہ ذمہ دار ہے۔

"بیٹیاں پیدا کردی ہیں" ان الفاظ کے گرد گھومتی کہانی کا کوئی سنگدل شخص ہی نظارہ کرنے کی سکت رکھتا ہے۔ ایسے مرد حضرات جو خواتین کو لڑکی یا لڑکا ہونے یا نہ ہونے کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں اگر ان کی "انا" اور نام نہاد "غیرت" گوارا کرلے تو جدید سائنس کا طمانچہ سہہ کر اس بات کو جان لیں کہ لڑکی یا لڑکا پیدا ہونے کا تمام دارومدار مرد پر ہے، عورت اس شے سے مستثنیٰ ہے کہ لڑکی ہوتی ہو یا لڑکا۔

وہ زندگی کا تصور ہی دل دہلا دینے کے لیے کافی ہے جب زندگی کی کال کوٹھڑی میں دور امید کے بند روشن دان سے کوئی کرن دامن پر نہ پڑتی ہو۔ یقیناً ان کی خودکشی کا تمام وبال اور ذمہ داری ان کے جاہل باپ اور جہالت کی دلدل میں دھنسے اس معاشرے پر عائد ہوتی ہے۔ اول تو اس نام نہاد "مسلم پاکستانی معاشرے" میں بیٹی کا باپ ہونا ہی جرم ہے کیونکہ بیٹی کا بوجھ کوہ احد کے بوجھ سے کم نہیں سمجھا جاتا جو کہ ایک باپ پر ڈالا جاتا ہے۔

دوسری اور اہم بات یہ ہے کہ کسی بیٹی کے لیے انا کے ان غلام مردوں کی بیٹی ہونا جرم ہے جن کی اپنی خواہشاتِ نفسانی کی ماری ہوئی "انا" اور نام نہاد "غیرت" کی اصلیت کھوکھلی سیپی سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتی۔ کبھی ان "غیرت مند" مردوں میں اس حقیقت سے نظریں چار کرنے کی ہمت ہوئی ہے کہ آج جو عورت ان کے لیے "بوجھ" "انا کا مسئلہ" اور "بے غیرتی کا نشان" ہے اور اس کے ساتھ حسن معاملہ کرنا "نامردی ہے" کل تک بے دست و پا اسی عورت کے احسانات کے تحت اس کا محتاج ہوتا تھا اور آج "غیرت مند مرد" بن گیا ہے اور وہی عورت اس کے لیے محسن اور قابلِ احترام ہونے کی بجائے اس کے پاؤں کی جوتی اور زرخرید لونڈی ہے؟ آج اس کی انا، اس احسان فراموشی پر پیچ و تاب کیوں نہیں کھاتی؟

مائیں بہرحال تمام ہی عظیم ہوتی ہیں۔ ایک محنت کش کی ماں سے لے کر سلطنت کے تاجدار کی ماں سب ایک ہی درجہ رکھتی ہیں۔ ان تین لڑکیوں کا کیا قصور تھا جس کی انہوں نے اس قدر اذیت ناک سزا پائی؟ ان کا جرم صرف اور صرف "لڑکی" ہونا تھا اور ان کی ماں کا جرم لڑکی پیدا کرنا۔ وہ بھی یقیناً اپنے عورت ہونے کے جرم کی پاداش پا رہی ہے یقیناً وہ بچیاں قیامت کے دن اپنے باپ کا گریبان پکڑیں گی اور اپنے رب سے فریاد کرینگی کہ اس شخص کی وجہ سے ہم نے اس حرام اور قبیح فعل کا ارتکاب کیا تھا۔ آج جو سزا ہماری ہے اس سے زیادہ کا یہ شخص حقدار ہے۔

اس سے مجھے وہ حدیثِ مبارکہ یاد آرہی ہے جس کا مفہوم ہے کہ آنحضرت ﷺ نے اپنی دو انگلیوں کو باہم ملاتے ہوئے فرمایا کہ اگر کسی شخص کو اللہ عزوجل نے تین بیٹیاں دیں پھر اس نے ان کی اچھی تعلیم و تربیت کی اور انہیں آسائش، شفقت اور حسن سلوک سے پالا پوسا۔ پھر اللہ عزوجل کا ڈر دل میں رکھتے ہوئے نکاح کرکے رخصت کیا تو وہ اور میں جنت میں ان دو انگلیوں کی مانند نزدیک ہوں گے۔ کسی نے عرض کی "یا رسول اللہ! اگر کسی کی دو بیٹیاں ہوں تب بھی؟" آپ ﷺ نے فرمایا "ہاں! تب بھی" اور ایک روایت کے مطابق آپ ﷺ نے ایک بیٹی کے متعلق بھی یہی فرمایا۔

ہمیں اپنی معاشرتی اقدار کو آنحضرت ﷺ کے فرمان کی روشنی میں استوار کرنا چاہیے اور آپ ﷺ کے نقشِ قدم پر چلتے ہوئے اوہام پرستی کا قلع قمع کرنا چاہیے۔ آپ ﷺ کی سیرت مبارکہ کو مدنظر رکھ کر آپ ﷺ کی اپنی بیٹیوں کے ساتھ برتی گئی شفقت اور حسن سلوک سے درس حاصل کرتے ہوئے اسے اپنانا چاہیے تاکہ ہمارا معاشرہ جس جہالت اور گمراہی کے آخری دہانے پر کھڑا ہے، اسے پھلانگنے سے قبل سیرت نبی ﷺ کو اپنا لے اور مقدس اسلامی معاشرہ کی تشکیل ہو سکے۔

سورۃ فاتحہ کے فضائل وکمالات

میاں نوید احمد رضا، بہاولپور

مشائخ نے لکھا ہے کہ اگر سورۃ فاتحہ کو ایمان و یقین کے ساتھ پڑھا جائے تو ہر بیماری سے شفا ہوتی ہے' اس سورۃ کے 30 نام اور بھی مذکور ہوئے ہیں اور شاید قرآن حکیم کی یہی واحد سورۃ ہے جو اتنے بہت سارے ناموں سے مشہور ہے

سورۃ فاتحہ' چونکہ اس سورۃ سے قرآن حکیم کا افتتاح ہوتا ہے اس لیے یہ سورۃ فاتحہ کہلاتی ہے۔ اس کا پورا نام ''فاتحہ الکتاب'' یعنی کتاب کا افتتاح کرنے والی سورۃ ہے اس سورۃ کو افضل القرآن کا نام بھی دیا گیا ہے اور یہ نام اس کی عظمت و رفعت پر دلالت کرتا ہے۔ اس کے علاوہ احادیث میں بھی اس سورۃ کے 30 نام اور بھی مذکور ہوئے ہیں اور شاید قرآن حکیم کی یہی واحد سورۃ ہے جو اتنے بہت سارے ناموں سے مشہور ہے۔

اس کا ایک نام ام القرآن ہے۔ اسے ام القرآن اس لیے کہتے ہیں کہ یہ سورۃ قرآن حکیم کے تمام مضامین کا نچوڑ ہے اور تمام روحانی عقائد کی بنیاد ہے۔ بعض علماء نے فرمایا ہے کہ سورۃ فاتحہ متن ہے اور پورا قرآن اس متن کی شرح ہے۔ اس سورۃ کو ''سورۃ الشفا'' بھی کہا جاتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ سورۃ مختلف بیماریوں کیلئے وجہ شفا ثابت ہوئی ہے۔ آپ ﷺ کے دور میں ایک مرتبہ کسی شخص کو سانپ نے کاٹ لیا۔ حضرت ابوسعید خدری نے سورۃ فاتحہ پڑھ کر اس شخص پر دم کیا تو وہ ٹھیک ہوگیا۔ تفسیر بیضاوی میں ایک حدیث نقل کی گئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ سورۃ فاتحہ تمام جسمانی بیماریوں کیلئے شفاء ہے۔

اس سورۃ کا ایک نام ''کافیہ'' بھی ہے۔ یہ سورۃ ایک مومن کیلئے ہر اعتبار سے کافی ہے۔ یہ سورۃ دوسروں کی محتاجی سے روکتی ہے۔ ایک بار آنحضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اگر سورۃ فاتحہ کو ترازو کے ایک پلڑے میں رکھ دیں اور بقیہ تمام قرآن فاتحہ کے علاوہ ترازو کے دوسرے پلڑے میں رکھدیں تو سورۃ فاتحہ کا وزن سات قرآنوں کے برابر ہوگا۔

(تفسیر بیضاوی' تفسیر عزیزی)

اس سورۃ کا ایک نام ''کنز'' بھی ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ ارشاد فرماتے ہیں کہ یہ سورۃ عرش الٰہی کے خصوصی خزانوں میں سے عطاء کی گئی ہے۔

صوفیاء سے منقول ہے کہ جو کچھ پہلی کتابوں میں تھا وہ سب کلام پاک میں موجود ہے اور جو کچھ قرآن حکیم میں ہے۔ اس کا خلاصہ سورۃ فاتحہ میں ہے اور جو کچھ سورۃ فاتحہ میں ہے اس کا خلاصہ بسم اللہ میں ہے۔ ایک روایت میں حضور ﷺ کا یہ ارشاد نقل ہوا ہے کہ اس ذات کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے اس جیسی سورۃ نازل نہیں ہوئی نہ تو ریت میں نہ زبور میں نہ انجیل میں اور نہ بقیہ قرآن میں۔ (معارف القرآن)

مشائخ نے لکھا ہے کہ اگر سورۃ فاتحہ کو ایمان و یقین کے ساتھ پڑھا جائے تو ہر بیماری سے شفا ہوتی ہے۔ ایک واقعہ ذکر کرتا ہوں۔ ایک مرتبہ دوران سفر گاڑی میں ایک عورت پے در پے قے کرتی جارہی تھی جس کی وجہ سے تمام مسافر بیزار ہو رہے تھے اسی دوران میں سورۃ فاتحہ کا ورد کثرت سے کرتا رہا اور اس عورت کی طرف منہ کر کے پھونک ماری۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ میں نے جیسے ہی پھونک ماری سورۃ فاتحہ کی برکت سے اس عورت کو مکمل شفاء نصیب ہوئی۔ اگر کسی کی کوئی ایسی جائز مراد جو پوری نہ ہوتی ہو تو ہر نماز کے بعد مسجد میں سر رکھ کر (خواتین گھر میں) سورۃ فاتحہ اس طریقے سے پڑھیں جب اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ پر پہنچے تو اس کا 21 مرتبہ تکرار کرے پھر سورۃ فاتحہ مکمل کر کے سجدہ سے سر اٹھائے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کیلئے دعا مانگے۔ اللہ تعالیٰ اس کی ہر جائز دلی مراد بہت جلد پوری کردیں گے۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

بادشاہت مجھے دیدو!

محمد بلال

سخی کے بھی تین حرف ہیں۔ س سے سمائی اور خ سے خوف الٰہی اور ی سے یاد رکھنا اپنی پیدائش اور مرنے کو پہلے ان پر عمل کرو۔ تب سخی کہلاؤ۔''

ایک روز کا ذکر ہے کہ ایک فقیر سامنے کے دروازے سے آیا اور سوال کیا۔ میں نے اسے ایک اشرفی دی۔ پھر وہی دوسرے دروازے سے ہوکر آیا۔ دو اشرفیاں مانگیں۔ میں نے پہچان کر درگزر کیا اور دو اشرفیاں دیدیں اسی طرح اس نے ہر دروازے سے آنا اور ایک ایک اشرفی بڑھانا شروع کردی اور میں بھی جان بوجھ کر انجان ہوا اور اس کے سوال کے موافق دیتا گیا۔ آخر چالیسویں دروازے کی راہ سے آکر چالیس اشرفیاں مانگیں۔ وہ بھی میں نے دلوادیں۔ اتنا کچھ لے کر، وہ درویش پھر پہلے دروازے سے گھس آیا اور سوال کیا۔ مجھے بہت برا معلوم ہوا، میں نے کہا ''سن اے لالچی! تو کیسا فقیر ہے کہ ہرگز فقر کے تین حرفوں سے بھی واقف نہیں؟ فقیر کا عمل ان پر چاہیے۔ فقیر بولا ''بھلا داتا تمہی بتاؤ۔'' میں نے کہا ''ف سے فاقہ، ق سے قناعت، ر سے ریاضت نکلتی ہے۔ جس میں یہ باتیں نہ ہوں وہ فقیر نہیں۔ اتنا تجھے جو ملا ہے، اس کو کھا پی کر پھر آئیو خیرات، احتیاج رفع کرنے کے واسطے ہے، نہ جمع کرنے کے لیے۔ اس حریص چالیس دروازوں سے تو نے ایک، اشرفی سے چالیس اشرفیوں تک لیں، اتنا مال جمع کر کے، کیا کرے گا؟ فقیر کو چاہیے کہ ایک روز کی فکر کرے۔ دوسرے دن پھر نئی روزی، رزاق دینے والا موجود ہے۔ اب حیا و شرم پکڑ اور صبر و قناعت کا کام فرما یہ کیسی فقیری ہے جو تجھے مرشد نے بتائی ہے۔''

یہ میری بات سن کر فقیر خفا اور بد دماغ ہوا اور جتنا مجھ سے لے کر جمع کیا تھا، سب زمین پر ڈال دیا اور بولا۔ ''بس بابا! اتنے گرم مت ہو اپنی کائنات لے کر رکھ چھوڑو۔ پھر سخاوت کا نام نہ لیجو۔ سخی ہونا بہت مشکل ہے۔ تم سخاوت کا بوجھ نہیں اٹھا سکتے سخی کے بھی تین حرف ہیں۔ پہلے ان پر عمل کرو۔ تب سخی کہلاؤ۔'' تب تو میں ڈرا اور کہا۔ ''بھلا داتا اس کے معنی مجھے سمجھاؤ۔

''کہنے لگا ''س سے سمائی اور خ سے خوف الٰہی اور ی سے یاد رکھنا اپنی پیدائش اور مرنے کو۔ جب تلک اتنا نہ ہولے تو سخاوت کا نام نہ لے اور سخی کا یہ درجہ ہے اگر بدکار ہو تو بھی اللہ کا دوست ہے۔'' میں نے بہت منت کی اور کہ میری کمی معاف کرو اور جو چاہو سو لو۔ لیکن اس نے میرا دیا ہرگز نہ لیا اور یہ بات کہتا ہوا چلا۔ ''اب اگر اپنی ساری بادشاہت مجھے دے دو اس پر نہ تھوکوں اور نہ دھر ماروں۔'' اور چلا گیا۔ (میرامن کی ''باغ و بہار'' سے اقتباس)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

رشتوں کے لیے

شبانہ فردوس' لاہور۔ فوزیہ طاہر' صفورا کراچی' عنبر ارم حیدر آباد' معصومہ لطیف' حنا اشرف' گلنار' مصباح انجم لیلیٰ۔ ملک طاہر

جواب:۔ آپ تمام خواتین نماز مغرب کی سنتوں کے بعد نفل ادا کریں تو ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں۔ سلام پھیرنے کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھ کر بچوں اور بچیوں کی شادی کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل 40 روز جاری رکھیں۔ ناغے کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

مضبوط اعصاب

میں ایک کمپنی میں ایمانداری اور ذمہ داری سے ملازمت کے فرائض انجام دے رہا ہوں۔ کچھ لوگوں نے میرے خلاف پس پردہ محاذ بنا رکھا ہے۔ مجھے ان لوگوں کے منفی رویے سے کوئی خطرہ نہیں ہے لیکن ذہن کو ہروقت حاضر رکھنے کی کوشش میں بہت حساس ہو گیا ہوں۔ چھوٹی اور معمولی باتوں کا بہت اثر لے لیتا ہوں۔ (علی عمران، سندھ)

جواب: صبح نہار منہ اور شام کو ایک ایک گلاس پانی پر 21 بار بسم اللہ شریف پڑھ کر دم کریں اور شمال رخ ہو کر یہ پانی تین گھونٹ میں پی لیں۔ یہ عمل انیس دن جاری رکھیں اس طرح کہ آخری دن یعنی انیسویں دن صبح شام اکیس بار کے بجائے پندرہ پندرہ بار بسم اللہ شریف پڑھی جائے۔

کام بگڑ جاتا ہے

میرے شوہر سرکاری ملازم ہیں۔ میں بھی سکول میں ملازمت کرتی ہوں جو گھر سے دور ہے جس کی وجہ سے بہت دور کا سفر کر کے روزانہ آنا جانا پڑتا ہے۔ شوہر کی تنخواہ میں گھر کا گزارہ بمشکل ہوتا ہے۔ شوہر کے بڑے بھائی بیرون ملک ہیں اور انہیں وہاں بلوانے کی بہت کوششیں کر رہے ہیں لیکن شوہر کا کام بنتے بنتے بگڑ جاتا ہے۔ (فرحت جہاں، پشاور)

جواب: نماز عشاء کے بعد 41 بار سورۃ طلاق کی آیت نمبر 2 اور 3 اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر وبرکت اور معاشی رکاوٹوں کے دور ہونے کی دعا کیا کریں۔

صدمہ

دو سال قبل میری قریبی عزیزہ کا انتقال ہو گیا جو مجھے بہت چاہتی تھیں۔ اس صدمے سے میری نیند اور دلی سکون رخصت ہو گیا۔ گھبراہٹ اور بے چینی نے گھیر لیا۔ اس کے بعد یہ حال ہو گیا کہ کسی کی بیماری کا سنتی ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ مجھے ہی یہ بیماری ہے۔ (رخشندہ، حیدرآباد)

جواب: بہن پریشان نہ ہوں ہر نماز کے بعد پندرہ منٹ تک **یَاحَفِیظُ یَاسَلَامُ** پڑھتی رہا کریں الحمدللہ آپ کی بے چینی اور رکاوٹیں باآسانی حل ہو جائیں گی۔ یقین کامل کے ساتھ عمل کریں۔

یتیم لڑکی

میں اپنے رشتے کی طرف سے فکرمند ہوں کیونکہ اب تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔ بہت مایوس ہو چکی ہوں۔ برے خواب بھی آتے ہیں اکثر خواب میں ایک بوڑھے شخص کو دیکھتی ہوں جو مجھے نقصان پہنچانا چاہتا ہے۔ نماز میں یکسوئی باقی نہیں رہی۔

جواب: نماز فجر کے بعد سورۃ نساء کی پہلی آیت اکیس بار اور نماز عشاء کے بعد اسم **یَا اَللّٰہُ یَا لَطِیفُ** 101 بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ مایوس نہ ہوں اللہ کی ذات پر بھروسے کو قائم رکھیں۔ انشاءاللہ آپ کے حالات میں بہتری آجائے گی مسلسل دعا کرتی رہیں۔ (نگین اقبال، لاہور)

کام میں رکاوٹ

تعلیم اور ملازمت میں اپنے سلسلہ تعلیم کی طرف سے متفکر ہوں۔ چاہتا ہوں کہ پڑھائی کا سلسلہ جو رک گیا ہے پھر سے جاری ہو جائے۔ میں نے ایک نجی فرم میں بطور اکاؤنٹنٹ ملازمت شروع کی ہے۔ چاہتا ہوں کہ اس شعبے میں میری صلاحیت بھرپور طور پر کام کرے۔ میرے کاموں میں اکثر رکاوٹ رہتی ہے اور معاشی طور پر بھی پریشانیاں ہیں۔

(سلمان، فیصل آباد)

جواب: آپ کیلئے یاحی یاقیوم کا ورد مناسب ہے۔ آپ نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد 101 بار **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** کا ورد کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر اندازاً دس منٹ تک ان اسماء کو متواتر پڑھنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ بفضل الٰہی ہر معاملے میں آسانیاں قدرت کی طرف سے فراہم ہوں گی۔

بیماریوں کا گھر

میرا خاندان آٹھ افراد پر مشتمل ہے اور آئے دن کوئی نہ کوئی بیمار رہتا ہے۔ علاج اور احتیاط کے باوجود کچھ عرصہ بعد کسی نہ کسی کو کوئی تکلیف لاحق ہو جاتی ہے۔ میری تنخواہ بہت زیادہ نہیں ہے اور آدھی سے زیادہ تنخواہ دوا اور بیماری کے اخراجات میں ختم ہو جاتی ہے۔ والد صاحب تو اب مستقل مریض بن گئے ہیں۔ گھریلو پریشانیوں کی وجہ سے ہروقت دماغ الجھا رہتا ہے۔ نوکری پر ہوتا ہوں تو گھر کا خیال گردش کرتا رہتا ہے اور بے چین ہو کر گھر آتا ہوں تو گھر کی فضا سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔

(الٰہی بخش ایڈوو، شکارپور)

جواب: چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہروقت دل ہی دل میں **یَاسَلَامُ** کا ورد کیا کریں۔ گھر کے تمام افراد صبح وشام پانی پر تین مرتبہ یاسلام دم کر کے پی لیا کریں۔ چھوٹے بچوں کو کوئی بڑا شخص دم کر کے پانی پلا سکتا ہے۔ وظیفے کی مدت 90 دن ہے۔ انشاءاللہ حالات میں بہتری پیدا ہو جائیگی۔

شریک حیات

شادی کو سات سال ہو گئے ہیں' اس عرصے میں شوہر کی بھرپور توجہ سے محروم ہوں۔ ان کا رویہ میرے ساتھ شریک حیات کا نہیں ہے۔ ان کے گھر والے بھی مجھے کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ گھر کا ہر فیصلہ میری ساس کی مرضی سے ہوتا ہے۔ کبھی تو یوں لگتا ہے کہ میں صرف گھر کے کام کاج کیلئے ہوں اور میری کوئی حیثیت نہیں ہے۔ میرے گھر والوں کو بھی اہمیت

نہیں دیتے۔ اپنے گھر والوں پر بڑی سے بڑی رقم خرچ کر دیتے ہیں لیکن میرے لیے یا بچوں کیلئے ان کے پاس رقم نہیں ہوتی حالانکہ وہ معاشی طور پر بہت مضبوط ہیں۔

(ثمرہ فردوس، مظفر گڑھ)

جواب: بہن پریشان نہ ہوں نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ **41** بار بسم اللہ شریف اور نماز فجر کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ **101** بار **یَااَللّٰہُ یَاکَرِیْمُ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس وظیفے پر کم از کم **90** دنوں تک عمل کریں۔

مختلف شکلیں

میں ایک تعلیم یافتہ اور مضبوط اعصاب کی مالک عورت ہوں۔ نہ جانے میرے ساتھ کیا ہو رہا ہے کہ عجیب وغریب احساسات وخیالات سے دوچار ہوں۔ مجھے مختلف اشیاء میں عجیب وغریب شکلیں دکھائی دیتی ہیں۔ جہاں دیکھتی ہوں وہاں ایک شکل سی دکھائی دیتی ہے کبھی عورت اور کبھی کسی جانور کا چہرہ دکھائی دینے لگتا ہے۔ پورے دن جسم پر دباؤ سا محسوس ہوتا ہے اور رات کو خواب بھی منتشر اور پریشان کن دیکھتی ہوں۔ **(رعنا الیاس، شیخوپورہ)**

جواب: علی الصبح کسی کھلی ہوادار جگہ پر بیٹھ کر آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالا کریں۔ اس عمل کو 11 بار کریں اور بعد ازاں پانی پر 100 بار یَارَبُّ یَارَحِیْمُ دم کر کے پی لیا کریں۔ غذا میں تیز نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔ انشاء اللہ ان احساسات کا غلبہ ختم ہوجائے گا۔

شادی اور مذہبی اقدار

میں آپ کا ماہنامہ عرصہ سے پڑھ رہی ہوں لیکن آج قلم اٹھانے پر مجبور ہوگئی ہوں۔ میں ایک ادارے میں اہم عہدے پر فائز ہوں۔ میرے کئی رشتے آئے لیکن چند وجوہات کی بناء پر طے نہ ہوسکے۔ میں نماز پنجگانہ کی پابند ہوں اور زیادہ وقت عبادت میں گزارتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میری شادی ایسے گھرانے میں ہو جو مذہبی اقدار کا حامی ہو۔ میں جس جگہ شادی کی خواہش مند ہوں اس لڑکے کے والدین خاندان سے باہر شادی نہیں کرنا چاہتے جبکہ ہم دونوں والدین کی رضامندی سے یہ رشتہ کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے اللہ کے کلام پر بڑا یقین ہے کوئی وظیفہ تلقین کردیں تاکہ یہ معاملہ خوش اسلوبی سے طے ہوجائے۔ (ف۔ حیدرآباد)

جواب: رات کو سونے سے پہلے اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین سو مرتبہ **"یَاوَھَّابُ"** کا ورد کریں اور آنکھیں بند کر کے لڑکے کا تصور کر کے دم کردیں۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے مسئلے کے لیے دعا کریں۔ وظیفے کی مہلت 90 دن ہے۔ ناغے کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

نفسیاتی مسئلہ

کافی دنوں سے میری طبیعت خراب رہتی ہے۔ کبھی کھانسی آنے لگتی ہے اور چند دنوں کے بعد پیٹ میں بائیں طرف درد محسوس ہوتا ہے۔ دوا بھی استعمال کررہا ہوں لیکن فائدہ نہیں ہوتا۔ کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم نفسیاتی مریض ہو۔ کہیں کسی نے جادو وغیرہ تو نہیں کرادیا؟

(محمد لطیف، آزاد کشمیر)

جواب: صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے شمال کی طرف منہ کر کے کھڑے ہوجائیں اور پیروں سے چپل وغیرہ اتار دیں ایک مرتبہ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے چہرے پر پھیر لیں۔ پھر اندازاً تین منٹ تک آنکھیں بند کیے خاموش کھڑے رہیں۔ پھر ایک مرتبہ یَاحَفِیْظُ پڑھیں، ہاتھوں میں دم کر کے چہرے پر ہاتھ پھیریں اور تین منٹ تک خاموش کھڑے رہیں۔ اس طرح کل پانچ مرتبہ یَاحَفِیْظُ کا ورد کریں۔ عمل کی مدت 60 دن ہے۔

ذہن قابو میں نہیں

عمر کے تقاضے کی وجہ سے جذبات کا غلبہ رہتا ہے اور ہر وقت خیالات میں گھرا رہتا ہوں۔ خیالات پر قابو نہ ہونے کی وجہ سے ذہن کنٹرول میں نہیں رہتا۔ نتیجے میں ہر وقت بے کیفی طاری رہتی ہے۔ جسمانی اعتبار سے کمزوری محسوس ہوتی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ چہرے کا رنگ ماند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں۔ بھوک کھل کر نہیں لگتی۔ زیادہ دیر کھڑے رہنے سے پنڈلیوں میں درد رہنے لگتا ہے۔ بیٹھ کر تیزی سے اٹھوں تو دل کی دھڑکن تیز اور بے ترتیب ہوجاتی ہے۔ ذہن پر قابو نہ ہونے سے تعلیمی معاملات متاثر ہوتے ہیں۔ امتحانات قریب ہونے کے باوجود پڑھنے کی طرف رجحان نہیں ہوتا۔ **(شمس الدین وقاص)**

جواب: رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کرلیں۔ آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ اپنے دل میں دیکھ رہے ہیں اس تصور کے ساتھ ہی دل ہی دل میں **"یَارَشِیْدُ"** کا ورد کریں اور تصور کریں کہ دل روشن ہوگیا ہے اندازاً 10 منٹ تک اس ورد اور تصور کو جاری رکھیں۔ پھر کسی سے بات کیے بغیر فوراً سو جائیں 60 دن کے اس عمل سے ان شاء اللہ جملہ شکایات دور ہوجائیں گی۔

تعلقات میں سرد مہری

کئی سالوں سے ہمارے تعلقات ہمسائیوں سے اچھے نہیں ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم ان سے تعاون کریں، اچھی طرح پیش آئیں اور ہم سے کوئی ایسی بات نہ ہو جس سے انہیں تکلیف ہو لیکن وہ ان باتوں کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ تعلقات میں سرد مہری کی وجہ سے ہم گھر والے ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں ہم چاہتے ہیں کہ ہم سب اچھے ہمسایوں کی طرح رہیں اور کسی کو کسی سے تکلیف نہ ہو۔ (م۔ ع۔ ق، بھکر)

جواب: نماز فجر کے بعد سو مرتبہ **"یَارَحِیْمُ"** پڑھیں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں اس عمل کو کم از کم تین ماہ جاری رکھیں۔

توجہ طلب مسئلہ

میرا سینہ کمزور ہے جس کی وجہ سے چلتے ہوئے جھکا رہتا ہے۔ مسلسل جھکا رہنے کی وجہ سے پیٹھ پر کب سا دکھائی دیتا ہے۔ اس عیب کی وجہ سے میری شخصیت دب گئی ہے اور احساس کمتری کا شکار ہوگئی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ سیدھی رہوں لیکن کچھ دیر بعد خود بخود کندھے اور سینہ جھک جاتا ہے۔ (پروین اختر، کوئٹہ)

جواب: قرآن پاک کی آیت **"اِلَی الْاِبِلِ کَیْفَ خُلِقَتْ"** **(سورۃ الغاشیہ)** کا جب بھی موقع ملے بار بار ورد کیا کریں اور جب بھی پانی پئیں پانی پر بھی یہی آیت دم کر کے پئیں۔

جگر کی اصلاح

انار کا رب بنا کر استعمال کرائیں، برم ڈنڈی ایک تولہ رات کو ڈیڑھ گلاس پانی میں بھگو دیں صبح اس کا پانی پلائیں 50 گرام خام کالے چنے پانی میں بھگو دیں صبح چنے توے پر ہلکے گرم کر کے نمک لگا کر کھالیں اوپر سے پانی لیں۔

سیلف لفافہ آٹھ روپے کا ہوگیا

قارئین مسائل کے حل کیلئے جو خطوط کے اندر جوابی لفافہ ڈالتے ہیں۔ ڈاکخانہ کے شیڈول کے مطابق 8 روپے کا ٹکٹ لگتا ہے اور بعض حضرات 8 روپے کے ٹکٹ کی بجائے 4 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجتے ہیں۔ درخواست ہے پورا 8 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجیں تاکہ آپ کو واپسی جواب مل سکے۔ ورنہ معذرت!

سینے کے راز قارئین کو لوٹا رہا ہوں

خالد محمود، اردو بازار لاہور

میرے ایک دوست ہیں وہ دیسی ادویات کو پسند نہیں کرتے۔ ڈاکٹری علاج کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان کو کالا یرقان تھا میں نے ان کو اللہ کا نام لے کر موٹی الائچی، سبز الائچی اور میٹھے کے بارے میں ذکر کیا کہ اس کو بنا کر استعمال کریں اللہ نے ان کو شفاء دی

میرے پاس ایک دوست کے توسط سے ایک مریض آیا کہ اس کو 4 سال سے زیادہ عرصہ گزر گیا ہے۔ کافی جگہ سے اپنا علاج کروایا ہے مگر اس کی حالت ابتر سے ابتر ہوتی گئی جب میں نے اس سے پوچھا تو موصوف نے صاف صاف بتایا کہ اسکی مردانہ طاقت ختم ہوگئی ہے اور چار سال سے زیادہ عرصہ گزر گیا ہے وہ اپنی بیوی کے پاس نہیں گیا بہت علاج کرایا مگر ہر طبیب نے گرم ادویہ کھلا کھلا کر میرے اندر آگ لگادی اب تو رات کو نیند بھی نہیں آتی۔ تھوڑا سا کام کروں تو جسم نڈھال ہو جاتا ہے۔ تھکاوٹ سے چور ہوتا ہوں اور ہروقت لیٹے رہنے کو دل کرتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ صرف پانی پینے کو دل کرتا ہے۔ چہرہ پیلا۔ آنکھیں پیلی ہاتھ پیلے ہوگئے تھے۔ ہروقت ہاتھوں پاؤں میں پسینہ اور جلن ہوتی رہتی ہے کافی سوچ بچار کے بعد میرے ذہن میں فشاری کے بارے میں آیا کہ اس کو فشاری دے دی جائے۔ پس پھر اللہ کا نام لے کر اس کو صبح، دوپہر اور رات کو دو کیپسول ہمراہ دودھ یا پانی استعمال کرنے کے لیے دے دیئے۔ ٹھیک 10 دن بعد وہ جناب تشریف لائے اور طبیعت پہلے سے بہت بہتر اور جلن وغیرہ کے نہ ہونے کا بتایا اور پھر اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے میں نے اس کو مسلسل ایک مہینہ فشاری کے کیپسول دے دیئے۔ ایک ماہ کے بعد موصوف نے بتایا کہ اب تو اللہ کا کرم ہے کہ نہ تو طبیعت سست ہے اور صحت بھی بہت بہتر ہے اور پھر اس کے بعد میں نے فشاری صرف صبح نہار اور ناشتے کے بعد آپ کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' میں سے نسخہ سینے کا راز (کلونجی عاقر قرحا، تخم ریحان، مصری) بنا کر ایک گرام صبح ناشتے کے بعد اور ایک گرام رات کھانے کے بعد ہمراہ پانی استعمال کے لیے دیا۔ تقریباً ایک ماہ استعمال کے بعد موصوف بہت خوش کہ اب وہ حقوق زوجیت ادا کرنے کے قابل ہوگیا ہے اور اب ان کی ازدواجی زندگی ٹھیک گزر رہی ہے انہی دنوں میں ایک کاروباری دوست جو کہ گجرات سے تعلق رکھتے ہیں وہ ایک نسخہ لائے کہ آج ہی یہ دوا بنوا دو میں نے فوری طور پر لڑکے کو پاپڑ منڈی غلام رسول کے پاس بھیجا اور اس کو فون کرکے بتادیا لڑکا آدھ گھنٹے بعد دوائی پسوا کر لے آیا اور میں نے اس دوست کو دے دی اب دوست بضد کہ اس میں سے لے لو پہلے تو میں نے انکار کردیا بعد میں میں نے تھوڑی سی دوا لے لی۔ اس وجہ سے کہ اس دوست کو دے دوں اور اللہ کرے اس کی قوت باہ والا معاملہ ٹھیک ہوجائے اللہ نے ایسا کرم کیا کہ اس کی قوت خاص کا وقت اس دوائی کے پندرہ دن استعمال کے بعد سے بڑھ گیا اور موصوف اب اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں یہ تحریر کرتے بھول گیا کہ اس دوست کے دو بچے ہیں اور انتہائی شریف آدمی بھی ہے۔ دوسرا نسخہ بھی تحریر کررہا ہوں کیونکہ آپ بھی نہیں چھپاتے اور چھپانا میں بھی نہیں' ہوسکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اگر کوئی اور بھی استعمال کرے تو اسکو شفائے کاملہ عطا کرے۔ میری تو دعا ہے جو بھی شخص استعمال کرے اللہ تعالیٰ اپنے نبی کریم ﷺ کے صدقے اس کو شفا عطا فرمائے آمین۔

نسخہ:

1- **سبز الائچی ایک تولہ**
2- **صندل سفید ایک تولہ**
3- **کوندکیکر 3 تولہ**
4- **اسگندھ ناگوری 3 تولہ**

طریقہ استعمال: خوراک ایک ماشہ صبح ایک ماشہ شام ہمراہ پانی مگر میں نے یہ نسخہ صرف دن میں ایک بار استعمال کرایا کیونکہ صبح کلونجی والا نسخہ اور رات کو دوسرا نسخہ استعمال کرایا اور اللہ تعالیٰ نے اپنا کرم فرمادیا۔ میں نے دوسرے والا نسخہ بعد میں خود بنوا کر کچھ لوگوں کو جن میں جوان اور بوڑھے حتیٰ کہ 55 یا 60 سال کی عمر کے لوگ بھی شامل ہیں۔ ان کو صرف دوسرے والا نسخہ صبح و شام دیا اور صرف 8 دن کے بعد سب لوگ مطمئن تھے اور ان کے بقول کہ ان کے اندر جوانی والی بہاریں پھر عود کر لوٹی ہیں دوسرے والے نسخے کے استعمال کے بعد سب لوگوں نے ایک بات مشترکہ یہ بتائی کہ اس کے استعمال سے جسم انتہائی چاق و چوبند، فریش اور ہلکا پھلکا رہتا ہے۔

اب میں دوسرے نسخہ کی طرف آتا ہوں یہ نسخہ میں نے عبقری میں ہی پڑھا اور اس کو بنا کر لوگوں کو استعمال کرایا۔

نمبر 1: نسخہ جو بنایا وہ عبقری میں سبز الائچی اور میٹھے ہم وزن تھے۔ پہلے تو یہ بنا کر لوگوں کو دیتا رہا بعد میں عبقری میں آپ نے ایک نیا سلسلہ شروع کیا کہ صفحہ کے نیچے ایک لائن میں کوئی دعا، وظیفہ یا مختصر نسخہ لکھ دیتے ہیں۔ بس اس ایک لائن میں آپ نے تحریر کیا تھا کہ ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے لیے موٹی الائچی اور میٹھے ہم وزن صبح و شام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ پھر اس کو بنایا اور استعمال کرایا بہت افاقہ محسوس ہوا اور کافی لوگوں کو دیا۔ اس کے بعد ایک دن سوچتے ہوئے یہ ذہن میں آیا کہ کیوں نہ ان دونوں کو اکٹھا کردیں اس کو ٹرائی کے طور پر کچھ دن خود استعمال کیا مگر طبیعت میں بہتری نہیں آئی۔ سر میں درد رہنے لگا۔ پھر خیال گزرا کہ ہوسکتا ہے کہ میٹھے ڈبل ہیں اس وجہ سے درد ہو رہا ہے اور بعد میں میں نے (موٹی الائچی، سبز الائچی اور میٹھے) ہم وزن بنا کر استعمال کرایا تو نتائج حوصلہ افزاء آنے لگے پھر اس کو لوگوں کو دینا شروع کردیا اور لوگوں کو اللہ کے فضل سے شفا ملنا شروع ہوگئی۔ پھر میرے ایک دوست ہیں وہ دیسی ادویات کو پسند نہیں کرتے۔ ڈاکٹری علاج کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان کو کالا یرقان تھا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ٹیکوں کا کورس کروائیں مگر وہ ٹال مٹول سے کام لے رہے تھے۔ ایک دن انہوں نے اپنا ٹیسٹ LFT میں دو ٹیسٹ SGPT اور SGOT ڈاکٹر کے کہنے پر کروائے تو ان کا رزلٹ 92 - SGPT اور SGOT-85 آیا جو کہ نارمل سے بہت زیادہ ہے۔ پھر ان کو دیسی دوائیوں کا خیال آیا تو میرے پاس آکر ذکر کیا کہ اب کیا کروں۔ میں نے ان کو اللہ کا نام لے کر موٹی الائچی، سبز الائچی اور میٹھے کے بارے میں ذکر کیا کہ اس کو بنا کر استعمال کریں۔ موصوف مان گئے اور یہ دوائی بنالی میں نے ان کو صبح و شام کھانے کو کہا مگر انہوں نے صرف رات کو کھانا شروع کردی۔ 15 یا 20 دن بعد انہوں نے دوبارہ ٹیسٹ کروائے تو اللہ کے کرم سے ان کی رپورٹ میں SGPT-48 اور SGOT-57 پوائنٹ آیا موصوف کے بقول کہ ڈاکٹر پریشان کہ ایلوپیتھی ادویات سے یہ اتنی جلدی ڈاؤن نہیں آتا ضرور آپ نے کوئی دیسی دوائی استعمال کی ہے۔ ورنہ ڈاکٹری دواؤں سے یہ ممکن نہیں ہے اب دوست صرف ایک دفعہ استعمال کررہے ہیں اور اپنے آپ کو بہت سکون میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ دوائی میں نے بہت سے لوگوں کو دی ہے ہر ایک اپنی جسمانی طبیعت کے مطابق مختلف عوارض میں حوصلہ افزاء رپورٹ دیتے ہیں۔ مثلاً معدے کی گیس، جوڑوں کے درد، اعصابی کھچاؤ، کمر درد، تیزابیت، قبض وغیرہ میں بہت اعلیٰ ہے۔

بیماریوں سے محفوظ رہنے اور لمبی عمر پانے کا راز

اب تو تحقیقات واپس پلٹ رہی ہیں کہ اگر کھانا ہے تو دیسی گھی کھائیں۔ کولیسٹرول، موٹاپے، جوڑوں کے درد، کمر کے درد، جسم کے درد اور دل کے امراض کا آخری علاج دیسی گھی ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپا تا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قدرت نے انسان کو جو قدرتی نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان کا نعم البدل کوئی بھی مصنوعی چیز نہیں ہو سکتی۔ قدرت کے انمول تحفوں میں سے ایک خالص دیسی گھی بھی ہے جو انسانی جسم کی تمام ضرورتوں کو پورا کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا اب تو جدید سائنسی تحقیق کے ماہرین بھی یہ بات کہہ رہے ہیں کہ بناسپتی گھی سے مختلف بیماریاں لگتی ہیں اور کوکنگ آئل کے استعمال سے انسانی جسم کو مطلوب چکنائی نہ ملنے سے بھی مختلف بیماریاں لگ رہی ہیں۔ لہٰذا دیسی گھی تھوڑی مقدار میں کھانوں میں استعمال کرنا ہی انسانی جسم کی صحیح ضرورتوں کو پورا کرتا ہے۔ سندھ میں تھر کا علاقہ اور چولستان کے لوگ اکثر لمبی عمر والے ہوتے ہیں۔ ان کے بڑے بوڑھے یہ بات کہتے ہیں کہ ہم نے ہمیشہ دیسی گھی استعمال کیا ہے کبھی ڈاکٹر کے پاس نہیں گئے۔ یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

دیسی گھی کا خالص ہونا لازمی ہے۔ ملاوٹی نہ ہو ایسنس اور کیمیکل والا نہ ہو۔ بعض کمپنیوں والے ایسنس اور کیمیکل استعمال کرتے ہیں یہ اور بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔

قارئین! میری زندگی مسلسل مشاہدات، تجربات اور انوکھے استفادے سے ہمہ وقت مصروف ہے ہر آنے والا خط، ملاقات اور فون مجھے نت انوکھے تجربات سے ملاقات کراتا ہے۔ دراصل میں لوگوں یا ڈاک سے ملاقات نہیں کرتا بلکہ تجربات اور مشاہدات سے ملاقات کرتا ہوں۔ تھر پار کر سے لے کر یہ ہزاروں میل کی پھیلی ہوئی صحرائی پٹی جیسلمیر راجستھان تک صحرائے بہاولپور سے ہوتی ہوئی جاتی ہے اگر ہم بغور مطالعہ کریں تو اس پٹی کے لوگوں کی صحت قابلِ رشک، موٹاپا نہیں، بڑی لاعلاج اور قابلِ عبرت بیماریاں نہیں پھر عمر لمبی تندرستی اور وجاہت حد سے زیادہ اس کی وجہ دراصل یہ ہے کہ وہ اپنی خوراک میں دیسی گھی استعمال کرتے ہیں۔

یہ کچھ پرانی بات ہے کہ صحرائے بہاول پور میں ایک نہایت بوڑھے بزرگ سے ملاقات ہوئی۔ گفتگو میں بہت دلچسپ اور معلومات افزاء باتیں بتائیں دوران گفتگو کہنے لگے کہ میری دہی اور دیسی گھی سے دوستی ہے۔ لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ تیری عمر اتنی زیادہ اور صحت جوانوں جیسی ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ تو میں انہیں بتاتا ہوں کہ میں خالص دیسی گھی کھاتا ہوں۔

آغا خان ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر سے کئی بار تفصیلی ملاقاتیں ہوئیں وہ کچھ وقت یورپ میں پریکٹس کرتے ہیں اور کچھ وقت پاکستان میں۔ کورسان کے بہت فین ہیں کہنے لگے کہ جو کچھ دیسی گھی میں ہے وہ اور کسی آئل میں نہیں۔ اب تو تحقیقات واپس پلٹ رہی ہیں کہ اگر کھانا ہے تو دیسی گھی کھائیں کولیسٹرول، موٹاپے، جوڑوں کے درد، کمر کے درد، جسم کے درد اور دل کے امراض کا آخری علاج دیسی گھی ہے۔

دوران گفتگو ایک صاحب بتانے لگے میں نے ٹی وی پر ایک پروگرام دیکھا کہ اندرونِ سندھ ایک بوڑھا بابا جس کی عمر تقریباً 140 سال ہے بالکل صحت مند، اس نے کبھی دوائی نہیں کھائی ساری زندگی اس نے صرف دیسی گھی کھایا ہے۔

20 فروری 2009 کو حقیقی نانی اماں کا وصال ہوا ان کی عمر 110 سال سے زیادہ تھی۔ سماعت، نظر، جسم، دماغ، عقل، صلاحیت اور یادداشت بالکل درست تھی۔ بندہ نے نانی اماں کو ساری زندگی صرف اور صرف دیسی گھی کھاتے دیکھا ہے اور ہر پل عبادات اور ذکر کرتے دیکھا ہے بندہ کا یقینی خیال ہے کہ ان کی صحت کی وجہ عبادت اور دیسی گھی کے علاوہ کچھ بھی نہیں۔

دورانِ قلم صحرا کے شناسا ملک جان محمد زاہد نے دیسی گھی کے تجربات کچھ یوں بتائے کہ فارمی دیسی گھی جن میں ایسنس اور رنگ ملا ہوتا ہے اور صحرائی دیسی گھی کا فرق ایسے جیسے ڈالڈا اور دیسی گھی کیونکہ وہاں کا جانور صحرائی جڑی بوٹیاں کھا کر ہی زندگی گزارتا ہے۔ پھر وہ جانور بارش والا پانی پیتا ہے جو کچے تالابوں میں اکٹھا ہوتا ہے اب یہ بارش کا آفاقی پانی اور جڑی بوٹیوں کی تاثیر اتنی پائیدار ہو جاتی ہے کہ اس کا دودھ حتیٰ کہ گوبر بھی پرتاثیر ہوتا ہے ہمارے طب کی بعض ادویات کو آگ پر پکانے کے لیے صحرائی گوبر کا انتخاب ہوتا ہے جس طرح کوئلے کے کباب اور سوئی گیس کے کباب میں فرق، لکڑی کے تندور کی روٹی اور گیس کے تندور کی روٹی میں، درخت پر قدرتی پکے پھل اور مصالحے کے ساتھ پکے پھل میں فرق، دیسی مرغی اور برائلر مرغی میں فرق۔ اس طرح فارمی اور صحرائی دیسی گھی میں زمین آسمان میں فرق ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ ساون کی بارش کے بعد (باقی صفحہ 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کہکشاں نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **دربار پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شور کوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ، تاج نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد سلیمان جھنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبہ منصور احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری نذیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** ناصر منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ جنجی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0322-9650302 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باڈی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سوو ے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ سکردو: بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

پھوڑے پھنسیوں کا علاج: فالسے کے پتے باریک پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔ انشاء اللہ چند دنوں میں ہی افاقہ ہو جائے گا۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

والدہ مجھ سے شادی کے بارے میں پوچھتی ہیں تو حالات کو دیکھ کر انکار کر دیتا ہوں کہ جب تک اچھا کاروبار نہیں کرلیتا' شادی نہیں کرونگا۔ والد کہتے ہیں کہ تعلیم جاری رکھو' اخراجات میں دیکھ لوں گا مگر مجھے معلوم ہے کہ ایسا مشکل ہے

تصور کی حقیقت نہیں

میری ایک ہی بیٹی ہے وہ بھی خیالوں میں کسی کی ہوچکی ہے ایک خوبصورت لڑکے کا ذکر کرتی ہے جس کے کمر تک لمبے بال ہیں۔ وہ اس سے پہلے اکیلے میں باتیں کرتی تھی اب اسے لوگوں کی موجودگی تک کا احساس نہیں ہوتا۔ ہر شام اچھی طرح تیار ہوتی ہے جیسے کسی شادی میں جارہی ہے اور پھر گھر سے باہر جانا چاہتی ہے میں گھر لاک کرکے رکھتی ہوں کہ بنی سنوری اکیلی لڑکی ادھر ادھر بھٹک نہ جائے۔ پہلے مجھے اندازہ نہیں تھا مگر اب بہت پریشان ہوں کہ آخر اسے کیا ہوگیا ہے۔ بیوہ ہوں اور کیا کم مسائل ہیں کہ بیٹی بھی مشکلات میں اضافہ کا سبب بن رہی ہے۔ میں نے رشتے کروانے والی عورتوں سے رابطہ کیا کہ اس طرح کے کسی لڑکے کا رشتہ لائیں۔ وہ بھی کامیاب نہ ہوئیں۔ رشتہ داروں میں ذکر کیا سب سنتے ہیں اور ہنس کر اڑا دیتے ہیں۔

(آسیہ بیگم......فیصل آباد)

مشورہ: آپ کی بیٹی کے مسئلے کا حل شادی نہیں ہے نہ ہی ایسے لڑکے کی تلاش ضروری ہے جو اس کے دماغ پر مسلط ہوگیا ہے یا جس سے وہ باتیں کرتی ہے۔ دراصل یہ اس کا تصور ہے اور اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ لڑکی کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے اس کا سبب ذہنی عارضہ ہوسکتا ہے کیونکہ اس طرح کی علامات ذہنی مرض شیزوفرینیا میں ہوتی ہیں۔ اس مرض میں انسان کا دماغ ان چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے جو دوسروں کو نظر نہیں آتیں اور ایسے لوگوں سے ملنے اور گفتگو کرنے میں مصروف رہتا ہے جو لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہوتے ہیں یعنی ان کی کوئی اصل حقیقت ہی نہیں ہوتی۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں مگن نظر آتے ہیں۔ بدقسمتی سے یہ مرض نوجوانی میں ہوتا ہے تو اکثر لوگ اس کا علاج شادی کو سمجھتے ہیں جبکہ اس طرح اور زیادہ مسائل کا سامنا ہوتا ہے اور اکثر ذہنی مریضوں کی شادیاں ناکام ہوجاتی ہیں۔ آپ بیٹی کو کسی اچھی ماہر نفسیات یا سائیکاٹرسٹ کو دکھا سکتی ہیں۔

پہلے سے بھی بہتر

میں پہلے بہت خوش اخلاق تھی اب مزاج میں کافی تبدیلی آگئی ہے۔ دل و دماغ پر اداسی چھائی رہتی ہے۔ بداخلاق ہونے کے ساتھ ساتھ چھوٹی چھوٹی باتوں کو پکڑ لیتی ہوں۔ ذہن منتشر رہتا ہے۔ نماز اور تلاوت میں بھی یہی حال ہے۔ ایک سال قبل کچھ گھریلو پریشانیاں تھیں سخت صدمہ پہنچا تھا۔ بہت بیمار ہوئی تھی تب ماہر نفسیات کے پاس جانا پڑا تھا۔ چار ماہ علاج ہوا طبیعت میں کافی بہتری آگئی تھی اب رشتہ دار قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ پہلے ہر ایک پر اعتماد کرلیتی تھی اب کوئی دوست اور مخلص نظر نہیں آتا۔ منہ پھٹ ہوگئی ہوں کسی بات کی برداشت نہیں غصہ نہ نکالوں تو طبیعت خراب ہوجاتی ہے۔ پیٹ میں تکلیف ہونے لگتی ہے کبھی سر درد ہوجاتا ہے نیند نہیں آتی بے چینی رہتی ہے۔

(شاہدہ......ملتان)

مشورہ: ایک سال قبل آپ نے نفسیاتی علاج کروایا' چند ماہ بعد چھوڑ دیا۔ خط سے یہی ظاہر ہورہا ہے کہ آپ کو مزید علاج کی ضرورت ہے۔ ذہنی امراض کا علاج زیادہ عرصے تک جاری رہتا ہے۔ دواؤں کے استعمال سے ابتداہی میں بہتری آجائے تو یہ سوچ کر کہ اب طبیعت اور مزاج میں خاطر خواہ بہتری کے باوجود دوائیں جاری رکھی جاتی ہیں اور اپنے معالج کی ہدایت پر ہی ان میں کمی وبیشی یا انہیں روکا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی حوصلہ افزاء صورتحال ہے کہ آپ کو اپنی ذہنی کیفیت کے بارے میں آگہی ہے۔ پہلے سے بھی زیادہ بہتر ہوسکتی ہیں۔ انہی ماہر نفسیات سے رابطہ کرلیں جن سے پہلے علاج کروایا تھا۔

ایک خیال رہتا ہے

میری عمر 20 سال ہے۔ انٹر کیا ہے' پہلے ہمارے حالات بہت اچھے تھے۔ والد صاحب نے ہمیشہ مجھ سے پڑھنے کیلئے کہا۔ کوئی ہنر وغیرہ نہیں سکھایا۔ اب حالات خراب ہیں۔ مجھے کوئی کام نہیں آتا۔ والدہ مجھ سے شادی کے بارے میں پوچھتی ہیں تو حالات کو دیکھ کر انکار کر دیتا ہوں کہ جب تک اچھا کاروبار نہیں کرلیتا' شادی نہیں کرونگا۔ والد کہتے ہیں کہ تعلیم جاری رکھو' اخراجات میں دیکھ لوں گا مگر مجھے معلوم ہے کہ ایسا مشکل ہے۔ میرے ذہن میں ایک خیال گھومتا ہے کہ میری شادی ہوجائے' ایک گھر ہو' اچھا کاروبار ہو' خوشی کی زندگی بسر ہو۔ **(محمد عرفان......میرپورخاص)**

مشورہ: حالات کو دیکھتے ہوئے آپ شادی سے انکار کر رہے ہیں لیکن ذہن میں شادی سے متعلق خیالات آرہے ہیں تو یہ فطری سی بات ہے۔ آپ کی عمر میں لڑکے اس طرح سوچ سکتے ہیں۔ یہ سوچنا کوئی بری بات نہیں لیکن فی الحال شادی سے انکار کرنا بھی عقلمندی ہے۔ ہنر سیکھنے کی بات ہے تو غور کریں' آپ کیا کام بہتر کرسکتے ہیں اور وہ سیکھنا کوئی بری بات نہیں لیکن فی الحال شادی سے انکار کرنا بھی عقلمندی ہے۔ ہنر سیکھنے کی بات ہے تو غور کریں' آپ کیا کام بہتر کرسکتے ہیں اور وہ سیکھنا شروع کردیں۔ ابتدا میں محنت زیادہ ہوگی معاوضہ کم ملے گا لیکن جب آپ کام سیکھ جائیں گے تو سہولتیں حاصل ہونے لگیں گی۔ اس دوران تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں دنیا میں ترقی کی منزل پالینے والے لوگوں کی ابتدائی زندگی پر نگاہ ڈالی جائے تو اکثر کو نامساعد حالات کا سامنا رہا ہے۔ آپ کو پھر حوصلہ دینے والے والدین ہیں۔ آپ کیلئے اپنی زندگی کو کامیاب بنانا زیادہ مشکل نہیں۔

ذہنی سکون نہیں

مجھے کسی بھی طرح ذہنی سکون نہیں ملتا۔ گھر میں والدین یا بڑے بھائی تھوڑا سا ڈانٹ دیں تو بہت مایوس ہوجاتا ہوں۔ جینے کی تمنا ہی ختم ہوجاتی ہے ذرا سی بات پر بہت تکلیف ہوتی ہے۔

(محمد مبین......گوجر خان)

مشورہ: تھوڑا سا ڈانٹ پڑنے پر گہری مایوسی اس قدر کہ جینے کی تمنا ختم ہوجائے ٹھیک نہیں ہے۔ بچوں کو بڑوں کی طرف سے روک ٹوک اور ڈانٹ ڈپٹ کا سامنا ہوتا ہی ہے۔ اس کے بعد اصلاح کرلینی بہتر رویہ ہے لیکن اگر اس طرح ڈانٹ پڑے کہ عزت نفس مجروح ہو تو گہری مایوسی ہوسکتی ہے یہی بات جو ڈانٹ کر کہی جاتی ہے اگر آرام اور سہولت کے ساتھ دوستانہ ماحول میں کہی جائے تو کہیں زیادہ پراثر اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے۔ اگر یہ خط آپ کے بھائی لکھتے تو انہیں یہی مشورہ دیا جاتا لیکن مسئلہ آپ بیان کر رہے ہیں تو آپ کو ہم یہی سمجھائیں گے کہ ان کی ڈانٹ سے نصیحت قبول کرتے ہوئے آئندہ شکایت کا موقع نہ دیں

تنگدستی میں آسانی کے راستے

(محمود الحسن، بہاولپور)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ صبح صادق کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم سو مرتبہ' یہ سن کر وہ شخص چلا گیا اور چند روز کے بعد آیا اور عرض کیا کہ حضور ﷺ اللہ نے مجھے اتنا دیا کہ میرے گھر میں رکھنے کو جگہ نہ رہی

فقر اور تنگی معاش کا علاج

مواہب لدنیہ میں روایت ہے کہ ایک شخص حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور یہ عرض کیا کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ ملائکہ کی تسبیح پڑھا کرو۔ عرض کیا کہ حضور ﷺ ملائکہ کی تسبیح کیا ہے؟ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ صبح صادق کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم سو مرتبہ یہ سن کر وہ شخص چلا گیا اور چند روز کے بعد آیا اور عرض کیا کہ حضور اللہ نے مجھے اتنا دیا کہ میرے گھر میں رکھنے کو جگہ نہ رہی۔

ہر مشکل کیلئے سورۃ یٰسین کا عمل

پہلے تین مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر سورۃ یٰسین شروع کریں پہلے لفظ (یٰسین) کو دس مرتبہ پڑھیں پھر جب پہلی مبین پر آئیں تو اس پر رک کر دس مرتبہ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ پڑھیں اس طرح ہر مبین پر اور جب سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِيْمِ پر آئیں اس کو ایک ہزار مرتبہ پڑھیں ہر مبین سے واپس نہیں جانا ہے مسلسل پڑھنا ہے سات مرتبہ اس طرح پڑھیں تین دن تک آخر میں درود شریف تین مرتبہ پھر دعا کر لیں۔

سر کے درد کا علاج

مواہب لدنیہ میں جامع حمیدی سے منقول ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ درد سے پناہ مانگتے اور درد کے وقت یہ دعا پڑھتے تھے۔ "**بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَظِيْمِ مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَعَّارٍ وَّ مِنْ شَرِّ النَّارِ**"

اس دعا کو پہلے پانچ مرتبہ پھر دوبارہ سات مرتبہ پھر گیارہ مرتبہ پڑھ کر درد کو جھاڑنا بہت مفید ہے۔ ہر دفعہ درد کی جگہ پڑھنے والا یا خود مریض اپنے ہاتھ سے پکڑے، جب دم کرنے والا ایک دفعہ دم کرے ہاتھ درد کی جگہ سے ہٹا لیا جائے گا اگر آرام نہ ہو تو پھر اسی طرح درد کی جگہ کو پکڑ کر دعا پڑھ کر دم کیا جائے انشاء اللہ تین مرتبہ دم کرنے کے بعد درد میں بہت سکون اور آرام آجائے گا۔ اگر آرام نہ ہو پھر چار گھنٹہ کے بعد اسی طرح درد کو جھاڑا جائے۔ دن میں دو دفعہ اس عمل کو کیا جائے ان شاء اللہ بالکل آرام ہو جائے گا۔

لاجواب حافظہ کیلئے

جس شخص کا حافظہ خراب ہو، مزاج میں بھول زیادہ ہو 343 مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد ان مبارک آیتوں کا روزانہ پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ 40 دن کے بعد برسوں کی بھولی ہوئی باتیں یاد آجائیں گی۔ آیتیں یہ ہیں:

"**سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسٰى اِلَّا مَا شَاءَ اللّٰهُ ۝ اِنَّهٗ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفٰى ۝ وَنُيَسِّرُكَ لِلْيُسْرٰى ۝**" مگر مع بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے پڑھے، اول آخر 13,13 مرتبہ التحیات والا درود شریف بھی پڑھنا لازم ہے۔

کمر درد کے لیے

جس کی کمر میں درد ہو، سات طشتریوں (پلیٹوں) پر ان مبارک آیتوں کو لکھ کر روغن زیتون سے آیتوں کے نقش کو زائل کر کے درد کی جگہ ملنا نہایت مفید عمل ہے۔ آیتیں یہ ہیں۔" **قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهٖ فَصَلّٰى ۝ بَلْ تُؤْثِرُوْنَ الْحَيٰوةَ الدُّنْيَا ۝ وَالْاٰخِرَةُ خَيْرٌ وَّ اَبْقٰى ۝ اِنَّ هٰذَا لَفِى الصُّحُفِ الْاُوْلٰى ۝ صُحُفِ اِبْرٰهِيْمَ وَمُوْسٰى ۝**" (سورۃ الاعلیٰ پارہ نمبر 30)

موتی جھرا (خسرہ) سے نجات پائیں

علامتیں: (پسینہ کا زیادہ آنا' کھانسی' بخار' سر درد' سانس کا پھولنا) خوب کلاں (خاکسی)' عناب' منقیٰ' ہر ایک 50 گرام' انجیر 7 عدد' مصری 100 گرام کی 7 خوراک بنالیں ایک گلاس پانی ڈال کر مٹی کے برتن میں رات کو بھگو دیں اور صبح کو ابال کر ایک کپ بنالیں اور مریض کو نہار منہ پلا دیں ابلے ہوئے سامان میں دوبارہ پانی کا ایک گلاس ڈال دیں اور اسی طرح رات کو ابال کر پلائیں اب اس سامان کو پھینک دیں اور رات کو دوسرا حصہ بھگو دیں اس طرح سات دن رات پلائیں موتی جھرا اگر ہڈیوں میں بھی پھنسا ہوا ہو گا تو بہت جلد نکل جائے گا اور انشاء اللہ مکمل آرام آجائے گا۔ یہ ٹوٹکہ نہایت مجرب ہے۔

(کامران پاشا' لاہور)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

شازیہ فردوس' وہاڑی۔ سہیل فاروق۔ مسز عبیداللہ' لاہور۔ عظمیٰ ریاض' لیاقت پور۔ کاشف رشید۔ امجد حسین' سیالکوٹ۔ شیرباز' گجرات۔ جویریہ افتخار' لاہور۔ حفیظ اللہ انور' ڈیرہ اسماعیل خان۔ فضل عظیم' اٹک۔ عبدالحمید' لاہور کینٹ۔ مسز عرفان مغل' گوجرانوالہ۔ ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ' امان اللہ' کراچی۔ محمد عمران' کراچی۔ غلام مجتبیٰ' کراچی۔ سمیرا جاوید' نوشہرہ۔ محمد شعیب' کراچی۔ عبدالعزیز' اٹک۔ تاجدار خان' بنوں۔ وسیم افضل' خانیوال' صفورہ سلطانہ' لالہ موسیٰ۔ مجیب الرحمٰن لاہور' رضوان طفیل' گوجرانوالہ۔ ضیاء شاہد' اسلام آباد۔ وسیم احمد قریشی' لاہور۔ محمد عامر خورشید۔ محمد ارشد' بہاولنگر۔ بیگم منظور احمد' حویلی لکھا۔ مولوی عبدالباسط' ڈیرہ اسماعیل۔ شہاب الدین' ملتان۔ عمران خان' صوابی۔ جنید لیاقت' گوجرانوالہ۔ نسرین شاہ۔ بصیر علی' لاہور۔ محمد اظہر' آزاد کشمیر۔ حسن اللہ ہاشمی لاہور۔ عبداللہ عبدالرحمٰن راولپنڈی سید کرار حسین' کراچی۔ محمد امیر' منڈی بہاؤ الدین۔ سفیان احمد' طاہر جواد' شبیر حسین' نواب شاہ۔ فخر الدین فاروقی' بہاولپور۔ ماجد سلیم' راولپنڈی۔ ڈاکٹر شریف' فیصل آباد۔ اکرم ایڈووکیٹ' سرگودھا۔ مسز ارشد' اسلام آباد۔ پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ۔ انیس اقبال' محمد آصف' بہاولپور۔ نذر حسین' ایبٹ آباد۔ محمد حسن' کراچی۔ عاصمہ یامین' پشاور۔ مسرت مصطفیٰ' وزیر آباد۔ عمران خان' صوابی۔ سید افتخار' چکوال۔ شیخ محمد رمضان' یاسمین اشرف' اسلام آباد۔ طاہر علی' نوشہرہ۔ محمد اسحاق' ایم اشرف مرزا' راولپنڈی۔ طاہرہ کوثر' لاہور۔ عادل رؤف' راولپنڈی۔ شعیب چودھری' اسلام آباد۔ شاہ نواز' احمد پور شرقیہ۔ عبدالمتمم خان۔ مجیب الرحمٰن' جامعہ اشرفیہ لاہور۔ محمد ولید اعجاز' راجن پور۔ ناصر محمود۔ محمد افتخار انور آفریدی

بچوں کا صفحہ

کلہاڑی کا شوربہ

فاطمہ کاظمی۔فیصل آباد

اس نے منت بھرے انداز میں کہا۔ بڑھیا کو رحم آگیا۔اس نے دروازہ کھول دیا لیکن پھر فوراً ہی بولی: ''تمہیں پناہ تو مل سکتی ہے لیکن کچھ کھانے پینے کی امید مت رکھنا۔میرے پاس تمہیں دینے کے لیے کچھ بھی نہیں ہے۔

بہت پہلے کی بات ہے، کسی بستی کے باہر ایک بڑھیا رہتی تھی۔ ویسے تو وہ بہت اچھی تھی۔مہربان، ملنسار اور محبت کرنے والی، لیکن بس ذرا کنجوس تھی۔ دوسروں کے دکھ سکھ میں شریک ہوتی، بہت محبت اور خلوص سے پیش آتی لیکن جیسے ہی کوئی اس سے کوئی چیز مانگتا فوراً ہی مسکین سی صورت بنالیتی اور اپنے آپ کو دنیا کی غریب ترین ہستی ثابت کرنے میں کوئی کسر نہ چھوڑتی۔سب لوگ بڑھیا کی اس عادت سے واقف تھے لہٰذا اس سے کچھ مانگنے سے گریز ہی کرتے۔ یہاں تک کہ اس کے گھر آنا جانا بھی کوئی پسند نہ کرتا۔رفتہ رفتہ لوگوں نے اس سے ملنا جلنا ہی چھوڑ دیا۔بڑھیا اگر کسی سے بات کرنے کی کوشش بھی کرتی تو وہ منہ پھیر کر چلا جاتا۔یوں بڑھیا بالکل تنہا ہوکر رہ گئی۔بڑھاپے کے باوجود اپنا ہر کام خود کرتی۔کوئی اس کا پرسان حال نہیں تھا۔لوگوں کے تکلیف دہ رویے کی وجہ سے وہ بہت چڑچڑی اور بدمزاج ہوگئی تھی۔

ایک مرتبہ سردیوں کی ایک رات زبردست طوفان آگیا۔ بادلوں کی گرج اور بجلی کی کڑک سے کان پھٹے جارہے تھے۔بڑھیا سہم کر بستر میں دبک گئی۔وہ تنہا اور خاموش اپنے بستر میں لیٹی سوچوں میں گم تھی۔اچانک دروازے پر دستک ہوئی۔بڑھیا نے سمجھا، شاید یہ اس کا وہم ہو، لیکن نہیں۔ دستک دوبارہ سنائی دی بلکہ اب تو کوئی لگاتار دروازہ پیٹ رہا تھا۔بادل زور زور سے گرج رہے تھے، بجلی چمک رہی تھی۔رات بہت ڈراونی تھی۔بڑھیا خوف زدہ ہوگئی لیکن جب دستک مسلسل ہوتی ہی چلی گئی تو بڑھیا ہمت کرکے اٹھی، کانپتی ہوئی دروازے پر پہنچی اور کپکپاتی ہوئی آواز میں پوچھا۔

''کون ہے؟'' باہر سے چلا کر کہا گیا: ''میں ایک بیمار مسافر عورت ہوں۔مجھے رات بھر کے لیے پناہ چاہیے۔''

بڑھیا نے جواب دیا: ''میں گھر میں اکیلی ہوں۔اس لیے تمہیں پناہ دینے کا خطرہ مول نہیں لے سکتی۔اگر تم کوئی چور اچکی نکلی تو۔''

''اماں جی! میں بیمار ہوں، اگر آپ نے اس طوفانی رات میں مجھے پناہ نہیں دی تو میں ٹھٹھر کر مرجاؤں گی۔اللہ کے لیے دروازہ کھولیے۔'' اس نے منت بھرے انداز میں کہا۔بڑھیا کو رحم آگیا۔اس نے دروازہ کھول دیا، لیکن پھر فوراً ہی بولی: ''تمہیں پناہ تو مل سکتی ہے لیکن کچھ کھانے پینے کی امید مت رکھنا۔میرے پاس تمہیں دینے کے لیے کچھ بھی نہیں ہے۔'' بیچاری نے بڑھیا سے وعدہ کیا کہ وہ کسی چیز کا تقاضا نہیں کرے گی۔

اندر آکر اس نے جلتی ہوئی آگ کے سامنے اپنا لباس خشک کیا اور سونے کی غرض سے بستر پر لیٹ گئی لیکن اسے بہت بھوک محسوس ہورہی تھی اس لیے اسے نیند نہیں آرہی تھی۔وہ سوچ رہی تھی کہ بڑھیا سے کھانے کے لیے کیسے کچھ حاصل کیا جائے۔آخر ایک ترکیب اس کے ذہن میں آئی۔اس نے بڑھیا سے کہا: ''اماں کیوں نہ کلہاڑی کا شوربہ پکایا جائے'' ''وہ کیسے پکایا جاتا ہے۔'' بڑھیا نے حیران ہوکر کہا۔

''ایک ہنڈیا اور چمچ تو آپ کے پاس ہوگا۔لا دیجئے میں آپ کو کلہاڑی کا شوربہ پکا کر دوں۔''

بڑھیا جلدی سے ہنڈیا اور چمچ لے آئی۔عورت نے اپنی کلہاڑی کو دھوکر ہنڈیا میں ڈالا اور اس میں پانی بھر کر پکنے کے لیے چولہے پر چڑھا دیا اور پھر بہت محبت بھرے انداز میں بڑھیا ادھر ادھر کی باتیں کرنے لگی۔بڑھیا اس کی ہمدردی اور اخلاق سے بہت متاثر ہوئی اور اس کے دل سے تمام شکوک و شبہات دور ہوگئے۔

باتوں کے دوران عورت نے ہنڈیا میں سے کچھ پانی لے کر چکھا اور بولی:

''بہت اچھا پک رہا ہے، لیکن اگر تھوڑی سی دال اس میں ڈال دی جاتی تو کیا ہی بات تھی۔''

بڑھیا کچھ سوچ کر اٹھی اور تھوڑی سی دال لے آئی۔عورت نے دال صاف کرکے ہنڈیا میں ڈال دی۔ہنڈیا پکتی رہی اور ساتھ ساتھ باتیں بھی جاری رہیں۔عورت نے اپنی میٹھی میٹھی باتوں سے بڑھیا کا دل موہ لیا تھا۔چند لمحے اس نے پھر شوربہ چکھا اور بولی:

''اماں! شوربہ تو بہت مزیدار تیار ہوا ہے، لیکن اگر کچھ نمک اور مرچ بھی اس میں شامل ہوجاتا، تو مزا دوبالا ہوجاتا۔خیر! آپ کے پاس تو گھر میں کچھ نہیں ہے۔ایسے ہی گزارا کرلیتے ہیں۔''

بڑھیا بولی: ''ٹھہرو! میں دیکھتی ہوں، شاید مل جائیں۔'' یوں وہ نمک مرچ بھی لے آئی جب کچھ مزید پک چکا تو عورت نے پھر شوربہ چکھ کر دیکھا اور کہا: ''واہ کیا کہنے! کاش تھوڑا سا دیسی گھی مل جاتا۔'' پھر جلدی سے بولی ''چلیے خیر کوئی بات نہیں''

بڑھیا خاموشی سے گئی اور اور دیسی گھی بھی لے آئی جب شوربہ اچھی طرح تیار ہوگیا، تو عورت نے برتن میں ڈال کر بڑھیا کو پیش کیا۔ساتھ ہی چپکے سے یہ بھی کہہ دیا: ''اگر آپ اس کو چپاتی کے ساتھ کھائیں، تو مزا دوچند ہوجاتا۔''

بڑھیا خوشی خوشی رات کی پکی ہوئی روٹیاں بھی اٹھا لائی۔ عورت نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا اور آرام سے سوگئی۔صبح تڑکے عورت تو اپنی منزل کو سدھاری، مگر بڑھیا اکثر اس مسافر عورت اور کلہاڑی کے شوربے کو یاد کرتی۔

دیکھا، آپ نے کلہاڑی کا شوربہ پکانے کا کتنا فائدہ ہے؟

تمام امراض بھسم کیجئے

ایک پاؤ برہمی بوٹی' آدھا کلو بڑھ کے دو پتے جو زرد ہوکر گرگئے ہوں ایک پاؤ بڑی ہڑ گٹھلی نکال کر ایک مٹکے میں پانی بھر کر بھگودیں بڑھ کے پتوں کو قینچی سے کاٹ کر باریک کرکے ڈالیں تین دن کے بعد اچھی طرح ابالیں پھر چھان لیں اور رُب بن جائے تو اُتار لیں اور گولی بننے کے قابل ہوجائے تو چنے کے برابر گولیاں بنالیں ایک ایک گولی صبح و شام دودھ سے لیں۔ 50 گرام کشتہ مرگانگ بھی شامل کریں ملائی سے ایک ایک گولی دیں اور دودھ خوب استعمال کرائیں انشاءاللہ ہفتہ عشرہ میں قوت مردمی اس قدر بڑھ جائے گی کہ ضبط کرنا مشکل ہوجائے گا۔فالج' جذام اور رعشہ والے گرم پانی سے ایک ایک گولی صبح و شام دیں اور دودھ' دہی سے پرہیز کرائیں گھی زیادہ کھلائیں' آتشک والے کو منقیٰ میں رکھ کر کھلائیں صحت ہوگی' ریحی دردوں میں عرق گاؤزبان کے ساتھ ایک ایک گولی کھلائیں اور قدرتِ الٰہی کا تماشا دیکھیں۔

(محمد یونس قادری، سانگھڑ ٹنڈو آدم سندھ)

عبقری 45 **موسمی بخار:** اگر اچانک تیز بخار ہوجائے تو بکری کا دودھ، ہاتھ، پاؤں اور سر پر ملنے سے اللہ کی مہربانی سے بہت جلد بخار اتر جاتا ہے۔

وہ سہیلی نہیں کوئی چڑیل تھی

دس پندرہ سیکنڈ گزر گئے لیکن رابعہ کی کمرہ سے واپسی نہ ہوئی۔ میں نے پھر دروازے سے جھانک کر دیکھا کہ رابعہ اسی طرح کھڑی ہے اور باتیں کر رہی ہیں۔ میں نے سوچا کہ رابعہ تو میری سہیلی تھی جو مرگئی تھی

روزمرہ زندگی میں ہمیں عجیب وغریب اور مافوق الفطرت حالات اور واقعات سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایسے واقعات ہمارے ذہن پر نقوش چھوڑ جاتے ہیں اور تا زندگی ہم انہیں فراموش نہیں کر سکتے۔

میں اور میری سہیلی رابعہ ہوسٹل میں رہتی تھیں۔ ہم دونوں اکٹھی پڑھتی تھیں۔ گرمیوں کی چھٹیوں میں رابعہ اپنے گھر چلی گئی اچانک اس کی طبیعت خراب ہوگئی اور اللہ کو پیاری ہوگئی تھی۔ مجھے میری سہیلی کا پتہ چلا تو میں بہت افسوس زدہ ہوئی۔ رابعہ کے ایصال ثواب کے لیے دعا مانگی اور فاتحہ پڑھی۔ جب میں لاہور سے ہارون آباد پہنچی تو ہمیں ایک تین منزلہ مکان الاٹ کیا گیا۔ ہمیں وہاں پڑے ہوئے کچھ سامان سے اندازہ ہوا کہ شاید بہت پرانا مکان ہے۔ سب سے اوپر والی چھت کے ایک طرف ایک چھوٹا سا کمرہ تھا جس میں فالتو سامان پڑا تھا۔ چونکہ شدید گرمی تھی لہٰذا میں نہانے چلی گئی۔ نہانے کے فوراً بعد میں چھت پر چلی گئی۔ وہاں پہنچی تو دیکھا کہ چھت والے کمرے کا دروازہ کھلا ہوا ہے۔ سوچا کہ شاید کسی کو کسی ایسی چیز کی ضرورت آن پڑی ہے جو اس کمرے کا دروازہ کھلا ہے۔ اس کمرہ کا ایک ہی دروازہ تھا جو باہر سڑک کی جانب بالکنی میں جا کر کھلتا تھا۔ خیر میں نے کمرہ کی چوکھٹ پر کھڑے ہو کر اندر جھانکا تو دیکھا کمرے میں اندھیرا ہے اور دوسری طرف بالکنی میں میری سہیلی رابعہ اپنا چہرہ دوسری طرف کیے کھڑی ہے چونکہ رابعہ ہروقت چشمہ لگائے رکھتی تھی۔ میں نے رابعہ کو کھڑے کھڑے آواز دی۔ رابعہ رابعہ لیکن اس کی طرف سے کوئی جواب نہ ملا۔ دس پندرہ سیکنڈ گزر گئے لیکن رابعہ کی کمرہ سے واپسی نہ ہوئی۔ میں نے پھر دروازے سے جھانک کر دیکھا کہ رابعہ اسی طرح کھڑی ہے اور باتیں کر رہی ہے۔ میں نے سوچا کہ رابعہ تو میری سہیلی تھی جو مرگئی تھی۔ اب یہ رابعہ جیسی لڑکی کون ہے، میں بہت حیران ہوئی جب میری بہنوں نے مجھے سنجیدہ دیکھا تو کہنے لگیں کہیں تم پاگل تو نہیں ہوگئی۔ میں بہت پریشان ہوگئی جیسے میں نے چھت پر دیکھا رابعہ نہیں بلکہ کوئی ہوائی مخلوق یا چڑیل تھی۔ فوراً میں اپنی بہن کے ساتھ چھت پر گئی لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا۔ کمرے کا دروازہ بدستور بند تھا اور اس کے دروازے پر تالا لگا ہوا تھا۔ یہ سب کچھ دیکھ کر میں پسینہ سے شرابور ہوگئی اور کانپنے لگی۔ پھر ہم سب لوگ نیچے آگئے۔ اس واقعہ کے بعد آج تک مجھ میں اتنی ہمت پیدا نہیں ہوسکی کہ میں چھت پر اکیلے جا سکوں۔ چاہے دن ہو یا رات جب بھی میں چھت پر جانا چاہتی ہوں تو کسی نہ کسی کو اپنے ساتھ ضرور لے کر جاتی ہوں۔

بشریٰ منصور، ہارون آباد

ڈراؤنی عورت سے چھٹکارا

میں 15 مارچ کو اپنے والدین کی دعاؤں سے ہارون آباد پہنچ گیا۔ میں سٹاف کی کار کے ڈرائیور کے ساتھ دفتر جانے کے لیے نکلا۔ کار بڑے آرام سے اپنے سفر پر جارہی تھی۔ اس وقت میں دعا میں مشغول تھا کہ اچانک کار ایک زبردست جھٹکے کے بعد بند ہوگئی۔ ڈرائیور جس کا نام رؤف تھا کافی پرانا اور تجربہ کار تھا۔ نیچے اتر کر اس نے انجن کو چیک کیا تو وہ ٹھیک تھا۔ ہم کار کے بالکل سامنے تھے کہ یک دم کار کی لائٹیں روشن ہوگئیں۔ پھر کار خودہی سٹارٹ ہوگئی۔ ہمیں یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی۔ اچانک ڈرائیور رؤف دوڑ کر مجھے کھینچتا ہوا ایک طرف کو دوڑا کیونکہ کار آگے بڑھ رہی تھی۔ پھر ہمیں ایک زوردار قہقہے کی آواز سنائی دی۔ یہ آواز ایک عورت کی تھی جو ہماری گاڑی میں بیٹھی تھی۔ ڈرائیور کو جو میرے ساتھ تھا نہ جانے کیا ہوا کہ زور زور سے رونے اور چیخنے لگا۔ میں نے ڈرائیور کو مضبوطی سے تھام لیا اور آیت الکرسی کا ورد شروع کردیا۔ بعدازاں جونہی میں نے درود شریف شروع کیا مجھے گاڑی میں ایک بھیانک، خوفناک ڈراؤنی عورت یعنی چڑیل نظر آئی جس کا سر آسمان سے باتیں کر رہا تھا۔ میں نے دل میں کلمہ پڑھ لیا کہ میری خیر نہیں لیکن جب وہ مجھے چھونے لگتی تو جھٹکے سے دور ہٹ جاتی۔ میں نے دوبارہ دوبارہ آیت الکرسی کا ورد شروع کردیا اب تو ہر طرف دھواں ہی دھواں نظر آرہا تھا اب کیا تھا، چڑیل آگ میں لپٹی نظر آرہی تھی۔ اچانک ایک آواز گونجی تم دونوں آج صرف اس وجہ سے زندہ بچے کیونکہ تمہارے پاس ضرور کوئی چیز ہے ورنہ تم کچھ نہیں کر سکتے تھے لیکن تم کو معاف نہیں کروں گی۔ میں نے روتے روتے اللہ کا شکر ادا کیا اور کھڑا ہو کر اسے غور سے دیکھا تو وہاں کوئی عورت یا چڑیل تھی نہ دھواں، ڈرائیور رؤف کو ہوش آیا تو بھاگ نکلا۔ **(بیگم شیخ احمد، ہارون آباد)**

شازیہ امجد

میری بخشش ہوگئی

انسان جب اذان کی آواز سنے تو ادب کی وجہ سے خاموش ہوجائے، اذان کا جواب دے اور آخر میں مسنون دعا پڑھے

زبیدہ خاتون ایک نیک ملکہ تھی۔ اس نے ''نہر زبیدہ'' بنوا کر مخلوق الٰہی کو بہت فائدہ پہنچایا۔ اپنی وفات کے بعد وہ کسی کو خواب میں نظر آئیں۔ اس نے پوچھا کہ زبیدہ خاتون! آپ کے ساتھ کیا معاملہ پیش آیا؟ زبیدہ خاتون نے جواب دیا کہ اللہ رب العزت نے بخشش فرمادی۔ خواب دیکھنے والے نے کہا کہ آپ نے ''نہر زبیدہ'' بنوا کر مخلوق الٰہی کو فائدہ پہنچایا، آپ کی بخشش تو ہونی ہی تھی۔ زبیدہ خاتون نے کہا نہیں! نہیں! جب ''نہر زبیدہ'' والا عمل پیش ہوا تو پروردگار عالم نے فرمایا کہ کام تو تم نے خزانے کے پیسوں سے کروایا، اگر خزانہ نہ ہوتا تو نہر بھی نہ بنتی۔ مجھے یہ بتاؤ کہ تم نے میرے لئے کیا عمل کیا۔ زبیدہ نے کہا، میں تو گھبرا گئی کہ اب کیا بنے گا، مگر اللہ رب العزت نے مجھ پر مہربانی فرمائی۔ مجھے کہا گیا کہ تمہارا ایک عمل ہمیں پسند آگیا۔ ایک مرتبہ تم بھوک کی حالت میں دسترخوان پر بیٹھی کھانا کھا رہی تھی کہ اتنے میں اللہ اکبر کے الفاظ سے اذان کی آواز سنائی دی۔ تمہارے ہاتھ میں لقمہ تھا اور سر سے دوپٹہ سرکا ہوا تھا، تم نے لقمے کو واپس رکھا، پہلے دوپٹے کو ٹھیک کیا، پھر لقمہ کھایا، تم نے لقمہ کھانے میں تاخیر میرے نام کے ادب کی وجہ سے کی، چلو ہم نے تمہاری مغفرت فرمادی۔ مولانا احمد علی لاہوریؒ فرمایا کرتے تھے کہ انسان جب اذان کی آواز سنے تو ادب کی وجہ سے خاموش ہوجائے، اذان کا جواب دے اور آخر میں مسنون دعا پڑھے۔ میرا تجربہ ہے کہ اذان کے ادب کی وجہ سے اسے موت کے وقت کلمہ پڑھنے کی توفیق نصیب ہوگی۔ (نماز کے اسرار و رموز، صفحہ 55)

بیٹی کی شادی کیلئے

بیٹی کے رشتے کیلئے پریشان تھی لوگ آتے جہیز دیکھ کر خوش ہو کر چلے جاتے لیکن بعد میں انکار کردیتے، مختصراً یہ کہ میں نے اس لڑکی کو بعد نماز عشاء سورۃ **ممتحنہ** 7 مرتبہ، پارہ 28 اول و آخر 11 مرتبہ درود پاک، یقین جانیے اسی دن رشتہ طے پا گیا اور 6 ماہ کے اندر اندر منگنی اور شادی ہوگئی اور آج شادی ہوئے 8 ماہ گزر گئے۔ **(ثمر ظفر، لاہور)**

میں نے اپنا گھر اجاڑ لیا

(زاہد عمران فاروقی)

طلاق کے عمل سے اللہ تعالیٰ کو شدید نفرت اور بغض ہے اور جو لوگ بلاوجہ یہ حرکت کرتے ہیں یعنی بغیر کسی ٹھوس سبب کے محض کسی نفسانی غرض کے تحت اپنی بیویوں کو طلاق دیتے ہیں، وہ بعد میں بدترین حالات سے دوچار ہوتے ہیں' نئی بیویاں انہیں شدید ترین پریشانیوں میں مبتلا کرتی ہیں

سیدنا عبداللہ بن عمرؓ کی روایت ہے کہ نبی کریمؐ نے فرمایا: ''اللہ کے نزدیک حلال کاموں میں سب سے زیادہ مبغوض (یعنی قابل نفرت) کام طلاق ہے''۔ (ابوداؤد)

اس حوالے سے بہت سے واقعات میرے سامنے آئے تو اندازہ ہوا کہ واقعتاً طلاق کے عمل سے اللہ تعالیٰ کو شدید نفرت اور بغض ہے اور جو لوگ بلاوجہ یہ حرکت کرتے ہیں یعنی بغیر کسی ٹھوس سبب کے محض کسی نفسانی غرض کے تحت اپنی بیویوں کو طلاق دیتے ہیں، وہ بعد میں بدترین حالات سے دوچار ہوتے ہیں، نئی بیویاں انہیں شدید ترین پریشانیوں میں مبتلا کرتی ہیں، وہ اولاد کے حوالے سے طرح طرح کے مسائل میں گھر جاتے ہیں اور زندگی ان کے لیے مصیبت اور وبال بن کر رہ جاتی ہے۔ دیکھئے، نبی کریمؐ کی زبان مبارک سے نکلی ہوئی ایک ایک بات اور ایک ایک وعید اپنے اندر کس قدر اٹل حقیقت رکھتی ہے۔

حاجی محمد علی پیشے کے اعتبار سے قصاب ہیں۔ لاہور کے ایک معروف علاقے میں کاروبار کرتے ہیں۔ بہت ایماندار اور زیرک انسان ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ان کی شادی 1967ء میں اپنی پھوپھی کی بیٹی سے ہوئی لیکن بدقسمتی سے میری بیوی کا میرے والدین سے نباہ نہ ہوا اور میں نے اسے طلاق دے دی۔

دوسری شادی 1971ء میں ہوئی۔ اس خاتون سے میرے یکے بعد دیگرے تین بیٹے پیدا ہوئے اور تینوں فوت ہو گئے۔ چوتھی بیٹی تھی۔ وہ جوان ہوئی تو اس کی میں نے شادی کر دی۔ اس کے دو بیٹے تھے کہ اسے طلاق ہو گئی اور اب وہ دونوں بیٹوں سمیت میرے گلے پڑی ہوئی ہے اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ یہ سزا میرے اس گناہ کی ہے جو میں نے پہلی بیوی کو طلاق دے کر کیا تھا۔

2. ڈاکٹر عطاالرحمٰن صاحب نے بتایا میرے ایک کزن ہیں۔ وہ پانچ بھائیوں میں سب سے بڑے تھے۔ باپ فوت ہو چکے تھے۔ انہوں نے کمال ایثار سے کام لیا۔ خود تو میٹرک کر کے پرائمری اسکول ٹیچر ہو گئے مگر باقی چاروں بھائیوں کو اعلیٰ ترین تعلیم دلائی۔ اسی لئے ان کی شادی تاخیر سے ہوئی اور 36، 37 سال کی عمر میں وہ گھر بسا سکے۔ ان کی بیوی لاہور کی ایک معزز تعلیم یافتہ گھرانے سے تعلق رکھتی تھی اور یتیم تھی۔

شادی کے بعد اللہ نے انہیں ایک بیٹا عطا کر دیا لیکن انہیں پتہ چلا کہ ان کی بیوی ٹی بی کی مریضہ ہے تو وہ بہت خوفزدہ اور بددل ہوئے۔ اصل میں حالات نے انہیں بہت کفایت شعار اور کنجوس بنا دیا تھا اور وہ پیسہ پیسہ بچانے کے عادی ہو گئے تھے۔ اس لئے جب انہیں اندازہ ہوا کہ ٹی بی کے علاج پر انہیں بہت خرچ کرنا پڑے گا اور بڑی بھاگ دوڑ کرنی ہو گی تو انہوں نے بیوی کو طلاق دے دی حالانکہ اس زمانے میں ٹی بی کا علاج سرکاری سطح پر مفت ہوتا تھا اور اس کا مریض شفایاب ہو جاتا تھا۔

بہر حال میرے کزن کی بیوی بےچاری دوبارہ اپنے بھائیوں اور بھابھیوں کی محتاج ہو گئی اور تھوڑی ہی مدت میں فوت ہو گئی، اس کے بعد جلد اس کا بچہ بھی وفات پا گیا۔

موصوف نے کچھ ہی عرصے کے بعد دوسری شادی کر لی، لیکن نئی بیوی نے ان کے گھر میں آتے ہی فساد برپا کر دیا۔ اسے اعتراض تھا کہ یہ صاحب بہت کنجوس ہیں اور بخیل ہیں چنانچہ روز لڑائی ہونے لگی اور بمشکل دو ماہ گزرے تھے کہ وہ محترمہ تنگ آکر رسی تڑا کر بھاگ گئی اور اس نے طلاق لے لی۔

ڈاکٹر صاحب نے بتایا اب میرا یہ کزن رنڈوا ہو گیا اور دیر تک اسے نئی شادی کرنے کی جرأت نہ ہوئی۔ اس نے فرصت سے فائدہ اٹھایا، منشی فاضل کیا، ایف اے کیا، بی اے کیا اور گریڈ گیارہ میں اس کا تقرر ہو گیا۔ پھر اس نے ایم اے کیا اور اس کی ترقی سولویں گریڈ میں ہو گئی لیکن تقرر کے معاملے میں محکمے کے اہلکاروں سے اس کا جھگڑا ہو گیا، اس کی ترقی منسوخ ہو گئی اور گیارہویں گریڈ ہی میں اس کی تنزلی کر دی گئی۔ اس نے احتجاج کے طور پر یہ تنزلی قبول نہ کی، گھر بیٹھ گیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کی ملازمت ختم کر دی گئی۔

اس دوران میں اس نے تیسری شادی کر لی تھی اور اس سے ایک بیٹی بھی تھی۔

ملازمت سے برطرفی کے ساتھ نئی بدنصیبی یہ ہوئی کہ ایک حادثے میں اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ کوئی ڈیڑھ سال تک زیر علاج رہے۔ زخم بار بار خراب ہوتا رہا اور بار بار اسے پریشانیوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔

اب صورت حال یہ ہے کہ موصوف کی عمر تقریباً 75 سال ہو گئی ہے۔ ملازمت کی مدت تقریباً 25 سال ہو گئی تھی اور اسے آسانی سے پنشن اور گریجویٹی وغیرہ مل سکتی تھی لیکن وہ ایک ٹانگ سے معذور ہے لنگڑا کر چلتا ہے اور بھاگ دوڑ نہیں کر سکتا۔ اس لئے مشکل اور پیچیدہ دفتری جھمیلوں سے عہدہ برآ نہیں ہو سکا اور یہ معاملہ کھٹائی میں پڑا ہوا ہے۔

حالات نے اسے کئی امراض میں مبتلا کر دیا ہے اور وہ ہائی بلڈ پریشر کا مستقل مریض بن گیا ہے۔ اس کی راتوں کی نیند اڑ گئی ہے اور اکلوتی جوان بیٹی کا سوچ سوچ کر وہ ہلکان ہو جاتا ہے، وہ اعتراف کرتا ہے کہ مشکلات اور مصائب کا یہ سارا وبال اس پر اس لیے پڑا کہ اس نے اپنی بےگناہ بیوی کو طلاق دی اور اس کے علاج پر خرچ کرنے میں کنجوسی کی۔ اس میں یہ عبرتناک بات ہے کہ بیوی کے علاج پر اس زمانے میں ڈیڑھ دو ہزار روپے خرچ ہونے تھے لیکن اس کے بدلے اسے اپنی ٹانگ ٹوٹنے پر کم از کم ساٹھ ہزار روپے خرچ کرنے پڑے۔ ہر تکلیف اور پریشانی اس پر سزا کے طور پر تھی۔

دہی اور درازی عمر

انسان کی بڑی آنت میں ہر وقت جراثیم موجود رہتے ہیں۔ یہ جراثیم غذا کے صرف شکری اور نشاستی اجزا پر عمل کرتے ہیں جس سے ترشی پیدا ہوتی ہے ان جراثیم کی موجودگی میں دوسرے جراثیم پرورش نہیں پا سکتے۔ لیکن بعض اوقات ایسے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو خوراک کے لحمی اجزا کے متعفن کر کے مضر صحت اور زہریلے مواد پیدا کرتے ہیں جس سے اسہال، بدہضمی، بھوک کا کم ہونا، کلیجہ جلنا اور بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ چہرہ زرد اور پژمردہ ہو جاتا ہے کام کاج کو دل نہیں لگتا۔ ایسی حالت میں دہی کھلائیں دہی عام جسمانی کمزوری، کمی خون اور آنتوں کے امراض میں دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔ آنتوں کی بیماریوں میں اور خطرناک بخاروں میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ کھٹا دہی مضر صحت ہے دہی تازہ اور میٹھا ہونا چاہیے۔ (نصیر احمد)

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

''عبقری'' کی ایجنسی اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں۔ نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں۔

ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان۔

فون: 061-4514929-0300-7301239

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

فروری 2010 کے جوابات

☆ آپ پابندی کے ساتھ روزانہ 1900 بار بسم اللہ مکمل پڑھیں' توجہ اور یقین سے پڑھیں اور پھر کھانے پینے کی چیزوں پر پھونک مار دیا کریں اور شوہر پر بھی تصور کرکے پھونک دیا کریں۔

☆ بیٹا آپ سب سے پہلے کھٹی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز شروع کردو اور عبقری کی خون صفا خون صاف کرنے والی مؤثر دوا ہے۔ دوا مستقل 2 ماہ استعمال کریں اور روزانہ 121 بار **یَاسَلَامُ یَاشَافِی** پڑھ کر چہرے پر پھونک لیا کریں۔ انشاء اللہ چہرہ صاف ہوجائے گا۔

☆ آپ بہن 5 وقت کی نماز کا معمول بنائیں اور دوائی کے طور پر ماہانہ عبقری کا حسن و جمال کورس مستقل مزاجی کے ساتھ 3 ماہ استعمال کریں۔

☆ بیٹا آپ خاص طور پر گرمی میں گردن کو ڈھانپ کر دھوپ میں نکلا کریں۔ آپ روزانہ نیم سوپ صابن کے ساتھ نہائیں اور صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

☆ بھائی آپ کیلئے لاجواب دیسی نسخہ حاضر ہے۔ کوار گندل، گھیکوار، (Alovera) یہ اس پودے کے نام ہیں اس کا تازہ پتہ لیکر اس کا چھلکا اتار لیں اندر لیس دار مادہ کو کسی چیز سے الگ محفوظ کرلیں یہ کوداجولیسدار ہوگا اس کو متاثرہ جگہ پر کریم کی طرح صبح و شام ملا کریں کچھ ہفتہ کریں۔ پھر کمال دیکھیں جلد صاف ہوجائے گی۔

☆ بھائی آپ اپنی غذا پر توجہ کریں سادہ اور ہلکی غذا کھائیں پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں' روغن زیتون اور روغن کدو' روغن کلونجی ہموزن ملا کر پورے جسم کی مالش کریں' ٹھیک ہوجائیں گے۔

☆ بیٹا آپ روزانہ 7 عدد بادام 3 عدد کالی مرچ کے ساتھ کھایا کرو پھر دودھ پی لیا کرو دماغ کو تقویت ملے گی۔ سبق یاد ہوا کرے گا اور **رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا یَافَتَّاحُ یَاعَلِیْمُ یَااَللّٰہُ** کی ایک تسبیح پڑھ کر دل پر پھونک لیا کرو، چند ماہ میں قرآن حفظ کرجاؤ گے۔ انشاء اللہ۔

مارچ 2010 کے سوالات

میری 1 سال پہلے ہی شادی ہوئی ہے والدین نے جہیز بھی خوب دیا ہے میں خوش شکل اور پڑھی لکھی ہوں سسرال والوں سے محبت رکھتی ہوں' اس کے باوجود ساس اور جٹھانی بھی میری حوصلہ افزائی نہیں کرتیں بلکہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر ٹوکتی ہیں۔ نقص نکالتی ہیں مگر میں پھر بھی اپنی غلطی مان کر ہاں میں ہاں ملاتی ہوں۔ میرے مسئلے کا حل بتائیں مہربانی ہوگی۔

(عالیہ سلیم، اسلام آباد)

سوال: میں پہلے خوشحال تھا لیکن کچھ عرصہ پہلے کاروبار وسیع کرنے کی غرض سے کچھ رقم سود پر اٹھائی۔ اس سود کی بے برکتی اور نحوست کی وجہ سے اب میں اٹھارہ لاکھ کا قرض دار ہوں۔ ہر روحانی وظیفہ کرچکا ہوں لیکن اس سود کی نحوست کی وجہ سے کوئی عمل کارگر نہیں ہورہا۔ آخری منزل موت نظر آرہی ہے۔ اللہ کیلئے مجھے کوئی بہن یا بھائی اس مسئلہ کا حل بتائے ساری عمر دعاگو رہوں گا۔ **(اختر علی۔ راولپنڈی)**

سوال: میرا جسم بہت زیادہ کمزور ہے چہرہ بالکل بھرا ہوا نہیں ہے کوئی ایسا ٹوٹکا جس سے جسم بھر جائے ٹوٹکے میں استعمال چیزیں گرم نہ ہوں جسم گرمائش برداشت نہیں کرسکتا۔ میرا قد پانچ فٹ 3 انچ ہے وزن 50 کلو ہے لیکن جسم بہت کمزور ہڈیوں کا ڈھانچہ دکھائی دیتا ہے۔ **(طاہر عالم لاہور)**

سوال: میری دو بہنوں کے گلے میں غدود ہیں بڑی کا آج سے 18 سال پہلے آپریشن ہوا تھا ایک نکال دی ایک کی چھوٹی سی جڑ رہ گئی تھی اب وہ بہت زیادہ ہوگئی ہے ان کو گلے میں درد بھی رہنے لگا ہے وہ آپریشن نہیں کروانہ چاہتی ڈرتی ہیں ایک ہی بیٹی ہے اس کیلئے ایسا ٹوٹکا بتائیں کہ بغیر آپریشن کے غدود ختم ہوجائیں۔ دوسری کے گلے میں بھی غدود ہیں ڈاکٹر کی دوائیں لگاتار بہت کھائیں لیکن افاقہ نہیں ہوا ڈاکٹر نے آپریشن تجویز کیا ہے لیکن ایسا کوئی ٹوٹکا یا کلام جس سے بغیر آپریشن کے غدود ختم ہوجائیں۔

(عطاء محمد ڈیرہ اسماعیل)

روشنی کی کرنیں

نازیہ' وزیر آباد

میرا کہنا ہے کہ لوگوں سے مانگنے سے اچھا ہے کہ اللہ سے مانگ لیں اس کے سامنے گڑگڑا لو جب بھی کوئی مشکل آتی ہے تو اللہ ہی سے رجوع کرتی ہوں

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میرے جوئنگ ڈاکومنٹس تھے ان کے مطابق میں بھی W.P.P Fund کی مستحق تھی مگر ہمارے اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ میں ڈپٹی منیجر نے مجھے اس کے لیے نااہل قرار دے دیا اگر میں ثابت کرتی ہوں تو مجھے W.P.P Fund آٹھ ہزار چالیس روپے مل جائینگے جبکہ اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ کے منیجر صاحب نے مجھے چیلنج کیا کہ وہ مجھے پے منٹ نہیں ہونے دینگے میں نے بھی ان کا چیلنج قبول کرتے ہوئے کہا کہ وہ خفا نہیں ہیں اگر تو ''اللہ نے میرے نصیب میں یہ فنڈ ز لکھے ہیں تو یہ مجھے ضرور ملیں گے'' اور میں اس انسان کے سامنے نہیں جھکوں گی اور میں اللہ سے ہی رجوع کرونگی میں نے اپنے کہے پر عمل کیا ہر نماز کے بعد صلوٰۃ حاجت کے نفل پڑھے نماز تہجد میں رو رو کر اللہ سے مانگا نہایت عاجزی و انکساری کے ساتھ اور اللہ نے بس میری عاجزی و انکساری کو اپنی بارگاہِ الٰہی میں قبول کیا مجھے W.P.P Fund مل گیا۔ مختصراً بات یہ ہے کہ ہر کام میں اللہ سے مدد طلب کی تو اللہ نے ناممکن کو ممکن کردیا۔ میرا کہنا ہے کہ لوگوں سے مانگنے سے اچھا ہے کہ اللہ سے مانگ لیں اس کے سامنے گڑگڑا لو جب بھی کوئی مشکل آتی ہے تو اللہ ہی سے رجوع کرتی ہوں۔

ہر گمشدہ چیز کیلئے

ہماری ایک جاننے والی ہیں ان کا سونے کا کڑا گم ہوگیا۔ میکے سے دعوت سے واپس آکر اپنی ساس کے پاس کڑا رکھوایا۔ اب ساس بھی بھول گئیں۔ کہاں رکھا تھا؟ کسی کو دیا بھی تھا یا نہیں؟ اگر دیا تھا تو واپس دے دیا تھا؟ اب ان خاتون نے جب اپنی ساس سے پوچھا تو ان کو یاد نہ ان کو یاد۔ بہت تشویشناک بات تھی اڑھائی تولے کا سونے کا کڑا کہاں غائب ہوگیا۔ سارا گھر چھان مارا۔ الماری خالی کرڈالی۔ پرس کھنگال لیے۔ مگر بے سود۔ کسی سے پتہ کروایا تو انہوں نے بتایا کہ جن لے گئے۔ کسی اللہ والے کے ذریعے ان کو کہا کہ سوالاکھ دفعہ اِنَّا لِلّٰہِ پورا پڑھیں ابھی انہوں نے بمشکل تقریباً 20 ہزار دفعہ ہی پڑھا تھا کہ اسی پرس میں سے مل گیا جس کو ایک مہینہ پہلے اچھی طرح کھنگال لیا تھا۔

(صدرین شمسی لاہور)

موٹاپا دور کیجئے: نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک عدد لیموں کا رس ملا کر پینے سے جسم کی چربی پگھلنی شروع ہوجاتی ہے۔ کچھ عرصہ مسلسل استعمال کریں۔

آپ کا خواب اور تعبیر

جسم کی کمزوری

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں بالکل کمزور ہوگئی ہوں اور جس طرح تھک کر بیٹھتے ہیں، میں ایک دیوار کے سہارے تھک کر بیٹھ جاتی ہوں۔ میں اپنے ہاتھ پاؤں کی طرف دیکھتی ہوں کہ میرے اعضاء میں تو طاقت ہی نہیں رہی، اب میں اپنا کام کیسے کروں گی؟ میرے سامنے کوئی چیز تھی جو اب مجھے یاد نہیں رہی اور میں سوچتی ہوں کہ میں اسے کیسے اٹھاؤں کیونکہ میرے اعضاء میں طاقت ہی نہیں رہی؟ اسی پریشانی میں میری آنکھ کھل گئی اور میں نے اپنے ہاتھ پاؤں دیکھے کہ بالکل صحیح ہیں۔ مہربانی فرما کر اس خواب کی تعبیر بتادیں۔ **(عالیہ بٹ، اوکاڑہ)**

تعبیر: اس خواب سے ظاہر ہے کہ اللہ نہ کرے، کوئی بیماری درپیش آسکتی ہے جس سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو پریشانی ہوسکتی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوں، اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے کرم فرمائیں گے۔ آپ ہر نماز کے بعد استغفار پڑھیں اور نماز پنجگانہ ادا کریں۔ بعد از نماز عشاء اول تا آخر گیارہ گیارہ دفعہ درود شریف کے ساتھ 313 دفعہ یَاسَلَامُ پڑھ کر دم کرلیا کریں۔ اس عمل کو 90 دن کریں گھر میں لوبان کی دھونی دیں۔ کسی غریب کو ایک وقت کا کھانا کھلادیں۔

اونٹنی کا دودھ

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں صحرا میں جارہا ہوں اور بالکل اکیلا ہوں۔ مجھے پیاس لگ رہی ہے اور میں چلتا جارہا ہوں۔ پھر مجھے صحرا میں ایک کارواں نظر آتا ہے۔ ان کے ساتھ اونٹ اور بکریاں ہیں۔ وہ لوگ ایک جگہ رک کر کچھ پکارہے ہوتے ہیں۔ ان میں سے ایک آدمی مجھے پاس بلاتا ہے اور ایک پیالے میں اونٹنی کا دودھ دیتا ہے کہ اسے پی لو۔ میں دونوں ہاتھوں میں پیالہ پکڑ کر اونٹنی کا دودھ پی لیتا ہوں۔ اس کا ذائقہ اچھا تھا اور مجھے خواب ہی میں یہ احساس ہوتا ہے کہ میں طاقتور ہوگیا ہوں۔ اس خواب کا کیا مطلب ہے؟

(محمد افضل۔۔۔۔ٹھٹھہ)

تعبیر: اچھا خواب ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے آپ کے رزق میں اضافہ ہوگا۔ کام میں دل لگے گا اور اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے وسائل میں اضافہ ہوگا۔ گھر میں سکون اور راحت ملے گی۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور کثرت سے یَاشَکُوْرُ کا ورد بھی کیا کریں جب بھی اللہ آپ کے رزق میں اضافہ کرے، شکرانے کے طور پر کسی مسکین کو کھانا کھلادیں۔

عمارت سے گر گیا

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے کالج کی عمارت پر کھڑا سامنے دیکھ رہا ہوں۔ لڑکے کالج کی بلڈنگ کے اندر اور باہر آجارہے ہیں۔ میرے ساتھ میرا دوست بھی کھڑا ہے۔ میں دیکھتے دیکھتے آگے ہوتا ہوں تو میرا پاؤں اچانک پھسلتا ہے اور میں کالج کی بلڈنگ سے نیچے گرجاتا ہوں۔ میرا دوست بہت چیختا اور مجھے بچانے کی کوشش کرتا ہے مگر میرا ہاتھ اس کے ہاتھ میں نہیں آتا۔ میں تیزی سے نیچے گرنے لگ جاتا ہوں اور میں خواب میں ہی چیختا ہوں۔ پھر خوف سے میری آنکھ کھل گئی۔ میں اس خواب کی وجہ سے پریشان ہوں۔ میرے لیے دعا بھی کردیں اور براہ مہربانی اس خواب کی تعبیر بھی بتادیں۔ **(رحیم۔ملتان)**

تعبیر: اس خواب سے ظاہر ہے کہ اللہ نہ کرے مشکلات کا سامنا ہوسکتا ہے۔ تعلیمی میدان میں کسی نقصان کا خطرہ ہے یا دوستوں یا عزیزوں میں عزت ووقار میں کمی آسکتی ہے۔ کالج میں کوئی مشکل پیش آسکتی ہے۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور ہر نماز کے بعد کثرت سے استغفار کیا کریں۔ آپ کے لیے اسم اعظم کی روحانی محفل میں دعا کروا دی جائے گی۔ اپنی پڑھائی پر توجہ دیں۔ نبی کریم ﷺ نے حصول تعلیم پر بہت اصرار کیا ہے اس لیے خوب دل لگا کر علم حاصل کریں۔

سرخ لباس کا تحفہ

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں کسی تقریب میں ہوتی ہوں۔ میری والدہ بھی میرے ساتھ ہیں۔ وہاں ایک خاتون بہت پروقار نظر آتی ہیں۔ میں انہیں نہیں جانتی مگر وہ مجھے جانتی ہیں۔ وہ دور سے میرے پاس آتی اور مجھے ایک گفٹ پیک دیتی ہیں۔ میں تحفہ لے کر بہت خوش ہوتی ہوں۔ اس ڈبے کو کھول کر دیکھتی ہوں تو اس کے اندر سے ایک سرخ جوڑا نکلتا ہے۔ میں اسے اپنے ساتھ لگا کر دیکھتی ہوں۔ میری والدہ بھی مجھے دیکھ کر بہت خوش ہوتی ہیں اور ہم اپنے گھر آجاتے ہیں۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

(رضوانہ۔۔۔۔کوئٹہ)

تعبیر: اچھا خواب ہے جو اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو کوئی خوشخبری عطا فرمائیں گے کوئی دلی مراد پوری ہوگی۔ گھر میں امن وسکون ملے گا۔ اللہ تعالیٰ رزق میں برکت عطا فرمائیں گے۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ رات کو سوتے وقت نبی کریم ﷺ کی سیرت پاک کا مطالعہ کریں اور اخلاق مبارک کو توجہ سے پڑھیں۔ حسب استطاعت اللہ کی راہ میں صدقہ دیں۔

سر میں جوئیں

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے گھر کے صحن میں کھڑی بال بنارہی ہوں اور میرے بالوں میں دو جوئیں ہیں۔ مجھے صرف یہ احساس ہوتا ہے۔ میں زور زور سے کنگھی کرتی ہوں مگر وہ جوئیں نہیں نکلتیں۔ پھر میری بہن آتی اور میرے ہاتھ سے کنگھا لے کر میرے سر میں کنگھا کرتی ہے وہ دونوں جوئیں اپنے ناخن پر رکھ کر دوسرے ناخن سے ماردیتی ہے اور مجھے سکون کا احساس ہوتا ہے ساتھ ہی میری آنکھ کھل گئی۔ **(ریحانہ۔رحیم یار خان)**

تعبیر: اس خواب سے ظاہر ہوتا ہے کہ اللہ نہ کرے آپ کی صحت خراب رہے گی جس کی وجہ سے پریشانی اور خوف ہوسکتا ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کسی کام میں رکاوٹ پیدا ہوجائے۔ وسائل اور آمدن میں کمی کی وجہ سے قرض زیادہ ہوسکتا ہے۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور ہر نماز کے بعد کثرت سے استغفار کریں۔ رات کو بعد از نماز عشاء کثرت سے درود شریف پڑھا کریں اور کچھ صدقہ وخیرات بھی کریں۔ اگر ہوسکے تو کسی غریب کو کھانا کھلادیں۔

شاہین کی آمد

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے پاس کہیں سے ایک شاہین آتا ہے۔ اس کی آنکھوں میں ایک عجیب سی چمک ہوتی ہے۔ اس کی طرف دیکھنے پر عجیب سا احساس ہوتا ہے۔ میں ایک ٹکٹکی باندھ کر اسے دیکھتا رہتا ہوں۔ براہ مہربانی اس خواب کی تعبیر بتادیں۔ **(گل خان سوات)**

تعبیر: ماشاء اللہ اچھا خواب ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے آپ کی عزت وتوقیر میں اضافہ فرمائیں گے۔ وقار میں اضافہ ہوگا۔ آپ نماز پنجگانہ کی پابندی کریں۔ ہر وقت وضو بغیر وضو یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں اور حسب استطاعت صدقہ کریں۔

تھکن سے محفوظ رہنے کیلئے: یَاقُدُّوْسُ کا جو کوئی دوران سفر ورد کرتا ہے انشاء اللہ عزوجل تھکن سے محفوظ رہے گا اور اس کا سفر بخیر وعافیت طے ہوگا

انعم آصف

ٹی وی کے ساتھ دفن ہونے کا عبرت ناک واقعہ

لوگوں نے جلدی سے ٹی وی کو وہیں رکھا اور دوبارہ اس لاش کو قبر کے اندر دفن کر کے بند کر دی اور دوبارہ ٹی وی اٹھا کر چلے تو دوبارہ اس لڑکی کی لاش قبر سے باہر آ گئی، اب لوگوں نے کہا کہ یہ تو ٹی وی کے ساتھ ہی دفن ہوگی اس کے علاوہ کوئی اور صورت نظر نہیں آتی

جب سے ٹی وی دیکھنے کا رواج بڑھا ہے ٹی وی دیکھنے والوں کے مرنے کے بعد قبر میں حساب ہونے کے بڑے ہی عبرت ناک واقعات بھی سامنے آ رہے ہیں، جن سے ہمیں سبق لینا چاہئے کیونکہ اللہ تعالیٰ یہ واقعات اسی لئے دکھاتے ہیں، تا کہ ہم لوگ عبرت حاصل کریں۔ چنانچہ ایک رسالہ ''ٹی وی کی تباہ کاریاں'' میں ایک عورت کا بڑا عبرت ناک واقعہ لکھا ہے۔ کہ رمضان شریف کے مہینے میں افطار کے وقت گھر میں ایک ماں اور ایک بیٹی تھی ماں نے بیٹی سے کہا کہ آج گھر پر مہمان آنے والے ہیں افطاری تیار کرنی ہے اس لئے تم بھی میری مدد کرو اور کام میں لگو اور افطاری تیار کراؤ۔

بیٹی نے صاف جواب دیا کہ اماں اس وقت ٹی وی پر ایک خاص پروگرام آ رہا ہے میں اس کو دیکھنا چاہتی ہوں اس سے فارغ ہو کر کچھ کروں گی، چونکہ وقت کم تھا اس لئے ماں نے کہا کہ تم اس کو چھوڑ دو پہلے کام کراؤ مگر بیٹی نے ماں کی بات سنی اَن سنی کر دی، اور پھر اس خیال سے اوپر کی منزل میں ٹی وی لے کر چلی گئی کہ اگر میں یہاں نیچے بیٹھی رہی تو ماں بار بار مجھے منع کرے گی اور کام کے لئے بلائے گی۔ چنانچہ اوپر کمرے میں اندر جا کر اندر سے کنڈی لگائی اور پروگرام دیکھنے میں مشغول ہوگئی، نیچے ماں بے چاری آواز دیتی رہ گئی لیکن اس نے کچھ پرواہ نہ کی، پھر ماں نے افطاری کے لئے جو تیاری ہو سکی کر لی اتنے میں مہمان بھی آ گئے اور سب لوگ افطاری کے لئے بیٹھ گئے ماں نے پھر بیٹی کو آواز دی تا کہ وہ بھی آ کر روزہ افطار کرلے۔ لیکن بیٹی نے کوئی جواب نہیں دیا تو ماں کو تشویش ہوئی، چنانچہ وہ اوپر گئی اور دروازے پر جا کر دستک دی اور اس کو آواز دی لیکن اندر سے کوئی جواب نہیں آیا ہے۔ چنانچہ ماں نے اس کے بھائیوں اور اس کے باپ کو اوپر بلایا، انہوں نے آواز دی اور دستک دی مگر جب اندر سے کوئی جواب نہ آیا تو بالآخر دروازہ توڑا گیا جب دروازہ توڑ کر اندر گئے تو دیکھا کہ ٹی وی کے سامنے مری ہوئی اوندھے منہ زمین پر پڑی ہے اور انتقال ہو چکا ہے۔

اب سب گھر والے پریشان ہو گئے اس کے بعد جب اس کی لاش اٹھانے کی کوشش کی تو اس کی لاش نہ اٹھی اور ایسا محسوس ہونے لگا کہ وہ کئی ٹن وزنی ہو گئی ہے، اب سب لوگ پریشان ہو گئے کہ اس کی لاش کیوں نہیں اٹھ رہی ہے، اسی پریشانی کے عالم میں ایک صاحب نے جو ٹی وی اٹھایا تو اس کی لاش بھی اٹھ گئی، اب صورت حال یہ ہو گئی کہ اگر ٹی وی اٹھائیں تو اس کی لاش ہلکی ہو جائے اور اگر ٹی وی رکھ دیں تو اس کی لاش بھاری ہو جائے لہٰذا اس ٹی وی کو اٹھا کر اس کی لاش کو نیچے لایا گیا اور اس کو غسل اور کفن دیا گیا۔

جب لوگ اس کا جنازہ اٹھانے لگے تو پھر اس کی چار پائی ایسی ہو گئی جیسے کسی نے اس کے اوپر پہاڑ رکھ دیا ہو لیکن جب ٹی وی کو اٹھایا تو آسانی سے چار پائی بھی اٹھ گئی تمام اہل خانہ شرمندگی اور مصیبت میں پڑ گئے۔ بالآخر جب ٹی وی جنازہ کے آگے آگے چلا تب اس کا جنازہ گھر سے باہر نکلا، اب اسی حالت میں ٹی وی کے ساتھ اس پر نماز جنازہ پڑھی گئی اور قبرستان لے جانے لگے، آگے ٹی وی، پیچھے جنازہ چلا، پھر قبرستان میں لے جانے کے بعد جب میت کو قبر میں اتارا اور قبر کو بند کر کے اس کو ٹھیک کر کے جب لوگ واپس جانے لگے تو اس لڑکی کی لاش قبر سے باہر آ گئی، کتنی عبرت کی بات ہے! ''**فَاعْتَبِرُوْا يٰۤاُولِي الْاَبْصَارِ**'' (اے عقل مندو! عبرت حاصل کرو) لوگوں نے جلدی سے ٹی وی کو وہیں رکھا اور دوبارہ اس لاش کو قبر کے اندر دفن کر کے بند کر دی اور دوبارہ ٹی وی اٹھا کر چلے تو دوبارہ اس لڑکی کی لاش قبر سے باہر آ گئی، اب لوگوں نے کہا کہ یہ تو ٹی وی کے ساتھ ہی دفن ہو گی اس کے علاوہ کوئی اور صورت نظر نہیں آتی۔

آخر کار اس کی لاش قبر میں تیسری بار رکھی اور ٹی وی کو بھی اس کے سرہانے رکھ دیا اور اس کے ساتھ ہی اس کو دفن کر دینا پڑا۔ العیاذ باللہ۔

اب ذرا سوچئے کہ اس لڑکی کا کیا حشر ہوا ہوگا؟ اور کیا انجام ہوا ہوگا؟ ہماری عبرت کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمیں دکھا دیا، اب بھی اگر ہم عبرت نہ پکڑیں تو ہماری ہی نالائقی ہے۔

عینک سے نجات سو فیصد

نیم کے پتوں کا عرق مخالف کان میں ڈالنے سے آنکھوں کو آرام آ جاتا ہے دکھتی آنکھ کے دوران کھجور نہ کھائیں

1۔ دکھتی آنکھ: مخالف پاؤں کے انگوٹھے میں شیر مدار ٹپکائیں۔

2۔ نظر کی درستگی: سونف 250 گرام، دھنیا 250 گرام، خشخاش 500 گرام، مصری 300 گرام، مغز بادام 500 گرام، چاروں مغز 500 گرام ان سب کو کوٹ کر چھان لیں اور پھکی بنائیں صبح و شام ایک چمچہ دودھ کے ساتھ استعمال کرلیا کریں۔

3۔ عینک سے بے نیازی: مٹی کا کورا حقہ 3/4 کلو روغن گاؤ پانی کی جگہ ڈالیں نیچے سے بند دیکلو تمباکو کو شید کیا جائے تمام تمباکو ختم ہونے پر تو نٹری توڑ کر اندرونی جوہر اتار کر شیشی میں اتار لیں۔ سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔ یہ سرمہ ایک ہفتے کے استعمال کے بعد عینک سے بے نیاز کر دے گا۔

4۔ بینائی لوٹانا: بسکھپرا بوٹی کوٹ کر رس نکال لیں۔ اس میں سرمہ سیاہ کھرل کریں۔ سرمہ خشک ہو جائے تو شیشی میں ڈال دیں۔ روزانہ کے استعمال سے بینائی تیز ہو جائے گی۔

5۔ آنکھ دکھنا: منڈی (گورکھ منڈی) کے پھول جتنی تعداد میں کھائیں، اتنے سال آنکھ نہیں دکھے گی۔ یہ پھول منہ نہار نگل جائیں۔ انہیں چبانا نہیں۔

6۔ نظر تیز کرنا: مال کنگنی کے تیل کی مالش ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر کریں اور یہ عمل 40 روز متواتر کریں۔

7۔ گھی کوار کے پتے چیر کر تین ماشے سفوف ہلدی چھڑک کر گرم کر کے مریض کی دکھنے والی آنکھ کی جانب پاؤں کے نیچے باندھیں۔

8۔ نیم کے پتوں کا عرق مخالف کان میں ڈالنے سے آنکھوں کو آرام آ جاتا ہے۔

9۔ آنکھوں کی سرخی زائل کرنا: برگ انار تازہ کوٹ کر نغدہ بنا کر آنکھوں پر باندھ دیا کریں 3-4 روز استعمال کریں۔

نوٹ: دکھتی آنکھ کے دوران کھجور نہ کھائیں (بحوالہ صفحہ نمبر 350)

بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاءؒ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات [illegible]

چھوٹا بیٹا بہت تنگ کرتا ہے

میرے تین بیٹے ہیں دو بیٹے جوان ہیں ملک سے باہر تعلیم حاصل کر رہے ہیں جبکہ چھوٹا بیٹا آٹھویں جماعت میں پڑھ رہا ہے۔ اس بیٹے نے ہمیں بہت تنگ کر رکھا ہے اس کے دوست گھر پر آتے ہیں یہ بھی دوستوں کے ساتھ جاتا ہے۔ الٹی سیدھی ضدیں کرتا ہے۔ گھر میں اسے ضرورت کی ہر چیز میسر ہے۔ ہر وقت نوکروں کو ڈانٹتا رہتا ہے بلکہ کوئی چیز اٹھا کر انہیں مار بھی دیتا ہے۔ اس کی زبان خراب اور لچر ہوتی جا رہی ہے۔ نوکروں کو بے دریغ گندی گالیاں دیتا ہے۔ اپنا جیب خرچ ایک ہفتے میں ختم کر کے مزید رقم کا تقاضا کرتا ہے۔ میرے دوسرے بچے ایسے نہیں تھے۔ انہوں نے مجھے آج تک تنگ نہیں کیا۔ اس بچے کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ کیا کیا جائے؟ **(بیگم جمال۔ لاہور)**

مشورہ: اللہ تعالیٰ نے ماں کو مکمل روپ دے کر دنیا میں بھیجا ہے۔ ماں باپ کی تربیت بچے کو معاشرے میں فعال بناتی ہے اور اس کی سیرت اور کردار کو نکھارتی ہے۔ ایک ہی گھر میں پیدا ہونے والے بچے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مزاج اور عادات کے اعتبار سے وہ منفرد لگتے ہیں۔ آخری بچہ جذباتی لحاظ سے قدرے کمزور ہوتا ہے۔ یہ کمزوری اس کی شخصیت کو متاثر کر دیتی ہے۔ گھر میں جھگڑے ہوں یا بڑے بچوں پر زیادہ توجہ دی جائے اور چھوٹے کو نظر انداز کر دیا جائے یا زیادہ پیار دیا جائے تو بھی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

اب آپ پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ بیٹے پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے اس کے مشاغل میں خود دلچسپی لیں۔ اسے ساتھ لے کر گھومنے نکلیں۔ بچے سے کبھی یہ نہ کہیں اور نہ اسے محسوس ہونے دیں کہ تمہارے بڑے بھائی بہت اچھے ہیں۔ انہوں نے کبھی تنگ نہیں کیا اور تم بہت تنگ کرتے ہو اور خوامخواہ کیوں پریشان کر رہے ہو۔ باتوں باتوں میں اس سے جیب خرچ کا حساب اس طرح لیں کہ اسے محسوس تک نہ ہو۔ اسے مہنگائی کے بارے میں بتائیں کہ آج کل تعلیم پر کتنا روپیہ صرف ہو رہا ہے۔ کبھی کبھی اسے چھوٹے موٹے تحفے دیں اور زیادہ وقت اس کے ساتھ گزاریں۔ ہر بچہ اپنے اندر ایک پوری کائنات کو سمیٹے ہوتا ہے۔ آپ پیار محبت سے بچے کو راہ پر لا سکتی ہیں۔

سفید پتھر کا مرتبان ٹوٹ گیا

میرے پاس بہت عرصے سے ایک قیمتی سفید پتھر کا خوبصورت مرتبان ہے۔ بدقسمتی سے وہ ٹوٹ گیا ہے اسے کس طرح درست کیا جائے؟ اس مرتبان سے میری بہت ساری یادیں وابستہ ہیں۔ میں اسے ضائع نہیں کرنا چاہتی۔ پلیز بتایئے میں کیا کروں؟ **(ماہرہ۔ کراچی)**

مشورہ: ماہرہ بہن! پہلے آپ مرتبان کو ایلفی سے جوڑ دیجئے جب یہ جڑ جائے تو آپ جوڑ پر سنہری پلیٹ سے پھول پتیاں بنایئے۔ دونوں طرف کے جوڑ اس سے چھپ جائیں گے اور مرتبان خوبصورت لگے گا۔ آپ بازار سے سٹیشنری کی دکان سے گوند خرید لیجئے۔ اس سے ستارے، نگ موتی لگائے جاتے ہیں۔ گوند لگا کر آپ مرتبان پر شیشے کے موتی اور نگ لگا سکتی ہیں اور بہت خوبصورت ڈیزائن بنا سکتی ہیں نگ آسانی سے چپک جاتے ہیں۔ آپ اس پر مصنوعی پھولوں کی بیل بھی چپکا سکتی ہیں۔ ذرا سی محنت سے آپ کا مرتبان پہلے سے بھی زیادہ خوبصورت ہو جائے گا۔

لہسن بھرے انڈے

ڈاکٹر نے میری بہن کو لہسن کے دو دانے بطور دوا صبح ناشتے میں کھانے کیلئے کہا ہے لیکن وہ بالکل نہیں کھاتی۔ آپ کوئی ایسی ترکیب بتایئے کہ وہ لہسن صبح شام کھا لیا کرے۔ ناشتے میں وہ ایک ابلا ہوا انڈا، سلائس اور چائے پیتی ہے۔ اسے ہم لہسن کس طرح کھلائیں؟ **(ارم ناہید۔ پشاور)**

مشورہ: ارم بی بی! آپ لہسن کے سات دانے باریک پیس لیجئے۔ اس میں تھوڑا سا چٹکی بھر مسٹرڈ پاؤڈر نمک اور کالی مرچ ملایئے اور پھر ہاتھ سے خوب مل کر اس کی گولیاں بنا لیجئے۔ انڈا ابال کر اسے کاٹ لیجئے۔ زردی نکال کر اس میں دو گولیاں رکھ دیجئے۔ پودینے کی تین تین پتیاں بھی رکھ دیجئے۔ سلائس کے ساتھ یہ انڈا بہت اچھا لگے گا۔ آپ کی بہن شوق سے کھا لے گی۔

ایک پاؤ مرغی لے کر اس کی بوٹیاں ایک گلاس پانی میں ابال لیے۔ اس میں ایک پورا لہسن چھیل کر ڈال لیے۔ ایک چھوٹی پیاز بھی ڈال لیے۔ معمولی سا نمک ملا کر یخنی بنا کر رکھئے جو کھانا آپ بہن کو دینا چاہیں اس میں آپ چار چمچے یخنی کے شامل کر دیجئے۔ اسے لہسن کا پتہ نہیں چلے گا۔ مرغی کی بوٹیاں نکال کر آپ شوربے میں شامل کر سکتی ہیں۔

زخم نہیں بھر رہا

میرے ہاتھ پر ایک زخم ہے جس پر بے شمار دوائیاں استعمال کر چکی ہوں مگر کسی طرح ٹھیک نہیں ہو پاتا۔ اینٹی بائیوٹک دو وقتی طور پر چند روز کیلئے زخم خشک کر دیتی ہے۔ اگلے ہفتے زخم پھر تازہ ہو جاتا ہے۔ میں بہت پریشان ہوں۔ آپ کا "مشورہ حاضر ہے" پڑھ کر سوچا شاید آپ کے پاس اس کا بھی کوئی علاج ہو۔ بتایئے میں کیا کروں؟ **(طاہرہ سلطانہ۔ ملتان)**

مشورہ: ایسے زخم جو ٹھیک نہ ہوتے ہوں اور بار بار ابھر آتے ہوں ان پر شہد لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ آپ تین ہفتے متواتر صبح شام زخم پر شہد لگایئے۔ شہد تازہ ہونا چاہیے باہر کی پیکنگ کا نہیں۔ شہد ہر بیماری میں کام آتا ہے۔ اللہ کے حکم سے شفا دیتا ہے۔ کالا بار نائیجیریا یونیورسٹی کے ہسپتالوں میں تین سالہ تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ اینٹی بائیوٹک دوا کے مقابلے میں شہد زیادہ موثر ہے۔ ایک ہفتے میں عفونت ختم ہو جاتی ہے۔ زخم مندمل ہونے لگتے ہیں آپ شہد کھایئے اور صبح شام زخم پر لگایئے۔ نیم کے پانی سے زخم دھویئے۔ خشک ہونے پر شہد لگایئے۔ مٹھی بھر نیم کے پتے تین گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیجئے اور اس سے زخم دھویئے۔ قدرتی طریقہ علاج بہتر ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس اور ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر نہار منہ پی لیا کیجئے۔ اللہ کے فضل سے زخم ٹھیک ہو جائے تو مجھے بھی ضرور بتایئے گا۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربہ کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن سکتا ہے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں مگر ضرور لکھیں۔ صفحہ کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ **(ادارہ)**

درد گردہ کیلئے مجرب: ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر پینے سے گردہ کی سوزش دور ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے درد گردہ میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

سبزیوں سے صحت مند رہنے کے راز / [illegible]

جسم کو درحقیقت پروٹین کی اتنی مقدار کی ضرورت نہیں جتنی فرض کی گئی ہے۔سبز پتوں والی پروٹین کا معیار اتنا ہی اعلیٰ ہے جتنا دودھ کی پروٹین کا ہے۔ اس لیے یہ دونوں، کسی سبزی خور کی پروٹینی غذائیت میں قابل قدر کردار انجام دیتی ہیں سبزی خوری کو رواج دینے سے کوئی ہیلتھ پرابلم پیدا نہیں ہوگا

گوشت نہ کھانے اور سبزیوں پر گزارہ کرنیوالوں کے لیے ’’Vegetarian‘‘ کا لفظ ویجی ٹیرین سوسائٹی آف یونائیٹڈ کنگ ڈم نے 1847ء میں وضع کیا تھا۔یہ لفظ ’’سبزی‘‘ لاطینی زبان کے لفظ ’’Vegetari‘‘ سے لیا گیا ہے جس کے معنی ’’تازگی بخشنا یا نئی روح پھونکنا‘‘ کے ہیں۔

برہمن ازم جین ازم، زرتشت مذہب اور بدھ ازم کے ماننے والے زندگی کے ’’تقدس‘‘ کے علمبردار تھے۔ان کا کہنا تھا کہ دوسروں کو اذیت دیئے بغیر زندگی گزارنا سیکھو‘ جانوروں سے حاصل ہونے والے انڈوں اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء پنیر، دہی، مکھن، گھی اور شہد کو بھی ممنوعہ قرار دیتے ہیں۔ایک ’’مچھلی خور سبزی خوروں‘‘ کا زمرہ بھی ہے ان سب میں مشترک عنصر یہ ہے کہ یہ گرم خون والے جانوروں کے گوشت سے پرہیز کرتے ہیں۔

یہ ایک غلط مفروضہ قائم ہوگیا ہے کہ اگر گوشت خوری کا خاتمہ ہوگیا تو دنیا غذائی قلت بالخصوص پروٹینز اور وٹامنز B12 کی قلت کے ’’بحران‘‘ میں مبتلا ہوجائے گی تاہم اس مسئلے پر گہری سوچ بچار اور تحقیق نے ثابت کردیا ہے کہ سبزی خوری کو رواج دینے سے کوئی ہیلتھ پرابلم پیدا نہیں ہوگا اور نہ گوشت کی قلت سے منسوب کردہ بیماریاں پیدا ہوں گی۔

جسم کو اپنی نارمل کارکردگی برقرار رکھنے کے لیے جن 22 امائنو ایسڈز کی ضرورت ہوتی ہے۔ان میں سے صرف 9 ایسڈ خوراک کے ذریعہ حاصل کرنا ہوتے ہیں، باقی 13 ایسڈز جسم خود تیار کرلیتا ہے۔جسم اپنے تیار کردہ امائنو ایسڈز کی پروٹین کا 100 فی صد استعمال کرلیتا ہے۔بشرطیکہ دس امائنو ایسڈز تناسب میں ہوں۔تاہم اگر ان لازمی امائنو ایسڈ میں سے ایک یا اس سے زائد ایسڈز معیاری مقدار میں نہ ہوں تو ساری پروٹین کی افادیت اسی تناسب سے کم پڑ جاتی ہے۔کوالٹی ریٹنگ کے سکیل پر ایک سے لے کر 100 تک درجے پر‘ مچھلی 80 پر اناج 50 سے 70 کے درمیان دالیں نٹس اور بیج 40 سے 60 درجے کے درمیان ہوں گے۔

سبزیوں پر مبنی غذاء میں پروٹین کی نام نہاد کمی کا جو پروپیگنڈہ کیا جاتا ہے، یہ حقیقت نہیں، بلکہ ایک مبالغہ ہے کیونکہ یہ بات مشہور کرنے والوں نے سبز پتوں والی سبزیوں میں پروٹین فراہم کرنے کی صلاحیت کو نظرانداز کردیا ہے اور انہوں نے یہ بات بھی سمجھنے کی کوشش نہیں کی کہ جسم کو درحقیقت پروٹین کی اتنی مقدار کی ضرورت نہیں جتنی فرض کی گئی ہے۔سبز پتوں والی پروٹین کا معیار اتنا ہی اعلیٰ ہے جتنا دودھ کی پروٹین کا ہے۔اس لیے یہ دونوں، کسی سبزی خور کی پروٹینی غذائیت میں قابل قدر کردار انجام دیتی ہیں۔اس پروٹین کا معیار اس شخص کے لیے دیگر اشیاء مثلاً بادام، اخروٹ وغیرہ کی گریوں اور پھلیوں میں پائی جانے والی پروٹین کے معیار کی کمی کی بھی تلافی کردیتا ہے۔روزانہ کھانے میں مرد کو 70 گرام اور عورت کو 44 گرام پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔حالیہ تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ انسانوں کے لیے پروٹین حقیقی کی ضرورت، اس سے بھی کہیں کم ہوتی ہے

جہاں تک B_{12} نیوٹریشن کے تناسب کا تعلق ہے انڈہ اور دودھ پر انحصار کرنے والے سبزی خوروں کو پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ B_{12} کی ضرورت، ڈیری کی مصنوعات اور انڈوں سے پوری ہوسکتی ہیں۔دودھ کے ایک لٹر کا چوتھائی حصہ یا 100 گرام پنیر یا ایک انڈہ روزانہ اس کمی کو پورا کرسکتا ہے۔’جانداروں کا گوشت، ان کے اعضائے اخراج (Organs of Elimination) پر بوجھ بڑھاتا رہتا ہے اور سسٹم پر فالتو اور زہریلے مادوں کا ہجوم کردیتا ہے۔گوشت خوری کے نتیجے میں پیدا ہونے والی یورک ایسڈ کی زیادہ مقدار، گنٹھیا، گردے اور پتے کی پتھری جیسی بیماریوں کا بھی باعث بنتی ہے۔گوشت کی پروٹینز سبزیوں کی پروٹینز کے مقابلے میں بدبو اور سٹیرائڈز دوگنا تیزی سے پیدا کرتی ہیں اس سے ان کے خون اور ٹشوز میں زہر پھیل جاتا ہے پھر جب یہ جانور ذبح ہوکر ہماری خوراک بنتے ہیں تو ان کا زہر ہمارے جسم میں سرایت کرجاتا ہے۔کھانے والے مویشیوں میں سے بعض کے اندر ٹی بی اور کینسر جیسی مہلک بیماریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ بکثرت گوشت کھانے والے لوگ سبزی خوروں کی بہ نسبت امراض کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

تحریر: بفقیر محمد یونس

ہائی بلڈ پریشر سے نجات

بابا جی آپ نے یہ نسخہ عبقری سے لیا ہے اس نے کہا کہ عبقری کیا ہے؟ میں نے کہا کہ ایک روحانی اور جسمانی شفا کا رسالہ ہے

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ میں چار اگست کو فالج کی بیماری کے سلسلے میں چیک اپ کرانے آیا تھا عبقری رسالہ کی افادیت کے بارے میں بات ہوئی تھی میں نے بلڈ پریشر کے ایک نسخہ کی بات تھی جو میں نے استعمال کیا 15/11/07 سے آج تک دوبارہ بلڈ پریشر نہیں ہوا۔پہلے میں نسخہ درج کردیتا ہوں

نسخہ: خالص شہد لے کر صبح نہار منہ پانی ابال لیں اس سے آدھا گلاس لے کر نیم گرم ہونے دیں۔دو چمچ شہد (یا حسب ذائقہ) حل کرکے آدھا لیموں درمیانی سائز کا نچوڑ لیں اور نوش فرمائیں کھانا دو گھنٹے بعد کھائیں۔رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ نیم گرم حسب ذائقہ شہد (دو چمچ) حل کرکے پئیں تقریباً دو ہفتہ استعمال کریں انشاءاللہ ہائی بلڈ پریشر نہیں ہوگا۔

2005ء میں مجھے فالج ہوا تھا ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ فالج بلڈ پریشر سے ہے آرام آبھی جائے بلڈ پریشر کی گولی پوری زندگی کھانا ہوگی۔رات کو سوتے وقت دودھ میں شہد ملا کر اکثر استعمال کرتا رہتا تھا اس نسخہ کو اس لیے استعمال نہیں کیا کہ صبح نہار منہ لیموں کے ساتھ استعمال کرنے کا اضافہ لگا میں نے سمجھا کہ اسے استعمال کرنے سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

اسلام آباد کے ایک ڈاکٹر کو چیک اپ کروایا۔ڈاکٹر کا نسخہ 15 یوم استعمال کرکے میں دوبارہ وہی نسخہ ہری پور کے میڈیکل سٹور سے لینے گیا تقریباً 3 بجے تھے ایک بزرگ بیٹھے ہوئے تھے شاید روٹی وغیرہ کھانے لگے ہونگے نسخہ دیکھ کر کہنے لگے بیٹا ایک ہفتے کا 700 روپے کا نسخہ ہے اور ساری دوائیاں بلڈ پریشر کے متعلقہ ہیں اب اس کو چھوڑیں اب یہ نسخہ استعمال کریں (مندرجہ بالا) انشاءاللہ صحت نصیب ہوگی۔

میں نے کہا بابا جی آپ نے یہ نسخہ عبقری سے لیا ہے اس نے کہا کہ عبقری کیا ہے میں نے کہا کہ ایک روحانی اور جسمانی شفاء کا رسالہ ہے مگر میں اپنا آزمایا ہوا نسخہ بتا رہا ہوں میں نے کسی رسالہ سے نہیں پڑھا۔اس سے میرا یقین بندھ گیا میں نے اللہ کو یاد کرکے استعمال کیا اور ایسے ٹھیک ہوا کہ کبھی بلڈ پریشر ہوا نہیں اس کے بعد آج تک بلڈ پریشر کی کوئی گولی کبھی نہیں کھائی۔خاندان میں کئی ایک کو بتایا تقریباً سب ہی ٹھیک ہیں۔اللہ عبقری لکھنے والے کو اسی طرح عوام کی خدمت کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

مخبر صادق نے فرمایا جو شخص یہ چاہے کہ اس کے رزق میں برکت ہو تو وہ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھولیا کرے اور بسم اللہ پڑھ کر کھانا شروع کرے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی قلمی کاوش کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں۔ نیز "عبقری" کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے

جوڑوں کے درد کیلئے آزمودہ ٹوٹکہ

ایڈیٹر صاحب! السلام علیکم! آپ کا ماہنامہ میں بہت شوق سے پڑھتی ہوں بہت مفید اور کارآمد شمارہ ہے۔ ایک نہایت آزمودہ اور مجرب ٹوٹکا عرض کر رہی ہوں۔ میرے ماموں کو جوڑوں کی تکلیف تھی ان کی عمر بھی زیادہ نہیں ہے تقریباً 40 سال ہو گی ان کی انگلیوں میں درد رہنے لگا انگلیوں کے جوڑوں اور جسم کے سب جوڑوں میں بہت علاج کروائے وقتی فائدہ ہوا لیکن مستقل آرام نہ آیا۔ درد اتنا زیادہ ہو گیا کہ کام کاج سے بھی بیٹھ گئے۔ بڑے ماموں کا امرودوں کا باغ تھا انہوں نے کہا کہ گھر میں بیٹھے رہتے ہو اس سے اچھا باغ میں رہ لو رکھوالی کر لیا کرو۔ ان کے کہنے پر وہ وہاں رہنے لگے امرود بہت زیادہ کھانے لگ گئے اللہ کی شان کہ ان کی بیماری ختم ہو گئی ہاتھ پاؤں بالکل ٹھیک ہو گئے۔ امرودوں میں اللہ تعالیٰ نے اتنی شفا رکھی ہے کہ جوڑوں کے درد سے نجات مل گئی۔

بادام کا استعمال اور اس کے فائدے

بادام کا اصل وطن بحیرہ روم کا ساحلی علاقہ ہے۔ بادام کی گری میں روغن' شکر' پروٹین' معدنی اجزاء' نمکیات' نشاستہ اور حیاتین پائے جاتے ہیں۔ بادام دماغی صحت کیلئے بہت مفید ہے کہا جاتا ہے کہ بادشاہ اکبر کی ذہانت کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ وہ بادام باقاعدگی سے کھایا کرتا تھا۔

حافظے کی خرابی' نظر کی کمزوری اور عام جسمانی کمزوری میں بادام کی گری کا استعمال بہت مفید ہے رات کو مٹی کے برتن میں سات بادام بھگو دیں صبح نہار منہ ان کا چھلکا اتار کر کھائیں دماغی کمزوری' پیاس لگنے کی شکایت' قبض' انتڑیوں کی خشکی میں یہ بہت فائدہ دیتے ہیں۔ کثرت محنت' کمی خون' ضعف قلب وغیرہ سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے سر کے پچھلے حصے میں درد رہتا ہے نظر کمزور ہو جاتی ہے' حافظہ خراب ہو جاتا ہے 21 دن کے استعمال سے ضعف دماغ کی شکایت دور ہو جاتی ہے صحت پہلے سے بہت اچھی ہو جاتی ہے ایک خوراک صبح کھا لینے سے طبیعت مسرور رہتی ہے۔

نسخہ: مغز بادام سات عدد' الائچی خورد چار عدد' چھوہارہ عمدہ ایک عدد' مصری پانچ تولہ' مکھن گائے پانچ تولہ۔

چھوہارے اور بادام کو رات کے وقت مٹی کے کورے برتن میں بھگو دیں صبح بادام کو چھیل لیں اور چھوہارے کی گٹھلی نکال لیں الائچی کے دانے کو نکال کر خوب پیس لیں پھر مصری ملا کر باریک کریں آخر میں مکھن ملائیں اور نوش فرمائیں۔

2۔ پانی میں دس عدد بادام بھگو دیں پھر انہیں خوب گھوٹ لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھ سیر دودھ میں ملا دیں جب دو تین جوش آجائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ مصری یا کھانڈ ملا کر پئیں۔ شہد ملا کر پینے سے زیادہ مقوی ہو جاتا ہے۔ صرف دماغ اور باہ کو ہی طاقت نہیں دیتا بلکہ تمام جسم کی پرورش کرتا ہے۔

نوٹ: اگر دار چینی کا سفوف پھانک کر اوپر سے یہ دودھ پیا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہے۔

عینک سے نجات: مغز بادام سات عدد' سونف چھ ماشے' مصری چھ ماشے۔

سونف اور مصری کا سفوف بنالیں بادام چھیل کر اور نیم کوب کر کے شامل کریں رات کو سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں اتنی مقدار 40 روز تک استعمال کریں اس سے نظر اس قدر تیز ہو جاتی ہے کہ عینک کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور دماغی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

بادام کا شربت: بادام کو بھگو کر چھلکا اتار دیں پھر پانی کا چھینٹا دیکر پیس لیں اور چھان کر دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چینی ڈال کر قوام تیار کر لیں اس میں ڈیڑھ پاؤ دودھ ڈالیں جو میل وغیرہ ہو اسے اتار دیں قوام تیار ہو جائے تو اسے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں ایک تولہ شربت میں دو چھٹانک پانی ملا کر پئیں دماغی کمزوری کیلئے یہ شربت بہت مفید ہے۔ بادام کا استعمال زیادہ کریں مگر یاد رکھیں کہ کڑوا بادام مت کھائیں یہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

رفعت ارشاد......راولپنڈی

اولاد سے محروم جوڑوں کیلئے خوشخبری

میرے ایک عزیز دوست جعفر صاحب جن کی شادی کو عرصہ تین سال گزر چکا تھا اولاد کی نعمت سے محروم تھے۔ کافی علاج معالجہ کرایا مگر فائدہ نہ ہوا۔ بعد ازاں حکیم محمد حسین مرحوم ابن مہدی حسن صاحب سے رجوع کیا جن کی تجویز کردہ دوا سے اللہ نے اولاد کی نعمت سے سرفراز فرمایا۔ آج ماشاء اللہ ان کے تین چار بچے موجود ہیں۔ اولاد سے محروم والدین کیلئے یہ نسخہ ہدیہ کر رہا ہوں۔ اگر دلجمعی اور لگن سے دوا اور پرہیز پر سختی سے عمل کیا تو انشاء اللہ دلی مراد ضرور پوری ہو گی۔ مرحوم حکیم صاحب کیلئے سورۂ فاتحہ ایک بار ضرور پڑھیں اور مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

بڑے برگد جس کے بڑے بڑے پتے ہوتے ہیں اس برگد کے شاخوں میں گول نما چھوٹے چھوٹے پھل لگتے ہیں جن کا سائز سرخ گول مرچ کی مانند کم یا زیادہ ہوتا ہے دو کچے پھل تقریباً 10 کلو وزن یا اس سے کچھ زیادہ مقدار میں حاصل کر لیں جو کہ عام طور پر شہر کے پرانے علاقوں سے بآسانی دستیاب ہو سکتے ہیں۔ ان پھلوں کو درمیان سے چاک کر کے سائے میں سوکھنے کیلئے رکھ دیں سوکھنے کے بعد جب ان کا وزن اڑھائی کلو یا اس سے کچھ زیادہ ہو جائے تو ان سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور وزن پورا اڑھائی کلو ہونے پر اس میں سے ایک چھٹانک سفوف نکال کر دیں اور اس کی جگہ ایک چھٹانک سفید موصلی کا سفوف تیار کر کے مذکورہ سفوف میں شامل کر دیں۔ اس طرح اس کا کل وزن اڑھائی کلو ہونا چاہیے۔ اس دوا کا استعمال چالیس روز تک ہو گا جس میں تعطل نہیں آنا چاہیے ورنہ عمل دہرانا پڑے گا۔ بہتر یہ ہے کہ اس سفوف کی چالیس پڑیاں بنالی جائیں اور ایک پڑیا روزانہ زن و شوہر دن میں کسی بھی وقت کھائیں۔ آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک پاؤ قیمہ پکا کر اس میں ایک پڑیا ڈال کر ہلکا سا فرائی کر کے صبح ناشتہ' دوپہر کھانا اور رات کے کھانے کے ساتھ استعمال کریں گویا ایک پڑیا میاں بیوی دونوں کو آدھی آدھی استعمال کرنی ہے۔ جتنے دن دوا کا عمل جاری رہے گا مباشرت کا سخت پرہیز رہے گا ورنہ دوا کا اثر زائل ہو جائے گا۔

نوٹ: وہ مستورات جن کو مہینہ باقاعدہ طور پر نہیں آتا پہلے علاج کروا کر فٹ ہو جائیں اس کے بعد اس دوا کا استعمال کریں۔ نیز وہ خواتین جو اولاد کی خواہش میں آپریشن کرا چکی ہیں اس دوا کو استعمال نہ کریں فائدہ نہ ہو گا۔

دعاؤں کا طالب: سلیم جارچوی' کراچی

سایہ آسیب و جنات کا مجرب ترین عمل

محترم قارئین کرام ایک مجرب ترین عمل آپ کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں جو کہ آسیب و سایہ کیلئے بہت مجرب ہے اور بار بار آزمودہ ہے اس مقصد کیلئے میرے استعمال میں رہتا ہے جن حضرات کو عاملین نے جنات' جادو ٹونہ آسیب کا سایہ بتایا ہے یا وہ خود محسوس کرتے ہوئے تو ان کیلئے مجرب عمل لکھ رہا ہوں۔

سوا پاؤ کچی گھانی کے سرسوں کا تیل کسی تانبے کے برتن میں ڈال کر چودہ مرتبہ آیت قطب پڑھ کر تیل پر دم کریں۔ ہر مرتبہ پڑھنے کے بعد تیل پر زور سے دم کرنا ہے۔ اس کے بعد پورے بدن کی اس طرح مالش کی جائے کہ جسم کا کوئی حصہ نہ بچے۔ اس بات کا بھی خیال رہے کہ تیل کی ایک بوند بھی زمین پر نہ گرے اور نہ ہی کوئی فرد تیل میں ہاتھ ڈالے بدن پر جو شخص پہلے دن مالش کرے آخر تک وہی مالش کرتا رہے۔ وقت میں پل بھر کی کمی بیشی نہ آئے۔ اللہ نے چاہا تو بھوت پریت سب دفع ہو جائیں گے چاہیے کہ ساری عمر کالا کپڑا اور بالکل سبز رنگ نہ پہنے۔

آیت قطب پارہ چار آیت نمبر 53 صرف ایک ہی آیت ہے۔

گھر سے جادو تعویذ معلوم کرنے کا عمل

پاؤ بھر رائی کے دانے لیکر اول دو سو مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر درج آیت "عِندَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ" سو مرتبہ پڑھیں۔ پھر دو سو مرتبہ درود شریف پڑھ کر رائی کے دانوں پر دم کریں اور رائی مکان میں بکھیر دیں جہاں کہیں بھی فتنہ جادو اعمال بد وغیرہ مدفن ہونگے۔ انشاء اللہ تمام رائی وہاں اکٹھی ہو جائے گی۔ اگر ایسی صورت ہو تو وہاں سے سب چیزیں نکال کر نکالنے والا نکالنے کے بعد پہلے نہائے اور نئے کپڑے پہنے اور جا کر کسی عامل سے رابطہ کرے۔

عبداللطیف دامانی

اللہ کی تنبیہ کے مختلف انداز

بسا اوقات آدمی گناہ کر بیٹھتا ہے تو اللہ اسے تنبیہ کرتا ہے اس کی تنبیہ کے انداز مختلف ہیں۔

پہلا انداز:۔ آدمی سے کوئی گناہ سرزد ہوا ادھر اس کا کوئی نقصان ہو گیا دراصل گناہ کی وجہ سے اللہ اسے تنبیہ کر رہا ہوتا ہے' سزا کے ذریعے تنبیہ ہو جاتی ہے اور وہ فوراً متنبہ ہو جاتا ہے' حضرت فضیل بن عیاض فرماتے ہیں۔

''جب بھی میں اپنی بیوی میں' اپنے غلام میں' اپنی سواری میں کوئی کوتاہی دیکھتا ہوں' کوئی حکم عدولی دیکھتا ہوں تو فوراً سمجھ لیتا ہوں کہ آج مجھ سے کہیں اللہ کی نافرمانی ہو چکی ہے''

دوسرا انداز: اللہ کی طرف سے مہلت ملتی ہے' عذاب میں تاخیر ہوتی ہے' گناہ جوانی میں کیا سزا بڑھاپے میں ملتی ہے' آدمی روتا ہے کہ مجھے ستایا کیوں جا رہا ہے حالانکہ جوانی کے گناہ اپنے اثرات اور نتائج بڑھاپے میں دکھا رہے ہیں جوانی میں اللہ کو ناراض کیا' بڑھاپے میں اس کی اولاد' بیوی سبھی اس کے خلاف ہو جاتے ہیں جب اولاد کو خدمت کی ضرورت تھی وہ بغاوت پر اتر آئی۔

انسان گناہ کرتا رہتا ہے تو نہیں کرتا اللہ نے ڈھیل دے رکھی تھی اب پکڑا گیا حیران و پریشان ہے۔

تیسرا انداز: یہ اللہ کی طرف سے خفیہ تدبیر ہے انسان گناہ کر رہا ہے اور اللہ اپنی خفیہ تدبیر چلا رہا ہے سورۃ انعام کی آیت نمبر 44 ملاحظہ فرمائیں:۔ فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ. ترجمہ:۔ اور پھر جب وہ بھول گئے اس نصیحت کو' جوان کو کی گئی تھی تو ہم نے ان پر ہر چیز کے دروازے کھول دیئے۔

ادھر نافرمانیاں ہو رہی ہیں اور ادھر اللہ کی طرف سے نعمتوں کے دروازے کھل چکے ہیں' عہدے بھی مل رہے ہیں' عزتیں بھی مل رہی ہیں' کاروبار اچھا ہے' منافع روز بروز بڑھتا چلا جا رہا ہے' یہ معاملہ بہت خطرناک ہے کہ اللہ کی نافرمانی بھی ہو' حرام ذرائع کا سلسلہ چلا ہوا ہو' دولت کی لوٹ کھسوٹ جاری ہو' بددیانتی بھی کر رہا ہے دوسروں کے حقوق کھا رہا ہے اور نعمتوں کا معاملہ بڑھتا ہی چلا جا رہا ہے ایسے آدمی پر یا ایسی قوموں پر جب پکڑ آتی ہے تو بہت سخت آتی ہے ایسے احسان فراموش آدمی یا قوم پر جب موت آتی ہے تو سنبھلنے کا موقع نہیں ملتا۔ انسان اقتدار / دولت کے نشے میں کہتا ہے کہ کون میرا کیا کرے گا' مجھے کوئی سزا نہیں دے سکتا۔ میرا کوئی کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔ میں طاقت ور ہوں۔ میری کرسی مضبوط ہے مجھے گناہ پر پوری قدرت حاصل ہے۔ اللہ نے ایسے لوگوں' قوموں کو خبردار کرتے ہوئے فرمایا:'' ترجمہ: بے شک اللہ کی پکڑ بہت سخت ہے۔'' جو اللہ نعمتیں دینا جانتا ہے وہ انہیں چھین لینے پر بھی قادر ہے صحت دے رکھی ہے تو اس سے محروم بھی کر سکتا ہے اولاد دے رکھی ہے اسے واپس لینے کی قدرت بھی رکھتا ہے' عزت دے رکھی ہے تو اسے گھر بیٹھے ذلیل بھی کر سکتا ہے۔ آدمی بازار جاتا ہے کتنے منصوبے بنا رکھے ہیں مگر لاش واپس آتی ہے اس کے منصوبوں پر اللہ کا فرشتہ ہنس رہا ہوتا ہے کہ اس کا کفن تو بازار میں آ چکا ہے اور اس کی تدبیریں دیکھو۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج)

مایوسی سے نجات ممکن ہے

اگر ہم اپنے اردگرد کے حالات کا جائزہ لیں تو بے شمار ایسے لوگ ہمیں نظر آئیں گے جو حالات کی ستم ظریفیوں سے تنگ آ کر مایوسی کے گہرے گھڑے میں گر چکے ہیں اور مایوسی کے گرداب میں وہ اس قدر دھنس چکے ہیں اور مایوسی کے گرداب میں وہ اس قدر پھنس چکے ہیں کہ اب انہیں کوئی منزل اور کوئی بھی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔ اگر ہمارا یقین، ہمارا بھروسہ اس ذات بابرکات پر ہو جو اپنے بندوں سے بے حد پیار کرنے والی ہستی ہے۔ اللہ تعالیٰ جہاں اپنے بندوں سے پیار کرتا ہے وہاں اپنے بندوں کا امتحان بھی لیتا ہے۔ اگر اس کے بندے اس کی آزمائش پر پورے اترتے ہیں تو وہ اپنے بندوں کو انعام و اکرام سے بھی نوازتا ہے۔ مایوسی کفر ہے اور کفر انسان کو دوزخ میں لے جاتا ہے۔ مایوسی اس وقت جنم لیتی ہے جب ہم اللہ پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ مصیبت میں ہم بھول جاتے ہیں کہ ہمارے آس پاس کتنی خوشیاں، کتنی مسرتیں ہیں اگر ہم سے وقتی طور پر کوئی نعمت چھن بھی گئی ہے تو وہ ہماری آزمائش ہے۔ نعمتیں اور آسائش کتنی بھی میسر ہوں وہ ہمیں کم ہی لگتی ہیں اور یہ انسانی فطرت بھی ہے۔ صبر ایک ایسی چیز ہے اگر ہم صبر جیسی عمدہ صفت کو اپنا لیں تو ہم مایوسی سے بچ سکتے ہیں۔ ہمارا یقین، ہمارا ایمان صرف اس ذات کامل پر ہونا چاہیے جو اپنے بندوں کو مایوس نہیں کرتی۔ ہم لوگ تو مانگنے والوں پر ناراض ہوتے ہیں لیکن وہ ہستی مانگنے والوں سے خوش ہوتی ہے۔ وہ ذات کامل کسی کے مانگنے سے خفا نہیں ہوتی۔ انسان کو یہ چاہیے کہ ہر غیر کے آگے ماتھا ٹیکنے سے گریز کرے اور اس ذات کامل کے سامنے اپنی پیشانی کو جھکا لے۔ تمام تکالیف کا حل صرف اس سے طلب کرے۔

اس کی بارگاہ میں سر جھکا کر تو دیکھیں اتنا سکون ملتا ہے یہ سکون نہ دولت سے مل سکتا ہے اور نہ دنیا کی کسی اور آسائش سے جب ایک انسان اپنے آپ کو اس ذات باری کے تابع کر لیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی تمام مشکلات و مصائب کو دور کر دیتا ہے جب ایک انسان اپنے آپ کو فنا فی اللہ کر لیتا ہے۔ اپنے نفس پر قابو پا لیتا ہے۔ اپنا ہر کام اللہ کی مرضی پر چھوڑ دیتا ہے تو پھر اسے مایوسی سے نجات مل جاتی ہے۔ اس نفسانفسی کے دور میں ہر کوئی پریشان ہے۔ ان پریشانیوں سے نجات کا صرف ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے توکلت الا اللہ۔

(رابعہ فردوس)

آنکھ کی سرخی کیلئے: چوٹ لگنے یا کسی اور وجہ سے آنکھ سرخ ہو جائے تو صاف پتھر پر گھس کر سلائی سے لگائیں انشاء اللہ بہت جلد سرخی صاف ہو جائیگی

سبز چائے! بیماریوں سے بچائے

سعدیہ انیس

سبز چائے استعمال سے خون کی بڑھتی ہوئی شکر کم ہوتی ہے اس طرح ذیابیطس کے مریض اس سے اپنی شوگر کنٹرول میں کر سکتے ہیں کیونکہ سبز چائے چربی کو جلا کر خون میں شکر کی مقدار کو بھی کم کر دیتی ہے۔تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ سبز چائے کا استعمال ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

دنیا بھر میں چائے بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔انہی میں ایک سبز چائے (Green Tea) بھی ہے اگرچہ عام چائے کے فوائد و نقصانات عموماً ہمارے سامنے مختلف مضامین اور طبی مطالعات کی شکل میں آتے رہتے ہیں تاہم سبز چائے کو ہمیشہ سے ہی طبی فوائد کی حامل چائے قرار دیا جاتا ہے۔

امریکہ کے چند ڈاکٹروں نے طویل تحقیق کے بعد ایک ایسی کریم تیار کرنے کا دعویٰ کیا ہے جو کہ انسان کو جلد کے کینسر سے بچانے کے لیے نہایت مفید پائی گئی ہے۔اگرچہ یہ کریم جدید طبی تقاضوں کے مطابق تیار کی گئی ہے لیکن حیرت اور دلچسپی کی بات، ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ اس کریم کی تیاری میں استعمال کیا گیا بنیادی مادہ سبز چائے کی پتیوں سے حاصل کیا گیا ہے۔معالجین کا کہنا ہے کہ سبز چائے اپنے عمل تکسید کی بدولت کینسر سے بچاؤ کی خاصیت رکھتی ہے اور اس میں شامل ایک کیمیائی مادہ جسے Polyphenols کہا جاتا ہے' کریم میں بنیادی طور پر شامل کیا گیا ہے۔ڈاکٹروں کے مطابق Polyphenols سبز چائے میں شامل ہوتا اور اس میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ جلد کے کینسر کا سبب بننے والے خلیوں کی افزائش کا راستہ روک کر اس خطرناک مرض سے بچا جا سکتا ہے۔کریم میں سبز چائے کے اس مادے کی خاصیت سے ہی فائدہ اٹھایا گیا ہے۔

معالجین کہتے ہیں کہ سبز چائے کے عمل تکسید کی خاصیت کے باعث اس کے پینے سے جسم کا میٹابولک سسٹم تیز ہو جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں جگر کا نظام بہت بہتر طریقے سے اپنی کارکردگی سرانجام دینے لگتا ہے۔

موٹے لوگوں پر کی گئی ایک امریکی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ زائد وزن کے حامل وہ لوگ جنہیں کسی بھی قسم کی ورزش، ادویات اور خوراک میں کمی نے کوئی اثر نہیں کیا۔سبز چائے کے کپ نے یہ مشکل حل کر دی۔تحقیق کے دوران صرف چند ماہ تک دن میں تین بار سبز چائے پینے سے موٹے لوگوں کے وزن میں نہ صرف کمی آئی بلکہ ان کی جسمانی چستی میں کافی حد تک اضافہ ہوا۔تحقیق کے مطابق دن میں تین بار سبز چائے کا استعمال کرنے سے جسم میں موجود 200 اضافی کیلوریز کو جلا کر ختم کیا جا سکتا ہے۔سبز چائے کے استعمال سے خون کی بڑھتی ہوئی شکر کم ہوتی ہے اس طرح ذیابیطس کے مریض اس سے اپنی شوگر کنٹرول میں کر سکتے ہیں کیونکہ سبز چائے چربی کو جلا کر خون میں شکر کی مقدار کو بھی کم کر دیتی ہے۔ذیل میں مختلف جسمانی امراض میں سبز چائے کی اثر انگیزی کے خواص بیان کیے جا رہے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر: بلڈ پریشر آج کل ایک نہایت عام اور خطرناک مرض ہے جو ذہنی دباؤ اور تشویش حد سے بڑھ جانے کے سبب لاحق ہوتا ہے معالجین کہتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر ذہنی دباؤ کی صورت میں گردے میں موجود ایک کیمیائی مادے کے ذریعے پیدا ہوتا ہے جسے (ACE) کہا جاتا ہے۔ہائی بلڈ پریشر کے دوران دی جانے والی ادویات ACE کا راستہ بلاک کر دیتی ہیں۔یوں بلڈ پریشر آہستہ آہستہ معمول پر آنے لگتا ہے۔معالجین کا کہنا ہے سبز چائے میں ACE کا راستہ روکنے کا جز وقدرتی طور پر موجود ہے۔لہٰذا تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ سبز چائے کا باقاعدہ استعمال انسان کو ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

ذیابیطس: جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو جسم میں Amylase جو کہ دراصل ایک انزائم ہے فوراً اپنا کام شروع کر دیتا ہے اور یہ خوراک میں شامل نشاستے کو فوری طور پر شکل میں تبدیل کرنا شروع کر دیتا ہے یہ شکل جسمانی توانائی میں رفتہ رفتہ تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے تاہم ذیابیطس کے مریضوں میں یہ ان کے خون میں شامل ہونے لگتی ہے جو کہ صحت کے لیے نہایت نقصان دہ ہے۔معالجین کا کہنا ہے کہ اگر سبز چائے استعمال کی جائے تو کھانے کے دوران Amylase کے عمل کو درست بنایا جا سکتا ہے جس سے خون میں شکر کی مقدار کم ہو سکتی ہے تحقیق کے مطابق روزانہ ایک کپ سبز چائے کا استعمال اس کی رفتار کو 87 فی صد کم کر سکتا ہے۔

کینسر: سبز چائے کے کیمیائی تجزیے میں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اس میں شامل کیمیائی عنصر جسے EGOG بھی کہا جاتا ہے خون میں نئے ذرات پیدا کرتا ہے اس وجہ سے جسم میں کینسر اور ٹیومر پنپ نہیں سکتا۔

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 4

حضرت علیؓ فرماتے ہیں اپنی اولاد کو تین چیزیں سکھاؤ۔اپنے نبی ﷺ کی محبت، آپ ﷺ کے اہل بیت کی محبت اور قرآن مجید پڑھنا۔

☆حضرت علیؓ فرماتے ہیں اپنی اولاد کو تین چیزیں سکھاؤ۔ اپنے نبی ﷺ کی محبت، آپ ﷺ کے اہل بیت کی محبت اور قرآن مجید پڑھنا۔ **(جامع الصغیر ۱:۱۷)**

☆حضرت ابوذرؓ نے کعبہ کا دروازہ پکڑتے ہوئے فرمایا میں نے نبی کریم ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے۔خبردار ہو جاؤ! تم میں میرے اہل بیت کی مثال حضرت نوح علیہ السلام کی کشتی جیسی ہے جو اس میں سوار ہوا وہ نجات پا گیا اور جو پیچھے رہا وہ ہلاک ہو گیا۔ **(احمد، مشکوٰۃ)**

☆ام حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کی صاحبزادی سیدہ فاطمہؓ سے بڑھ کر کسی کو عادات و اطوار اور نشست و برخاست میں رسول کریم ﷺ سے مشابہت رکھنے والا نہیں دیکھا۔ **(المستدرک)**

☆حضرت الیاسؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ میں اس سفید خچر کی لگام پکڑ کر چلا ہوں جس پر میرے آقا نبی کریم ﷺ اور حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ سوار تھے یہاں تک کہ وہ نبی کریم ﷺ کے حجرہ مبارک میں داخل ہو گئے۔ رسول کریم ﷺ آگے سوار تھے اور حسنین کریمینؓ آپؐ کے پیچھے بیٹھے ہوئے تھے۔ **(مسند ابو یعلیٰ)**

☆رسول کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے میرے تمام چچاؤں میں سب سے بہتر حمزہ ہیں سید الشہداء حضرت حمزہؓ ہیں۔ **(مدارج النبوۃ)**

☆حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا تمام جہان کی عورتوں میں سے مریم بنت عمران، خدیجہ بنت خویلد، فاطمہ بنت محمد ﷺ اور فرعون کی بیوی آسیہ کی فضیلت جاننا کافی ہے۔ **(ترمذی)**

☆ایک روایت میں آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا! فاطمہ میرے جسم کا ٹکڑا ہے جس نے اسے تکلیف دی اس نے مجھے تکلیف دی۔ **(بخاری)**

چہرے کے حسن کا آسان نسخہ

ماش کی دال: 1 کھانے کا چمچہ ماش کی دال رات کو کسی شیشے کے برتن میں بھگو دیں صبح اس کا پانی پھینک کر اسے پیس لیں اور پھر وہ پیسٹ چہرے پر لگانے سے کیل' مہاسے' دانے سب ختم ہو جاتے ہیں اور رنگ بھی نکھرتا ہے۔ **(ثمر ظفر)**

مسافر سکھ کی محبت اور رواداری

اب میں بھی اس کا ساتھ دیتے ہوئے ضد کرنے لگا نہیں میں نے کیلا ہی کھانا ہے اور بار بار ایک ہی مطالبہ تھا کہ سردار جی نے پوچھا بچہ کیوں ضد کر رہا ہے اب چلتی گاڑی میں اسے کیلا کہاں سے لا کر دوں

سخت سردیوں کے دن تھے اس وقت پنجاب کے لیے بسوں کا کوئی انتظام نہیں تھا۔ لہٰذا ریل ہی کے ذریعے سفر کرنا پڑتا تھا۔ نیز ان دنوں اسٹیشنوں پر بڑا رش رہتا تھا۔ بڑی دھکم پیل ہوتی تھی بعض اوقات پورا پورا دن ٹرین نامعلوم مقام پر ہوتی۔ چونکہ میرے استاد محترم کی ہمشیرہ گوجرانوالہ میں ہوتی تھی لہٰذا ان کو گوجرانوالہ کسی ضروری کام کے لیے جانا تھا جب اسٹیشن پر پہنچے اتنا رش کہ اللہ کی پناہ اور مسافر کھڑکیوں کے راستہ اندر داخل ہونے کی کوششیں کر رہے تھے۔ اتنے میں کسی صاحب نے موصوف (عبداللطیف نور) کے کندھے پر ہاتھ رکھا جب انہوں نے مڑ کر دیکھا تو جن صاحب نے ہاتھ رکھ کر متوجہ کرنے کی کوشش کی تھی وہ تو قصہ خوانی بازار کے ایک دکاندار تھے۔ انہوں نے میرے کان میں کچھ کہا تو میرا چہرہ ہشاش بشاش ہوگیا اور فوراً میں نے سہارا لینے کے لیے ان صاحب کا سہارا لیا اور ان صاحب نے نعرہ لگایا۔ لوگو! اللہ کا خوف کرو یہ بچہ بیمار ہے۔ میں اسے لاہور ڈاکٹر کو دکھانے جارہا ہوں اللہ کے لیے اس بچے کو ٹرین میں سوار ہونے دو پھر کیا تھا۔ سب لوگ فوراً ایک طرف ہوگئے اور پھر ہم دونوں (بڑا بھائی اور میں بیمار) بڑی آسانی سے ہم ٹرین میں داخل ہوگئے اور بڑے بھائی صاحب نے مجھے اوپر برتھ پر لٹا دیا اور میں آرام کرنے لگا اور بڑے بھائی صاحب تھوڑی تھوڑی دیر بعد مجھ سے طبیعت کے متعلق پوچھتے رہے اس سے ان لوگوں یعنی ڈبہ کے دیگر جو مسافر حضرات تھے ان میں ہمدردی کے جذبات بڑھ رہے تھے اور بڑی رحم بھری نظروں سے مجھے دیکھتے۔ شاید لوگ یہی کہتے ہوں گے کہ کیسا جوان بچہ ہے اور پتہ نہیں اسے کیا بیماری لاحق ہے۔ میں تو دل میں خوش تھا کہ بغیر محنت و مشقت برتھ لیٹنے کے لیے مل گیا۔ ہم دونوں بڑے خوش تھے اور آنکھوں میں ایک دوسرے کی ایکٹنگ پر داد دے رہے تھے کہ ناگاہ ہماری نظر ایک مسافر سکھ پر پڑی جو کہ لباس اور وضع قطع سے پڑھا لکھا لگ رہا تھا۔

ان سردار جی نے ہاتھ میں ایک فروٹ کا تھیلا پکڑا ہوا تھا۔ ہمارے بھائی صاحب نے (لالے) سردار جی سے علیک سلیک کے بعد گپ شپ شروع کردی۔ سردار جی لالے سے پوچھ رہے تھے کہ بچہ کیا بیمار ہے اسے کیا تکلیف ہے بھائی صاحب نے کوئی گول مول سا جواب دیا اور پھر ایک دم لالے نے غصہ کے انداز میں مجھ پر برسنا شروع کردیا کہ پہلے کہتے نا اب میں کہاں سے لاؤں۔ تمہارے لیے (اب میں سوچنے لگا کہ لالے کو کیا ہوگیا ہے) کیلا لیکر آؤں گاڑی نے اسٹیشن چھوڑ دیا ہے پہلے کہتے تو میں اسٹیشن پر سے کیلے لے لیتا۔ (اب میں سمجھا کہ لالے کی نظر سردار جی کے فروٹ والے تھیلے پر پڑگئی) (پشاور میں لالہ بڑے بھائی کو کہتے ہیں) اب میں بھی اس کا ساتھ دیتے ہوئے ضد کرنے لگا نہیں میں نے کیلا ہی کھانا ہے اور بار بار ایک ہی مطالبہ تھا کہ سردار جی نے پوچھا بچہ کیوں ضد کر رہا ہے اب چلتی گاڑی میں اسے کیلا کہاں سے لا کر دوں۔ سردار جی نے کہا کہ بچہ ہے یہ لیں کیلے بچہ کو کیوں پریشان کرتے ہیں اور سردار جی نے کیلوں کی درجن سامنے کردی۔ بھائی صاحب نے فوراً ایک کی بجائے دو کیلے لے لیے ایک کیلا چھیل کر مجھے اور دوسرا خود ہڑپ کر گئے۔ سردار جی نے مروت بھرے لہجے میں کہا کہ ایک اور لے لیں ایک سے کیا ہوتا ہے۔ اتنے میں نوشہرہ اسٹیشن پر ہم پہنچ گئے اس نے مجھے اشارہ کیا کہ سو جاؤ اور میں نے آنکھیں بند کرلیں اور میں خاموش ہوکر سویا ہوا بن گیا اور کروٹ بدل کر مصنوعی سویا ہوا بن کر لیٹا رہا اور سوچنے لگا کہ اب یہ کوئی نیا ڈرامہ ہے اور سوچتا ہی رہا اور ٹرین نے نوشہرہ اسٹیشن چھوڑنا شروع کردیا میں نے کروٹ بدلی اور ہم نوشہرہ سے کافی دور نکل چکے تھے اب پھر اسی سوچ نے آگھیرا کہ اب کیا ہونے والا ہے کہ ایک دم میرے کان میں آواز آئی کہ ٹرین جب کھڑی تھی تو کہتے نا۔ میں اب مالٹے کہاں سے لاؤں ٹھہرو شاید ابھی کوئی پھیری والا ادھر آ نکلے تو میں آپ کو لے دونگا۔ ذرا صبر سے کام لو اتنا لاڈلہ بھی نہیں ہونا چاہیے۔ میں ذرا سختی کروں تو والدہ صاحبہ کو شکایت کردیگا اور امی حضور میری کلاس لے لیں گی۔ میں تو چپ ہو رہا ہوں اب میری سمجھ میں بات آگئی کہ یہ ڈرامہ مالٹوں کے لیے تھا اب مجھے ایک عجیب خیال دل میں آیا اور مجھے سردار جی کی شرافت کی وجہ سے ان سے ہمدردی ہوگئی اور واقعی سردار جی نے انتہائی شرافت اور بردباری کا ثبوت دیا کہ انہوں نے فوراً (لالہ جی کی منشا کے مطابق) مالٹے پیش کردیئے بھائی صاحب نے انکار کے ساتھ ہی دو مالٹے لئے اور لگے کاٹنے ایک مالٹے کے چار ٹکڑے کرنے کے بعد دو ٹکڑے مجھے اور دو خود ہڑپ کر گئے اور ڈکار بھی نہیں مارا۔ بلکہ دوسرا مالٹا بھی اسی طرح خود اور مجھے دے کر سردار جی کا شکریہ ادا کیا۔

اب میرا ذہن کام کرنے لگا اور یکدم میرے دل میں خیال آیا کہ کیوں نہ سردار جی کو خوش کیا جائے کیونکہ وہ بوجوہ شرافت اخلاص کا مظاہرہ تو کر رہے تھے لیکن بھائی صاحب کی چالاکی کو سردار جی بخوبی سمجھ گئے تھے کہ یہ صاحب بڑی چالاکی اور ہوشیاری سے میرے ٹوکرے کا آپریشن کر رہے ہیں۔ ان کے چہرے سے صاف معلوم ہو رہا تھا کہ سردار جی دل رکھنے کے لیے تو اضع کر رہے تھے مگر دل سے ناخوش تھے اب دوسرا ڈرامہ جو کہ اختتامی سین تھا وہ میرا اپنا تھا (میرے بھائی) کہ لالے نے دو عدد سردے (خربوزہ) جو کہ سردیوں کے موسم میں تقریباً 50-55 تک پشاور آتا تھا۔ بڑا ہی میٹھا اور لذیذ ترین فروٹ تھا شاید اب اس کی کاشت نہیں ہوتی اب تو صرف گرمیوں میں گرما (خربوزہ) آتا ہے اور خوب آتا ہے وہ جو سردہ آتا تھا سائز میں موجودہ گرما سے چھوٹا اور گہرے زرد رنگ کا ہوتا تھا۔

لالہ جی (بھائی صاحب) نے 2 عدد سردے (بقول لالہ جی کے) کسی کے ہیں اور کسی دوسرے شخص کو دینے ہیں میرے ذاتی نہیں ہیں لیکن یہ سارا بیان اس نے بعد میں مجھے کہا لیکن میں نے بالکل پرواہ نہیں کی اور زور زور سے لالے لالے کہنا شروع کردیا تو لالے نے کہا کہ اب کیا افتاد آپڑی کہ چیخ رہے ہو تو میں نے کہا کہ لالے سردہ کھانا واں۔ لالے کی بولتی بند اور چہرے کا رنگ سردے کی طرح زرد ہوگیا۔ سردار جی نے جب سردے کا سنا تو اس نے ایک دم کہا' کہ بچہ ہے کہاں ہے سردے' تو اس وقت لالے نے وہ جو میں بیان کرچکا کہ یہ کسی کی امانت ہے اس کو پہنچانے ہیں' لیکن سردار تو سردار جی ہوتے ہیں فوراً کرپان نکالی اور دونوں سردوں کو اٹھا کر ٹکڑے ٹکڑے کر کے مجھے خود سردار جی نے اور باقی سارے ڈبے میں جتنے تک ہوسکا سب کو دیا اور لالے کو تو زبردستی دیا کہ یہ میرا ہی سمجھ کر کھالیں۔

جیسی کرنی ویسی بھرنی اور اخلاص محبت رواداری سب کچھ اس واقعہ میں موجود ہے۔

مومن کی علامات: مومن وہ ہے جو زادِ آخرت مہیا کرے اور کافر وہ ہے جو دنیا کے مزے اڑانے میں مشغول رہے۔ (حضرت امام حسنؓ)

وزن گھٹایئے‘ موٹاپا بھگایئے

فقیر محمد چشتی

کام کی مصروفیت میں اگر چلنے پھرنے‘ حرکت کرنے کا کوئی موقع نکلے تو اسے ضائع نہ کیا جائے۔ موقع نہ نکلے تو نکالا جائے۔ روٹی کھانے اور ضروریات سے فارغ ہونے کا موقع بھی تو نکالا ہی جاتا ہے

صحت کی اہمیت کون نہیں جانتا کہ جب تک جسم صحیح اور تندرست نہ ہو انسان دین و دنیا کا کوئی کام نہیں کرسکتا۔ معاش و معاد کے تمام اعمال کا دارو مدار جسمانی صحت پر ہے۔ ایک بیمار جس کے اعضاء کمزور ہوں۔ بدن میں خون کی مطلوبہ مقدار نہ ہو‘ نہ اس سے اللہ کی عبادت ہوسکتی ہے اور نہ دنیا کا کوئی کام۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہیے کہ تندرستی کے بغیر نہ حقوق اللہ ادا ہوسکتے ہیں اور نہ حقوق العباد۔ صحت کو برقرار رکھنے میں ورزش کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ ورزش سے اکثر بیماریاں از خود دور ہو جاتی ہیں۔ انسان کا جسم سلامت ہو تو روح بھی سلامت ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک بھی ایک قوی مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔ لہٰذا ورزش سے ہم اپنے جسم کو مضبوط بھی بنا سکتے ہیں اور تندرستی کو برقرار بھی رکھ سکتے ہیں۔

ورزش کی اہمیت: ورزش نہایت اہم اور نہایت مفید عمل ہے‘ جس طرح ہم ہر روز کھانا کھاتے ہیں اسی طرح ہمیں ہر روز بلاناغہ ورزش بھی کرنی چاہیے۔ ورزش کیلئے عمر کی قید نہیں‘ دودھ پیتا بچہ جھولے میں پڑا پڑا ورزش کرتا ہے‘ وہ ہاتھ پاؤں مارتا ہے تو درحقیقت اپنی بساط کے مطابق ورزش کرتا ہے۔

ورزش کی اقسام:۔ ورزش کی دو قسمیں ہیں۔

1۔ سخت ورزش 2۔ معمولی ورزش

سخت ورزش: کھلاڑیوں‘ پہلوانوں‘ تنسازوں‘ وزن اٹھانے والوں‘ مقابلہ میں حصہ لینے والے تیراکوں اور کشتی کھیلنے والوں کو سخت ورزش کرنا پڑتی ہے۔

معمولی ورزش: عام لوگوں کو سخت ورزش کی ضرورت نہیں۔ انہیں صرف اتنی ورزش کی ضرورت ہے جو انہیں چست رکھ سکے۔ کھانا ہضم کرکے جزو بدن بنا سکے اور تندرستی قائم رکھ سکے۔

ورزش کا زریں اصول ورزش کے ضمن میں ایک اصول ضروری ہے‘ ورزش ہلکی پھلکی ہونی چاہیے اور اعتدال کے ساتھ روزانہ ہونی چاہیے‘ اتنی ورزش نہ کی جائے کہ بدن تھک جائے اور جوڑ دکھنے لگیں۔ شروع شروع میں تھوڑی ورزش کی جائے۔ رفتہ رفتہ اضافہ کیا جائے۔ بقول ڈاکٹر محمد عالمگیر خان غذائی عادتیں بدلنے کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ ورزش بھی کی جائے۔ خود میں چربیلے مادے (کولیسٹرول) اور بعض دوسرے غیرضروری مادے کم کرنے کا یہ بڑا اچھا طریقہ ہے۔ اس سے خون کا دورہ بہتر ہو جاتا ہے۔ بدقسمتی سے آج کی تیز رفتار دنیا میں ورزش کی طرف بہت کم دھیان دیا جاتا ہے۔ انتہائی مصروف آدمی بھی ورزش کرسکتا ہے:۔ کام کی مصروفیت میں اگر چلنے پھرنے‘ حرکت کرنے کا کوئی موقع نکلے تو اسے ضائع نہ کیا جائے۔ موقع نہ نکلے تو نکالا جائے۔ روٹی کھانے اور ضروریات سے فارغ ہونے کا موقع بھی تو نکالا ہی جاتا ہے۔ مثال کے طور پر دفتری فرائض کی ادائیگی میں بیٹھ کر تھکا دینے والا کام کرنا پڑے تو فائلوں میں کاغذ لگاتے ہوئے اور کچھ نہ بن پڑے تو ٹانگیں ہی ہلاتے رہیں‘ ان سے بھی کچھ نہ کچھ فائدہ پہنچ جاتا ہے۔ ورزش کا ایک مفید طریقہ یہ بھی ہے کہ گھر سے دفتر تک اور دفتر سے گھر تک پیدل آئیں جائیں ۔ فاصلہ زیادہ ہو تو کچھ دور پیدل جائیں۔ یہ عادت ان لوگوں کو تو ضرور ہی ڈالنی چاہیے جو سیر یا ورزش کیلئے کوئی وقت مقرر نہیں کرسکتے۔ جسم و جان کی صحت وسلامتی کیلئے ورزش ضروری ہے۔ گاؤں کے جفاکش کاشتکار‘ پہاڑوں کے رہنے والے اور محنت کش اتنا کام کرلیتے ہیں کہ انہیں ورزش کی ضرورت نہیں پڑتی لیکن جو لوگ بیٹھ کر کام کرتے ہیں انہیں ضرور ورزش کرنی چاہیے انہیں ورزش کیلئے ضرور بالضرور وقت نکالنا چاہیے۔ ورزشوں میں سب سے اچھی‘ سب سے فائدہ بخش اور پرلطف ورزش سیر ہے۔ یہ ایسی ورزش ہے جسے آدمی ہر عمر اور ہر موسم میں کرسکتا ہے۔

سیر کے فوائد: سیر سے توانائی بڑھتی ہے اور قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیر کے وقت جلد اور پٹھوں کو آکسیجن ملتی ہے۔ سیر ایسی جگہ کی جائے جو صاف ستھری ہو جہاں دھوپ اور سبزہ ہو۔ ایسی جگہ پر آکسیجن بکثرت پائی جاتی ہے۔ سیر دل اور دورانِ خون کی بیماریوں کی روک تھام میں بھی اولین اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے دل اور پھیپھڑوں کی استعداد کو تحریک ملتی ہے۔ چربی کم ہوتی ہے‘ جس سے صحت بحال ہوتی ہے‘ اس امر کی شہادت موجود ہے کہ سیر سے خون کی شریانوں کے تنگ حصوں میں کشادگی آگئی اور دل کے دوروں کے امکانات کم ہو گئے‘ جو فرد سگریٹ نوشی کرتا ہو اور تناؤ کی حالت میں ہو‘ سیر اس کی خوب مدد کرتی ہے۔ اس کے خون میں غیر معمولی مقدار میں جو زہریلی کاربن مونو آکسائیڈ اور مہلک نیکوٹین شامل ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے۔ سیر خون کی شریانوں کی لچک بڑھاتی ہے جس کے نتیجہ میں اس خطرے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے کہ خون کے دباؤ سے شریانیں پھٹ جائیں گی اور دل کا دورہ پڑے گا۔ ورزش یا سیر نہ کرنے سے آدمی کے جسم میں چربیلے مادے (کولیسٹرول) بڑھ جاتے ہیں۔ خون کی شریانوں میں تنگی واقع ہو جاتی ہے جس سے آدمی دن بدن موٹا ہوتا جاتا ہے۔ موٹاپا بذات خود کئی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

موٹاپے کے نقصانات: بقول ڈاکٹر سٹیشمین ناکارگی اور کاہلی کا دوسرا نام موٹاپا ہے۔ جس سے طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ موٹاپا خاص طور پر خود کا دباؤ بڑھاتا‘ عارضہ دل میں مبتلا کرتا اور تنفس میں بے قاعدگی پیدا کرتا ہے۔

اپنا وزن گھٹایئے: موٹاپا دور کرنے کے لئے کھانے پینے میں دانشمندی سے کام لینا چاہیے اور ورزش کی عادت ڈالنی چاہیے۔ سیر بہترین ورزش ہے۔ اگر اسے مطالعہ فطرت کا ذریعہ بنالیا جائے تو یہ انتہائی دلچسپ مشغلہ بن جائے گی۔ سیر ایک ہلکی ورزش ہے‘ اس سے حرارے (کیلوریز) جلتے ہیں۔ ایک پونڈ وزن حاصل کرنے کیلئے 3500 حرارے درکار ہوتے ہیں۔ درمیانی چال سے گھنٹہ بھر سیر کی جائے تو 300 سے 360 تک حرارے جل جائیں گے۔ اگر ہر روز اتنی سیر کی جائے تو آپ ہر ماہ ڈیڑھ پونڈ وزن گھٹا سکتے ہیں اور سالانہ 18 پونڈ بشرطیکہ آپ کے کھانے میں کوئی تبدیلی نہ آئے۔ اگر آپ جلد وزن گھٹانا چاہتے ہیں تو گھنٹہ بھر تیز قدم چلیں اور ماہانہ تین پونڈ اور سالانہ چھتیس پونڈ وزن گھٹائیں۔ غرضیکہ آپ جس قدر رست ہوں گے اور ورزش کے عادی نہ ہوں گے اسی قدر بیماریوں کی زد میں ہونگے اور آپ جسمانی اور نفسیاتی مسائل میں آسانی سے الجھ جائیں گے۔ اگر آپ بدن کیلئے کچھ نہ کریں گے تو بدن بھی آپ کیلئے کچھ نہ کرے

نکسیر سے بچاؤ کے لیے: کدو کا رس کپڑے میں تر کرکے ماتھے پر رکھ دیں۔ چند لمحات کے بعد نکسیر بند ہو جائے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 7

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

اکثر راتوں کو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ کوئی میرے چہرے اور جسم پر پھول پھیر رہا ہے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے یہ سالہا سال سے آزمائی ہوئی اس بات کی علامت ہے کہ اب صحابی بابا اور حاجی صاحب کی آمد ہے واضح کرتا جاؤں ان کی حاضری کے کئی انداز ہیں لیکن یہ انداز بھی کبھی ہو جاتا ہے ایک انداز یہ بھی ہے کہ مجھے چیل کی آواز آتی ہے یا کبھی غرارنے کی آواز جیسے کوئی چیتا یا شیر غرار رہا ہو۔

ایک بار میرے جنات دوست میرے پاس بیٹھے مجھے غیاث الدین بلبن مغل بادشاہ کے چشم دید واقعات سنا رہے تھے کہ وہ رعایا کے ساتھ کیسا تھا اور اس کے دن رات کیسے تھے کہنے لگے انکے دور میں ایک بزرگ تھے جن کا نام بھی غیاث الدین افرادی تھا بہت صاحب کمال پہنچے ہوئے بزرگ تھے بادشاہ ان کے پاس بھی جا کر رات گزارتا۔ کبھی دن میں چھپ چھپا کر جاتا جب بھی جاتا اسے بڑی ہستیوں کا دیدار ضرور ہوتا ایک بار بادشاہ نے پوچھا کہ مجھے دیدار کیوں ہوتا ہے یہ چیز محل میں نہیں ہوتی تو بادشاہ کو افرادی بزرگ نے بتایا دراصل ہم رزق حلال دیتے ہیں اور سارا دن سورۂ اخلاص کا ورد کرتے ہیں فرمایا جو سورۂ اخلاص کا بے شمار ورد روزانہ ہزار وں کی تعداد میں کرتا ہے تو دو سال کے بعد اس کے پاس شاہ جنات نیک صالح جنات کی ڈیوٹی لگا دیتے ہیں۔

جو اسکے ساتھ بیٹھ کر ذکر کرتے ہیں اور اس کے ہر کام میں اس کی خدمت کرتے ہیں حتیٰ کہ دن رات اس کی غلامی کرتے ہیں۔ خود میرے ساتھ ایسا ہوا کہ میرے مرشد نے میری ڈیوٹی لگائی کہ میں ٹھٹھہ کے قبرستان مکلی میں سورۂ اخلاص مع تسمیہ طویل دنوں کے لیے بہت بڑی مقدار اور بہت قلیل خوراک کے ساتھ دن رات پڑھوں چونکہ ان کی اجازت تھی پھر دعا اور توجہ تھی تو یہ عمل میں نے کیا اور خوب محنت ودھیان اور یکسوئی سے کیا دوران عمل مجھے حیرت انگیز واقعات کا سامنا کرنا پڑا۔

ایک بار عمل کر رہا تھا کہ میں نے محسوس کیا کہ کمبل جو کہ میں نے سخت سردی کی وجہ سے اوڑھی ہوئی تھی اسمیں کچھ سرسراہٹ اور حرکت محسوس کی۔ میں نے کمبل کا کونہ اٹھایا تو ایک سانپ بہت بڑا کنڈلی مار کر بیٹھا ہوا تھا میں نے اٹھ کر اسے جھاڑا وہ بھاگ گیا میں پھر بیٹھ گیا تھوڑی دیر بعد پھر اس طرح دوسرے کونے میں سانپ کی حرکت محسوس ہوئی اب میں اٹھا نہیں بلکہ اپنے عمل کی توجہ کو سلطان الاذکار کی شکل میں لا کر اس کی طرف توجہ کی واقعی محسوس ہوا کہ اثر شروع ہو گیا ہے۔ چند منٹ ایسا کیا ہی تھا کہ پھر دیکھا کہ ایک جلی ہوئی رسی اور اسکی راکھ پڑی ہوئی تھی۔ میں نے وہ راکھ جھاڑ دی پھر ایک بار عمل کر رہا تھا کہ چھوٹا سا کتے کا بچہ سردی سے ٹھٹھرتا ہوا اور کوں کوں کرتا ہوا میری موٹی کمبل میں گھس گیا میں نے اس کو کمبل میں جگہ دے دی تھوڑی دیر تو وہ کوں کوں کرتا رہا پھر وہ پرسکون ہو گیا۔ جیسے محسوس ہو رہا تھا کہ اس کی سردی ختم ہو گئی ہو پھر میں نے اسے سوتے ہوئے پایا اور پرسکون پایا اب روزانہ اس کا معمول ہو گیا حتیٰ کہ چند دنوں کے بعد میں اسکا منتظر رہنے لگا چونکہ میرے عمل میں بقیہ 23 دن رہتے تھے اور آخری دن تک وہ کتے کا بچہ میرے پاس آتا رہا۔

میں عشاء کی نماز کے بعد بیٹھتا اور تہجد پڑھ کر عمل ختم کرتا اب اس ویران میلوں میں پھیلے قبرستان میں جہاں ہر طرف ہُو کا عالم تھا بالکل سناٹا ویرانی خاموشی خوف وہراس اور ہر طرف جنات کا راج لیکن اب وہ کتے کا بچہ میرا ساتھی بن گیا آخری دن جس دن وہ عمل ختم ہونا تھا وہ آیا اور حسب معمول میری کمبل میں گھس گیا میں اپنا عمل کرتا اور پڑھتا رہا لیکن تھوڑی دیر کے بعد وہ باہر نکلا اور میرے سامنے آ کر بیٹھ گیا اور رفتہ رفتہ وہ بڑا ہونا شروع ہو گیا اتنا بڑا کہ اونٹ کے برابر نظر آنا شروع ہو گیا ادھر میرا عمل ختم ہوا۔ ادھر وہ بڑا کتا بولا کہ میرے اوپر بیٹھو میں جھکے سے اس کے اوپر بیٹھ گیا وہ مجھے لے کر چلتا گیا حتیٰ کہ سارے قبرستان کی سیر کرائی جگہ جگہ جنات کے لشکر دیکھے کئی جیلیں دیکھیں جن میں سرکش اور ڈاکو، چور، لٹیرے اور بدکار جنات کو سزائیں دی جا رہی تھیں۔ جنات کے بچے کھیل رہے تھے کوئی کھانا پکا کر بانٹ رہا تھا تو کوئی کسی اور مشغلہ میں مصروف تھا۔ اس نے ایک خاص قسم کا چھوٹا بھنا ہوا گوشت تھا مجھے بھی دیا اور کہا کہ یہ حلال ہے۔ میں نے کھایا واقعی لذیذ اور بہت ذائقہ دار تھا ایک جگہ ہم گزرے تو جنات میاں بیوی کا جھگڑا ہو رہا تھا میرے مرشد رحمۃ اللہ علیہ نے مجھے بتایا تھا کہ جب بھی کسی کا جھگڑا ہوتے ہوئے دیکھو تو پڑھو ’’وَاللّٰہُ اَشَدُّ بَاْسًا وَّاَشَدُّ تَنْکِیْلًا‘‘ میں نے وہ پڑھا اور سانس روک کر پڑھا اور جب سانس ٹوٹنے لگا تو وہ پھونک ماری بس ایک دم ان کا جھگڑا ختم ہو گیا کیونکہ اس جھگڑے کو کئی لوگ ختم کرانے کی کوشش کر رہے تھے لیکن ختم نہیں کرا سکے تھے اس لیے ایک شخص درمیانی عمر کا میری طرف متوجہ ہوا (لوگوں سے مراد جنات پڑوسی) اور کہا کہ تو نے کیا پڑھا ہے میں نے کہا کہ یہ آیت کہا کہ مجھے بھی اجازت دے دیں میں نے کہا کہ نا معلوم تو اس کو غلط استعمال کر لے یا درست کیونکہ اس آیت کے اور بے شمار فوائد ہیں کہنے لگا میں بالکل درست استعمال کروں گا بلکہ اس کے بدلے میں آپ کو ایک اور عمل دوں گا جس کا آپ کو انوکھا فائدہ ہو گا کہ جس کی لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں یا بے اولاد ہو وہ یہ عمل کرے انشاء اللہ لڑکا پیدا ہو گا اور بے اولاد کبھی محروم نہیں رہے گا اور اگر کسی کی شادی نہ ہو رہی ہو وہ یہ عمل کرے تو اس کی شادی ہو جائے گی اور بھی اسکے فوائد بتائے مسلمان تھے کہنے لگے میں نے بڑے بڑے علماء، صلحاء اور بزرگان کی خدمت کی ہے۔ ہرات افغانستان کے جید علماء، بغداد کے بزرگان، اوچ شریف کے بزرگان، سندھ کے بزرگان، دہلی کے فقراء، مدینہ کے محدث بزرگوں کی بھرپور خدمت کی ہے اور ان سے لازوال موتی لیے ہیں۔ اس عمل کے بدلے وہ موتی آپ کو دوں گا کیونکہ بہت عرصے سے ان کا جھگڑا ہو رہا تھا اور وہ کہنے لگا ہمارے ہاں جھگڑا جب ہوتا ہے تو اسکی آگ ہر جگہ پھیل جاتی ہے۔ **(جاری ہے)**

ایڈیٹر عبقری کی اپیل

ایڈیٹر نے نواب آف بہاولپور صادق محمد عباسی مرحوم کی خدمات، ان کا حسن سلوک صحرائے بہاولپور یعنی چولستان کی آباد کاری، رعایا کے ساتھ غریب پروری، دینی خدمات پاکستان بنانے میں سچا جذبہ خصوصاً لوگوں کے ساتھ انوکھے اور سبق آموز بیتے واقعات جو ہم اپنے بڑے بزرگوں سے سنتے چلے آرہے ہیں فلاحی ادارے ’’شاہی مساجد‘‘ نواب بہاولپور‘‘ کی خدمات اور ’’قلعہ ڈیراور‘‘ کی تاریخی حیثیت ان دو موضوعات پر ہمیں آپ کا تعاون مطلوب ہے جو حضرات ایسی معلومات پر مبنی کوئی رسالہ یا کتاب یا فوٹو اسٹیٹ یا تحریر ہدیہ کرنا چاہیں یا قیمتاً دینا چاہے تو وہ عبقری کے پتہ پر ارسال کردیں۔

﴿حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی﴾

برفانی جانور سے مارچ میں ملاقات

شاہد رضا، کمالیہ

رینڈیر دنیا کے سرد ترین علاقوں میں رہتے ہیں جہاں لاکھوں سال سے برف جمتی چلی آرہی ہے اللہ نے انہیں سر سے پاؤں تک روئیں دار کھال کی شکل میں ایک ایسا گرم کمبل عطا کر رکھا ہے جو انہیں شدت کی سردی سے بچائے رکھتا ہے

رینڈیر، ہرن ہی کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے مگر عادات و اطوار، شکل وشباہت میں ہرن سے مختلف بھی ہے۔ ہرن کے خاندان میں یہ واحد نسل ہے جس کے نر اور مادہ دونوں کے سروں پر سینگ ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس عام ہرنوں میں صرف نر سینگوں سے آراستہ ملتا ہے۔

رینڈیر کی دوسری بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ٹخنے پر ایک خاص قسم کا پٹھا نمایاں نظر آتا ہے ہر اٹھتے قدم کے ساتھ اس پٹھے کی حرکت سے کلک کلک کی مخصوص آواز پیدا ہوتی رہتی ہے اور اگر بہت رینڈیر اکٹھے جارہے ہوں تو اس کلک کلک، سینگوں کے آپس میں ٹکرانے اور ان چوڑے سموں کی ملی جلی آواز سے بے پناہ شور اٹھتا ہے اور جب یہ چنگھاڑتے ہیں تو اس شور میں چار گنا تک اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

فطرت بڑی توازن پسند ہے اور اللہ نے اپنی ہر مخلوق کو ماحول کے مطابق زندگی بسر کرنے کا سامان عطا کر رکھا ہے۔ رینڈیر دنیا کے سرد ترین علاقوں میں رہتے ہیں جہاں لاکھوں سال سے برف جمتی چلی آرہی ہے اور جہاں کا عام درجہ حرارت اکثر اوقات صفر سے نیچے ہی رہتا ہے۔ اس ہلاکت خیز سردی میں بھی رینڈیر بخوبی زندہ رہتے ہیں۔ اللہ نے انہیں سر سے پاؤں تک روئیں دار کھال کی شکل میں ایک ایسا گرم کمبل عطا کر رکھا ہے جو انہیں شدت کی سردی سے بچائے رکھتا ہے۔ ان کی کھال کا ہر بال اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے اور یہی ہوا سردی میں ان کا دفاع کرتی ہے اور تو اور ان کی تھوتھنی پر بھی نفیس گرم بال ہوتے ہیں جو برف میں دبی گھاس اور کائی کھانے میں بڑے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

شمالی امریکہ میں پائے جانے والے رینڈیروں کو "کیری بو" کہا جاتا ہے۔ ان کی دو بڑی اقسام ہیں عظیم جثے والے "وڈلینڈ کیری بو" جو کینیڈا کے جنگلات اور خار دار جھاڑیوں میں سرگشت کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ دوسری قسم "بیرن لینڈز کیری بو" کہلاتی ہے جن کا دائرہ حیات یخ بستہ ٹنڈرا کے وسیع وعریض برفانی علاقوں سے شروع ہو کر دور دراز کے شمالی جزائر تک پھیلتا چلا گیا ہے۔

جون میں مادہ رینڈر بچے جنتی ہیں اسی مہینے دونوں جنسوں کے سینگ قدرتی طور پر جھڑ جاتے ہیں اور ان کے نیچے سے نئے سینگ نمودار ہونا شروع ہوتے ہیں۔ طویل سفر، سینگوں کے جھڑاؤ اور بچے جننے کی وجہ سے مادہ رینڈیر عام طور پر خاصی کمزور ہو جاتی ہیں اور جب موسم گرما اختتام کو پہنچتا ہے، رینڈیر بچے بھی اپنے پاؤں پر چلنے پھرنے لگتے ہیں اور خود ان کے نئے سینگ بھی مکمل ہو جاتے ہیں۔ یہ سب نعمتیں موسم گرما ہی اپنے جلو میں لے کر آتا ہے۔

ماہرین حیوانات آج تک اس پہیلی سے پردہ نہیں اٹھا سکے کہ آخر کیا وجہ ہے کہ رینڈیر ہی کے ہر سال سینگ جھڑتے ہیں اور ان کے نیچے سے نئے سینگ نکل آتے ہیں، حالانکہ بکری، بھیڑ، گائے وغیرہ کے بھی سینگ ہوتے ہیں مگر ان کے ساتھ یہ معاملہ پیش نہیں آتا۔

یہ بات نہایت دلچسپ ہے کہ موسم گرما میں جب نئے سینگ نمودار ہونے لگتے ہیں تو ان کی جلد میں خون کی گردش بہت تیز ہوتی ہے۔ خون کی اس تیز گردش کی وجہ سے ان کے جسم کا درجہ حرارت اعتدال پر رہتا ہے اور اسی وجہ سے وہ موسم گرما کی گرمی برداشت کر لیتے ہیں اور یہ خون کی گردش دراصل ان کا قدرتی اندرونی ایئر کنڈیشنگ سسٹم ہے سینگوں کی جلد سخت، مضبوط اور ہڈی کی طرح طاقتور ہوتے ہی یہ نظام خود بخود معطل ہو جاتا ہے ناروے، سویڈن اور فن لینڈ کے لیپ خانہ بدوش ابھی تک رینڈیروں کو پالتے ہیں۔ ان میں سے بعض قبائل ان جانوروں کا آزادانہ شکار کرتے ہیں۔ ان کی جولان گاہ ناروے، سویڈن اور سوویت روس کے شمالی علاقے ہیں۔ رینڈیر کا گوشت لذیذ ہوتا ہے اور یہ لوگ اسے خشک کر کے دساور کو بھیجتے ہیں۔ اس کے علاوہ رینڈیر کی کھالیں بہت مہنگے داموں فروخت کرتے ہیں۔ ان سے تیار شدہ گرم کوٹ، یورپ اور امریکہ میں بہت زیادہ قیمت پاتے ہیں۔ رینڈیر کی کھال کے ملبوسات کا سب سے بڑا مرکز نیویارک کا مشہور زمانہ "ففتھ ایونیو" ہے۔

رینڈیر کی تجارت پر لیپ خانہ بدوشوں ہی کی اجارہ داری نہیں بلکہ سائبیریا میں بسنے والے یاقوت، تنگوز اور چکچی قبائل بھی یہی کاروبار کرتے ہیں۔ یہ لوگ برفانی خطے میں برف کے گھر بنا کر رہتے ہیں۔

قدرت کی پکار

عبدالمنان، میاں چنوں

شرط صرف یہ ہے کہ کام اس طرح ایمانداری سے کیا جائے کہ تمہارا ضمیر مطمئن ہو جائے کہ تمہیں شکست ہوئی ہے یا فتح

قدرت آدمی کو پکار کر کہہ رہی ہے کام کرو۔ ہر گھڑی اور ہر لحظہ کام کرو۔ اس کی مزدوری تمہیں ملے نہ ملے صرف اس امر کو ملحوظ رکھو کہ تم کچھ کرتے ضرور رہو۔ پھر اس کا انعام تمہیں یقینی طور پر مل جائے گا۔ تمہیں یہ پروا نہ کرنی چاہیے کہ ہمارا کام نرم ہو یا سخت کھیت میں ہل چلانا ہو یا کسی جگہ پر بیٹھ کر کام کرنا شرط صرف یہ ہے کہ کام اس طرح ایمانداری سے کیا جائے کہ تمہارا ضمیر مطمئن ہو جائے کہ تمہیں شکست ہوئی ہے یا فتح۔ کیونکہ تم فتح حاصل کرنے کیلئے پیدا ہوئے ہو۔ کسی کام کو عمدہ طور سے انجام دینا بذات خود بڑا معاوضہ ہے۔

کولمبس امریکہ کی تلاش میں گھر سے نکلا۔ سمندر میں اسے طرح طرح کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑا خود اس کے ساتھیوں نے بغاوت کر کے اسے مار ڈالنے کی ٹھانی مگر وہ ہمت کا پتلا اپنے ارادے پر ڈٹا رہا۔ آخر نئی دنیا دریافت کر کے اپنے نام کو زندہ کر گیا صانع حقیقی سے محنت کی داد ضرور ملتی ہے۔

جو اشخاص شہرت کے آسمان پر آفتاب ہو کر چمکے ہیں ان کی سوانح کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنا مقصد کے حاصل کرنے کیلئے دن رات انتھک محنت کرتے رہے ہیں۔

ایک ہی نصب العین اپنے پیش نظر رکھو۔ پھر ان تھک اور لگاتار محنت کرو۔ یہاں تک کہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جاؤ کوئی بڑا کام تکلیف برداشت کرنے کے بغیر نہیں ہو سکتا۔ لیکن تکلیف برداشت کا استحقاق بھی کسی باہمت کو نصیب ہوتا ہے۔ قدرت نے ہر آدمی میں بڑا بننے کی استعداد ودیعت کر رکھی ہے۔

ذہانت! ہاں ہاں یہ صرف کچھ بھی نہیں سوائے اس سخت محنت کے جو درست طریقے سے کی جائے تم بھی ذہین ہو سکتے ہو بشرطیکہ تم اس بات کے خواہش مند ہو۔ زندگی کا وقت بہت تھوڑا ہے۔ اس لیے ہر لمحہ سے فائدہ اٹھاؤ۔

ہزاروں لوگ صرف اس لیے ہاتھ پاؤں نہیں ہلاتے کہ ایسا کرنا توکل کے خلاف ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ اس مسئلہ پر نہایت وضاحت سے روشنی ڈالتے ہوئے فرماتے ہیں بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ توکل کے معنی یہ ہیں کہ اکتساب معاش کیلئے ہاتھ پاؤں نہ ہلائے نہ کوئی تدبیر سوچی جائے بلکہ آدمی اس طرح بیکار پڑا رہے جس طرح چیتھڑا زمین پر پڑا رہتا ہے۔

اس ماہ کا دکھی خط

گھٹاٹوپ اندھیروں سے کیسے نکلیں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے میرا اصل مسئلہ یہ ہے کہ میرے بھائی کی تنخواہ 4 ہزار روپے ہے اور ہمارے گھر فون کیا فریج اور ٹی وی بھی نہیں ہیں۔ میں نے اس وجہ سے آپ سے کتاب (عامل بنئے) پڑھنے کی اجازت مانگی تھی۔ میں اور میری بہن ہم دونوں ٹیوشن پڑھاتی ہیں میری بہن نے B.A کیا ہوا ہے اور C.T کا انگلش کا پیپر دیا ہوا ہے۔ میں M.Com کے تیسرے سمسٹر کی طالبہ ہوں۔ جناب یہ مضمون بہت مشکل تھے اور میں نے کوئی ٹیوشن وغیرہ بھی نہیں پڑھی تھی کیونکہ ہمارے گھر کے حالات اس بات کی اجازت نہیں دیتے۔ میں نے اور میری بہن نے جتنی تعلیم حاصل کی ہے ساری پرائیویٹ طور پر کی ہے۔ جناب میں اور میری بہن چاہتی ہیں آپ ہمارے لئے دعا کریں ہم ان پیپروں میں پاس ہو جائیں تا کہ ہمیں کسی اچھے سرکاری محکمے میں نوکری مل جائے اور میں اپنی باقی تعلیم جاری رکھ سکوں۔ ان سرکاری اداروں میں انسان بغیر سفارش کے قدم بھی نہیں رکھ سکتا۔ جناب میں اور میری بہن ٹیوشن پڑھا کر اپنی پڑھائی کے اخراجات پورے کرتی ہیں کیونکہ جو بچے ٹیوشن پڑھنے آتے ہیں ان کی فیسیں بھی 100 روپے یا 150 روپے سے زیادہ نہیں ہیں۔ ان بچوں کی مائیں کہتی ہیں کہ اگر فیس بڑھائی تو ہم اپنے بچے نہیں پڑھوائیں گے۔ جناب ہم جیسے مجبور اور بے بس لوگوں کو ہر کوئی دبانے کی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ہر کوئی ہماری غربت اور محتاجی کا فائدہ اٹھانے کی کوشش میں ہے۔ جناب میری والدہ بیمار ہیں۔ ان کی بیماری پر خرچ کرنا اور گھر کی ضروریات کو 4 ہزار روپے میں پورا کرنا اس پرآشوب اور مہنگائی کے دور میں بہت مشکل ہے۔

جناب پچھلے 5 سالوں سے ہمارے حالات بہت خراب ہیں یہ جو پانچ سال ہم نے گزارے ہیں یہ صرف اس امید پر کہ شاید اگلا سال اچھا ہو لیکن نہیں۔ ان پانچ سالوں میں ہم نے اپنی پڑھائی کو کس مشکل سے پورا کیا ہے یہ ہم ہی جانتے ہیں۔ کبھی کھانے کو روٹی نہیں ہوتی تو کبھی سالن نہیں ہوتا اور کبھی پہننے کو کپڑا نہیں ہوتا۔ رمضان المبارک میں لوگ افطار کے وقت دنیا کی ہر ہر نعمت کا مزہ چکھتے ہیں اور ہم ڈونگے کو یا پلیٹوں کو اوپر نیچے ڈھانپ کر خود پاس بیٹھ جاتے ہیں کہ اوپر سے اگر کوئی آ گیا تو یہ نہ کہے کہ ان کے پاس کچھ کھانے کو نہیں ہے۔ جناب ہمارے پاس تو موبائل بھی نہیں ہے کہ ہم لوگ اس کے ذریعے آپ سے رابطہ کر کے اپنے غموں کی داستان سنا سکیں بلکہ ہم لوگ اس چیز کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔ جناب ہو سکتا ہے آپ کو یہ سب پڑھ کر یقین نہ آئے کہ آج کے دور میں بھی کسی کے گھر کے حالات ایسے ہو سکتے ہیں لیکن ہمارے ہیں' جناب میرے لئے میری بہن کے لئے دعا کریں ہم پاس ہو جائیں اور میں اپنی تعلیم مکمل کر سکوں۔ میں نے بہت امید کیساتھ آپ کو خط لکھا ہے کہ آپ اپنے علم سے جو اللہ تعالیٰ نے آپ کو عطا کیا ہے ہماری مدد ضرور کریں گے۔ ہم تو ان حالات میں کسی خوشی کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔ جیسے جیسے وقت گزرتا جا رہا ہے ہمیں ایسے لگتا ہے جیسے ہم مرتے جا رہے ہیں۔ کیونکہ 5 سال بہت طویل ہوتے ہیں اور اب مہنگائی اتنی ہو گئی ہے کہ ہم اپنے گھر کا خرچہ مشکل سے پورا کرتے ہیں۔

جناب میں نے بہت امید اور آس کے ساتھ خط لکھا ہے۔ آپ میرے ان تمام مسائل کے حل کیلئے کوئی دعا کریں کوئی وظیفہ پڑھنے کیلئے بتا دیں کیونکہ ہم بھی دوسرے لوگوں کی طرح ہنسی خوشی زندگی گزارنا چاہتے ہیں جو لوگ ہمیں دیکھ کر منہ موڑ لیتے ہیں یا ہمارا مذاق اڑاتے ہیں یا ہم سے جان چھڑانا چاہتے ہیں یا ہم سے نفرت کرتے ہیں۔ جناب آپ کی کوئی اولاد تو ہوگی اس کے صدقے مجھ گنہگار کی مدد فرمائیں میں اور میرے گھر والے آپ کو صرف دعا دے سکتے ہیں۔ آپ اپنی بیٹی سمجھ کر میری مدد فرما دیں۔ جناب اپنے حالات اپنے منہ سے یا اپنے ہاتھ سے لکھ کر کسی کو بتانا بہت اذیت ناک ہوتا ہے اس وقت میری آنکھیں خون کے آنسو رو رہی ہیں۔ میں آپ سے مدد کی طلبگار ہوں آپ کو اللہ کا واسطہ اللہ کی اس گنہگار بندی کی مدد فرمائیں۔ جناب میں نے آپ کو اپنے سارے حالات اور مسئلے لکھ دیئے آپ Please انہیں پڑھ کر ضرور میری مدد کے بارے میں سوچئے گا۔ جناب مجھے روپوں یا پیسوں کی مدد کی ضرورت نہیں ہے مجھے اللہ کی طرف سے مدد چاہیے۔ ہم انسانوں کی زندگی میں خوابوں اور عذابوں کے بہت سے درخت ہوتے ہیں جو بھوک لگے تو پھل نہیں دیتے دھوپ لگے تو چھاؤں نہیں دیتے' ہمارے جاننے والے اور ہمارے ملنے والے ایسے ہی لوگ ہیں جو ہمارا مذاق اڑاتے ہیں۔ جناب میں جو بھی سبق یا اسم پاک کا ورد کرتی ہوں اس کا اثر نہیں ہوتا۔ میں نے آپ کو اپنی جاننے والی آنٹی کے توسط سے خط لکھا ہے مجھے امید ہے آپ ضرور میری سرپرستی فرمائیں گے۔ اگر اس خط میں آپ کو کوئی بات بری لگے یا کوئی ایسی بات جس سے بدتمیزی ظاہر ہوتی ہو تو پلیز مجھے معاف کر دیجئے گا۔ جناب میں آپ کے جواب کا شدت سے انتظار کروں گی۔ پلیز مجھے جواب ضرور دیجئے گا۔ آپ کی بہت بہت مہربانی ہوگی۔ اللہ آپ کو آپ کے بچوں کو اور آپ کے ماں باپ کو ہم جیسی مجبوریوں اور مشکلات سے دور رکھے۔ آمین۔

ایڈیٹر صاحب ہم ان مایوسی کے گھٹاٹوپ اندھیروں سے نکلنا چاہتے ہیں راحت، سکون اور عزت کی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں۔ اللہ کیلئے ہمارے حق میں اللہ سے خصوصی دعا اور ہمیں کسی وظیفے کی رہنمائی ضرور فرمائیے۔

(ایک دکھیاری بہن)

(قارئین ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر)

اندرونی چوٹ کے لیے: اندرونی چوٹ کے لیے سات ماشے نمک اور سات ماشے چینی ملا کر کھائیں اور افاقہ محسوس کریں۔

دانتوں کے امراض کا شافی راستہ

انا صدیق، کراچی

تکلیف شدید ہوتو اس کے لیے پانی میں چنبیلی کے پتے ابال کر نیم گرم یا ٹھنڈا کر کے کلیاں کریں یا سفید کتھے کے سفوف میں تھوڑا سا کافور پیس کر ملالیں اور منہ میں اسے چھڑکتے رہیں۔خمیر کی وجہ سے منہ کی اس تکلیف کے لیے چھاچ سے کلیاں کرنا بھی ایک بڑی مؤثر تدبیر ہے

جی ہاں! ایسی کئی جدید دوائیں ہیں جن کے ضمنی اثرات کی وجہ سے آپ کے منہ اور دانتوں کی صحت آپ سے چھن سکتی ہے۔ان اثرات سے نجات کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ شکایت کا خود اندازہ لگائیں اور اپنے معالج سے بھی مشورہ کر کے دوا بدلوائیں یا پھر اس کی خوراک کم کروالیں ۔ویسے آپ یہاں دیئے گئے رہنما اصولوں سے چند ایسی شکایات کا خود کھوج لگا کر ان کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔

منہ کی خشکی

اسے طبی اصطلاح میں زیروسٹومیا (xerostomia) یعنی خشکی دہن کہتے ہیں ۔اس شکایت میں منہ میں بننے والے لعاب کی مقدار کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے منہ میں جلن ہوتی ہے اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔منہ کی خشکی سے دانتوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔وہ کمزور ہونے لگتے ہیں ۔مسوڑھوں میں ورم ہوجاتا ہے اور منہ میں سوزش یا اس میں بننے والے خمیر کی وجہ سے چھوت (انفیکشن) کی شکایت ہوجاتی ہے۔

ممکنہ اسباب: بھوک کم کرنے والی دوائیں، فکر وتشویش روکنے والی ادویہ، سرعت قلب (تیز رفتار نبض) کم کرنے والی دوائیں، حساسیت (الرجی)، بند ناک کھولنے اور دوران سفر چکر روکنے والی ادویہ، ہائی بلڈ پریشر اور عضلات ڈھیلے کرنے والی دواؤں سے بھی یہ شکایت ہوتی ہے۔

علاج: الکحل سے بچیے اور الکحل آمیز اشیاء مثلاً غراروں کی دواؤں کا استعمال نہ کیجئے ۔تھوڑی تھوڑی دیر سے پانی کی چسکیاں لیتے رہیے یا بغیر شکر کے چیونگم سونف، الائچی، وغیرہ منہ میں رکھیے۔نمکین یا سادہ پانی سے کلیاں کرتے رہیے۔

خمیر کی چھوت

اس کی وجہ سے منہ اندر سے سرخ رہتا ہے، جلن ہوتی ہے اور سفید دھبے ہو جاتے ہیں ۔زبان پر کانٹے سے ابھر آتے ہیں۔ہونٹوں کے کونوں میں پپڑی سی جم جاتی ہے۔

ممکنہ اسباب: ٹیٹرا سائیکلین اور پنسلین جیسی حیوی (اینٹی بایوٹیکس) دوائیں، کارٹی سون، ہائڈروجن پر آکسائڈ والی کلیوں کی دوائیں، دمے کیلئے سونگھی جانے والی اسٹیرائڈ سے یہ شکایت ہوسکتی ہے۔

علاج: تکلیف شدید ہوتو اس کے لیے پانی میں چنبیلی کے پتے ابال کر نیم گرم یا ٹھنڈا کر کے کلیاں کریں یا سفید کتھے کے سفوف میں تھوڑا سا کافور پیس کر ملالیں اور منہ میں اسے چھڑکتے رہیں۔خمیر کی وجہ سے منہ کی اس تکلیف کے لیے چھاچھ سے کلیاں کرنا بھی ایک بڑی مؤثر تدبیر ہے۔اس تکلیف میں بھی کلیاں کرنے کی ایسی دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے۔جس میں الکحل شامل ہو۔

مسوڑھوں کی سوجن

اس تکلیف میں مسوڑھوں میں جو سوجن ہوتی ہے وہ نرم نہیں بلکہ سخت ہوتی ہے، درد بھی نہیں ہوتا ۔سامنے اور اوپر کے دانتوں کے اطراف سے گوشت کے ریشے بڑھ جاتے ہیں جس سے ان میں جلن ہونے لگتی ہے ۔تکلیف شدید ہوتو مسوڑھے سوج کر دانتوں کو چھپا لیتے ہیں۔

ممکنہ اسباب: سٹیرائیڈ کا استعمال زیادہ کرنے سے اور شراب نوشی کرنے والے کے بھی مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔اس کے علاوہ چاول اور زیادہ گرم تر چیزیں، ڈالڈا گھی کھانے سے بھی مسوڑوں کی بیماری ہوجاتی ہے۔

علاج: دانتوں کی صفائی پوری توجہ سے کیجئے ۔مضبوط دھاگے سے دانتوں پر جمنے والا پلاک دور کیجئے اور ضروری ہو تو معالج دنداں سے دانت صاف کرالیجئے ۔سوجن کم کرنے کے لیے سعد کوفی، پوست ہلیلہ زرد کز مازو، دار فلفل، عاقر قرحا، کالی مرچ، خشک دھنیا، ہم وزن باریک کر کے دن میں دو تین مرتبہ مسوڑھوں پر مل کر رطوبت خارج کرتے رہیں یا بھونا ہوا سہاگا، مازو سبز اور کباب چینی ہم وزن کا سفوف اسی طرح استعمال کریں ۔مسوڑھوں کا گوشت بہت بڑھ جانے کی صورت میں بذریعہ آپریشن اسے نکلوانا بھی پڑتا ہے۔

لیکوریا کے لیے آزمودہ عمل

باوضو ہوکر 11,11 بار اول وآخر درود ابراہیمی پڑھیں 90 دفعہ **یَا حَمِیْدُ** درمیان میں پڑھ کر کسی برتن پر دم کریں اور اس برتن کو زیادہ تر اپنے استعمال میں رکھیں اور برتن پر سے دم کا اثر ہزاروں سال نہ جائے گا۔یعنی برتن کو آپ لمبے عرصے تک خود استعمال کریں اوروں کو بھی استعمال کرواسکتے ہیں۔(علی احمد)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

بندہ کے پاس ماہنامہ عبقری کیلئے وہ الفاظ نہیں جن کے ذریعے شکریہ ادا کرے۔بندہ کے حالات ان دنوں میں بہت خراب تھے۔زندگی قید قفس معلوم ہونے لگی تھی گھر والوں سے دل اکھڑا اکھڑا رہتا تھا' بہن بھائیوں سے روزانہ نت نئے جھگڑے ہوتے رہتے تھے۔مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبا ہوا تھا۔عبقری میں **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ** کا مراقبہ کیا اور اس پر عملدرآمد کیا اور نہایت یقین اور توجہ اور گریہ زاری کے ساتھ اس آیت کا مراقبہ کیا۔چند دنوں میں میری اندرونی کیفیات بدل گئیں اور ہماری الجھنیں حل ہونا شروع ہوگئیں۔اللہ کے حضور دعا ہے اللہ عبقری کو تاقیامت جاری رکھے۔

ابراہیم طارق، فیصل آباد

آغوشِ دشمن میں بیتے چند لمحے

[illegible]

میں جن دنوں میڈیکل پریکٹس کرتا تھا تو بنوڑ (ریاست پٹیالہ) کےقریب موضع جنگ پورہ میں ایک دوست کی دعوت پر آنکھوں کے آپریشن کرنے کیلئے وہاں گیا اور چند روز مقیم رہا۔اس مقام پر ایک دوست پرائمری سکول کے ماسٹر ناہر سنگھ رہا کرتے تھے۔ یہ ماسٹر ناہر سنگھ بہت مضبوط' بہادر' مستعد اور وضعدار طبیعت کی شخصیت کے مالک تھے اور دوسروں کیلئے خود تکلیف اٹھانا ان کی فطرت میں داخل تھا۔ میرے جنگ پورہ سے چلے آنے کے بعد ماسٹر ناہر سنگھ سال میں ایک آدھ مرتبہ مجھ سے ملنے کیلئے ہمیشہ آتے رہے اور ان کی یہ وضعداری اب بھی قائم ہے۔

1947ء میں جب فسادات شروع ہوئے تو اتفاق سے یہ دہلی میں موجود تھے اور جب چند روز یہاں مقیم رہے تو ایک دن انہوں نے کہا کہ یہ اپنے گاؤں ضلع انبالہ میں واپس جانا چاہتے ہیں۔ میں نے کہا کہ اتنی جلدی کیا ہے فسادات ہو رہے ہیں دہلی میں ہی رہو جب فسادات ختم ہو جائیں گے تو چلے جانا۔ مگر ماسٹر جی نے جواب دیا کہ نہیں جانا چاہتے ہیں کیونکہ ان کے علاقہ کے اکالیوں کا ان کے پاس پیغام پہنچا ہے وہ وہاں کے مسلمانوں کو ختم کر رہے ہیں اور ان کو بھی وہاں طلب کیا ہے تاکہ یہ بھی مسلمانوں کو قتل کرنے میں حصہ لیں۔ میں نے جب یہ سنا تو کانپ اٹھا اور ماسٹر جی سے بہت کہا کہ وہ قتل کی اس وبا میں حصہ نہ لیں۔ یہ سکھ ازم اور انسانی شرافت کے خلاف ہے مگر ماسٹر جی نہ مانے اور دہلی سے اپنے گاؤں چلے گئے۔

ماسٹر ناہر سنگھ جب اپنے گاؤں پہنچے تو وہاں کے علاقہ میں مسلمانوں کا قتل عام جاری تھا۔ اکالیوں کی تلوار کو خون لگا ہوا تھا اور جہاں بھی کوئی مسلمان نظر آتا اس کو ختم کر دیا جاتا۔ ماسٹر ناہر سنگھ اپنے گاؤں پہنچنے کے بعد اگلے روز صبح ضروری حاجات سے فارغ ہونے کیلئے گاؤں سے باہر (جیسا کہ دیہات میں دستور ہے) کھیتوں میں گئے تو وہاں پانی کی چھوٹی سی نہر (جو اس گاؤں کے قریب تھی اور جس میں تین چار فٹ کے قریب پانی بہہ رہا تھا) میں ایک سر نظر آیا۔ ابھی سورج نہ نکلا تھا ماسٹر جی حیران کہ اس وقت کون شخص گردن نکالے کھڑا ہے۔ ماسٹر جی نے کنارہ پر کھڑے ہو کر اس شخص کو پوچھا کہ کون ہے۔ ماسٹر جی کے اس سوال پر جواب ملا کہ ''ماسٹر جی میں ہوں'' یہ آواز ماسٹر جی کے ایک مسلمان شاگرد کی تھی جسے ماسٹر جی کچھ عرصہ پہلے سکول میں پڑھایا کرتے تھے۔ ماسٹر جی نے اس لڑکے کو نہر سے باہر آنے کیلئے کہا۔ لڑکا نہر سے باہر آ گیا تو وہ کانپ رہا تھا اس نے بتایا کہ چونکہ مسلمانوں کو قتل کیا جا رہا ہے اس لیے وہ نہر میں کھڑا ہے۔ اس نے اپنا سر پانی سے باہر سانس لینے کیلئے نکالا ہوا تھا اور التجا کی کہ اس کو ہلاک نہ کیا جائے۔ یہ کیفیت دیکھ کر ماسٹر ناہر سنگھ کے ذہن میں انقلاب پیدا ہو گیا۔ بچہ کو یہ اپنے گھر لے آئے اور کپڑے پہنائے۔ گاؤں کے لوگوں میں اس واقعہ سے ماسٹر ناہر سنگھ کیخلاف غم وغصہ کے جذبات پیدا ہو گئے کہ انہوں نے ایک مسلمان لڑکے کو پناہ دی ہے۔ ماسٹر ناہر سنگھ بہت بہادر اور شجاع ہیں۔ آپ کئی بار ڈاکوؤں کا مقابلہ کر چکے تھے اور خود بھی ڈاکہ کے الزام میں گرفتار ہو کر پٹیالہ جیل میں رہ چکے تھے آپ نے اپنی کرپان (تلوار) کو میان سے نکال لیا اور گاؤں کے لوگوں کو للکار کر کہا کہ جو شخص اس بچہ پر ہاتھ اٹھائے گا اس تلوار سے اس کو ختم کر دیا جائے گا اور اگر بچہ قتل ہوا تو گاؤں کا ایک بھی شخص زندہ نہیں چھوڑا جائے گا۔ ماسٹر ناہر سنگھ کا یہ چیلنج سن کر تمام لوگ خاموش ہو گئے۔ ماسٹر جی نے اس بچہ کو اپنے ساتھ لیا اور وہ اس کو ساتھ گاؤں سے کافی فاصلہ پر اس کیمپ میں لے گئے جہاں کہ مسلمانوں کو حفاظت کیلئے رکھا جا رہا تھا۔

ماسٹر ناہر سنگھ جب مسلمانوں کے کیمپ میں پہنچے تو وہاں آپ نے دیکھا کہ مسلمان بہت مغموم ہیں' ان کے عزیز و اقارب قتل کر دیئے گئے ان کے پاس نہ کھانے کو ہے نہ کوئی سامان اور عورتیں اور بچے ایک قیامت میں مبتلا ہیں اور اس منظر کو دیکھ کر ماسٹر ناہر سنگھ کی آنکھوں میں آنسو بھر آئے اور آپ نے فیصلہ کیا کہ چاہے کچھ ہو آپ دیہات سے مسلمانوں کو نکال کر ان کو بچائیں گے چاہے ان کو اس راہ میں خود بھی ہلاک ہونا پڑے۔ چنانچہ آپ نے اسی وقت سے ہی دیہات کا دورہ شروع کیا اور جو بھی مسلمان ملتا اس کو نکال کر کیمپ میں پہنچا آتے۔ آپ نے اس طرح دو ہزار کے قریب مسلمانوں کو اکالیوں کے ہاتھوں سے بچا کر کیمپ میں پہنچایا۔ ماسٹر ناہر سنگھ کا بیان ہے کہ کیمپوں کہ یہ مسلمان جب پاکستان روانہ ہوئے تو ماسٹر ناہر سنگھ کے گلے مل کر زار و زار روتے اور ایک ضعیف اور بوڑھی مسلمان عورت کے آنسو نہ تھمے جب اس نے جدا ہوتے وقت ماسٹر جی کی پیشانی کو چوم لیا اور کہا ''بیٹا تم اگر نہ ہوتے تو آج ہم اس دنیا میں زندہ نہ بچ سکتے'' اس ضعیف خاتون کو کیا معلوم کہ پاکستان کیا ہے اور کہاں ہے۔ اس نے ماسٹر جی سے بہت کہا کہ ناہر سنگھ بھی اس قافلہ کے ساتھ چلیں اور یہ خاتون ان کو ہمیشہ اپنا بیٹا سمجھے گی مگر نہ تو ماسٹر جو ہر سنگھ پاکستان جا سکتے تھے اور نہ یہ خاتون ہندوستان میں رہ سکتی تھی۔ یہ خاتون اور ماسٹر صاحب دونوں ہی آنسو بہاتے ہوئے علیحدہ ہوئے۔

ماسٹر ناہر سنگھ آج کل راجپورہ (ریاست پٹیالہ) میں رہتے ہیں اور اپنی وضع داری کو نبھانے کیلئے کبھی کبھی دہلی آتے ہیں۔ جب بھی آتے ہیں تو میں ان کی زبان سے ان حالات کو پھر سن لیا کرتا ہوں کیونکہ آپ کا مسلمانوں کو قتل کرنے کے ارادہ سے اپنے گاؤں جانا اور شاگرد کو قابل رحم حالت میں دیکھ کر ان کے ذہن میں انقلاب پیدا ہونا ایسا واقعہ ہے جس کو بار بار سننے اور اس پر بار بار غور کرنے کو جی چاہتا ہے۔

کینسر' سیلان الرحم' سوزاک

3 کلو پھٹکڑی سفید لے کر سفوف بنا کر چھ حصے کر لیں ایک حصہ میں 3 تولہ رسکپور رکھ دیں اور ہلکی آگ پر پکائیں پھٹکڑی بریاں ہونے پر اتار لیں اور احتیاط سے رسکپور نکال لیں جو پھٹکڑی رسکپور کے ساتھ چپٹی ہوئی ہو اسے رہنے دیں اب اس رسکپور کو پھٹکڑی کے دوسرے حصے میں رکھ کر بریاں کریں اس طرح چھ حصوں میں بریاں کرے نکال کر کھرل کر لیں اس رسکپور کا ایک چاول مکھن سے صبح نہار منہ دیں اور مریض کو صرف گھی اور روٹی کھلائیں سالن اور ہر چیز بند کر دیں جب تک مرض ختم نہ ہو دوا جاری رکھیں۔ سیلان الرحم کیلئے یہ پھٹکڑی اور سفیدرال ہم وزن کھرل کر کے ایک ماشہ کی خوراک مکھن سے دیں اور سوزاک کیلئے صرف یہ پھٹکڑی ایک ماشہ کچی لسی سے صبح وشام دیں اکسیر ہے۔

(ماسٹر عبدالمجید، فاروق آباد)

ام احمد

ٹائیفائیڈ کا نبوی جڑی بوٹیوں سے علاج

مریض کی قوت مدافعت قائم رکھنے کیلئے اس کی غذا پر خصوصی توجہ دی جائے جو ابال کر چھان کر یا پانی دانہ میں کئی بار پلایا جائے اگر جو کے پانی میں شہد ملا کر پیا جائے تو سب سے بہتر ہے شہد ایک مکمل غذا ہے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے

یہ ایک جراثیمی سوزش ہے جو اس کو پیدا کرنے والے جراثیم Salmonella typhi کی وجہ سے ہوتی ہے پیٹ کی دوسری بیماریوں کی طرح یہ بھی ایک سے دوسرے تک مکھیوں' آلودہ پانی یا بیمار کے جسم سے نکلنے والے جراثیم کے ذریعے پھیلتا ہے۔ گندی خوراک کے ذریعے یہ جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد گندی خوراک کے ذریعے یہ جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد چھوٹی آنت کے کسی حصہ کو پسند کر کے اپنے تخریبی عمل کا آغاز کرتے ہیں۔ انسانی جسم میں ان جراثیم کے خلاف قوت مدافعت موجود ہوتی ہے اور یہ جس کسی کے جسم میں جاتے ہیں اس میں ہر ایک کو بیمار نہیں کر سکتے۔ اگر ان کی مقدار زیادہ ہو یا مریض کی قوت مدافعت کمزور ہو تو ٹائیفائیڈ بخار کا حملہ ہو جاتا ہے۔ جسم میں داخل ہونے کے ایک ہفتہ سے لیکر تین ہفتوں کے درمیان یہ جراثیم اپنا کام مکمل کر کے اپنی تعداد اتنی زیادہ کر لیتے ہیں مریض کی جسمانی مدافعت کو ختم کر کے باقاعدہ تپ محرقہ کا بیمار بنالیں۔

علامات: پہلا ہفتہ بیماری کی ابتدا تھکن' کمزوری' جسم میں اینٹھن اور شدید سردرد' پیٹ میں بوجھ کی کیفیت' معمولی اسہال اور اس کے ساتھ کبھی قبض' بھوک اڑ جاتی ہے' ناک سے نکسیر بھی آسکتی ہے' اسہال کے ساتھ کبھی کبھی خون بھی شامل ہو جاتا ہے۔ زبان سخت میلی' پیٹ میں ابھارہ' بخار آہستہ آہستہ تیز ہوتے شام کو بڑھ جاتا ہے جو کہ 103F تک چلا جاتا ہے جبکہ صبح کو کم ہوتا ہے لیکن بالکل نارمل نہیں ہوتا دل کی رفتار کم ہونے لگتی ہے اور نبض کی رفتار بھی کم ہو جاتی ہے چہرا اجھا بجھا اور آنکھوں کی چمک جاتی رہتی ہے۔

دوسرا ہفتہ سر درد میں کمی آجاتی ہے لیکن جسم میں کمزور بڑھتی ہے چہرا بے رونق ہو جاتا ہے' تلی بڑھ جاتی ہے' پیٹ کی تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے' بلڈ پریشر میں کمی آجاتی ہے مگر نبض کی رفتار تیز معلوم ہوتی ہے۔ اسہال کی شکایت بدستور رہتی ہے بخار حسب سابق شام کو تیز مگر صبح کو کم۔ ساتویں سے دسویں دن کے درمیان پیٹ او جسم کے اکثر مقامات پر گلابی رنگ کے دانے نمودار ہوتے ہیں

تیسرا ہفتہ: جن کو بیماری کا حملہ شدید ہوا ہو اور انہوں نے ٹھیک سے علاج بھی نہ کروایا ہو اس ہفتے ان کی بیماری کا زور ٹوٹ جاتا ہے جسم پر کمزوری کے آثار نظر آتے ہیں اور اگر ایسا نہ ہو تو خراب حال مریضوں کی آنتوں سے خون آنے لگتا ہے آنتوں میں سوراخ ہو کر جان کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے دماغی حالت خراب ہو سکتی ہے آنتوں میں سوراخ یا جریان خون یا دل کی سوزش موت کا باعث بن جاتے ہیں۔

چوتھا ہفتہ اگر مرض میں پیچیدگیاں زیادہ نہ ہوئی ہوں تو اس ہفتے بخار ٹوٹ جاتا ہے بھوک پھر سے لگنے لگتی ہے زبان صاف ہو جاتی ہے وزن بڑھنے لگتا ہے نبض کی حالت بہتر ہوتی ہے لیکن معمولی چلنے پھرنے سے تیز ہو جاتی ہے دل کی کمزوری یا گردوں پر برے اثرات سے پیروں پر ورم آجاتا ہے خون کی نالیوں میں سوزش کی وجہ سے کسی درید میں خون جم کر ایک نیا مسئلہ پیدا کر دیتا ہے اگر گردے یا پتہ متورم ہو گئے ہوں تو مریض ظاہری طور پر شفایاب ہونے کے باوجود اپنی جسمانی نجاستوں کے ذریعے تپ محرقہ یا ٹائیفائیڈ بخار کے جراثیم خارج کرتا رہتا ہے اور دوسروں کیلئے خطرے کا باعث بن جاتا ہے جن مریضوں کو بیماری کے دوران غذا کم دی گئی ہو یا ان کو دواؤں کی مقدار ضرورت سے کم کر دی گئی ہو تو 12-9 دن کے بعد پھر سے بخار چڑھ جاتا ہے اور سارا قصہ از سر نو شروع ہو جاتا ہے۔

تشخیص برطانوی ماہرین کا اندازہ ہے کہ 84 فیصد مریضوں کی علامات کی بنا پر تشخیص کی جاسکتی ہے چونکہ یہ بیماری خطرناک اور علاج کیلئے معمول سے زیادہ تردد کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے تشخیص کے ساتھ ساتھ ایسے ٹیسٹ بھی کرنے ضروری ہیں جن سے مریض کی بیماری کی نوعیت یقینی ہو جائے۔ TLC&DLC خون میں موجود سفید دانے بیماریوں کی تشخیص میں اہم مقام رکھتے ہیں۔ ان کی مجموعی تعداد اور ان کی مختلف قسموں کا تناسب بیماریوں کی تشخیص میں مددگار ہوتا ہے۔

علاج: طب جدید میں اس کا علاج اینٹی بایوٹک ادویات سے کیا جاتا ہے بخار کی شدت توڑنے کیلئے اسپرین وغیرہ دی جاتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بخار کو جہنم کی آگ قرار دیکر فرمایا کہ اسے پانی سے ٹھنڈا کرو تیز بخار کیلئے مریض کے جسم پر پانی پھیرا جائے کپڑے کو پانی میں تر کر کے ماتھے پر اور پیروں پر بار بار پھیرنے سے بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے بخار اگر زیادہ ہو اور موسم سرد نہ ہو تو یہی کپڑا بدن پر بھی پھیرا جائے۔

مریض کی قوت مدافعت قائم رکھنے کیلئے اس کی غذا پر خصوصی توجہ دی جائے جو ابال کر چھان کر یا پانی دانہ میں کئی بار پلایا جائے اگر جو کے پانی میں شہد ملا کر پیا جائے تو سب سے بہتر ہے شہد ایک مکمل غذا ہے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے شہد مکمل طور پر جراثیم کش ہے اسے پلانے سے پیٹ کے زخم مندمل ہوتے ہیں۔ شہد پینے والوں کی آنتوں میں سوراخ نہیں ہوتا دل اور نبض کی کمزوری دور کرنے کیلئے شہد ایک مقوی دوا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار کے علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ مریض کو ایسی غذائیں دی جائیں جن میں بھوک کم از کم ہو ، تاکہ ہضم ہونے کے بعد وہ آنتوں پر وزن نہ ڈالیں کیونکہ ایسا ہونے سے آنتوں کے زخم پھٹ سکتے ہیں یا ان میں سوراخ ہو سکتا ہے اس لیے گوشت کھانا سب سے آسان گوشت کی یخنی یا باریک کر کے مصالحوں کے بغیر قیمہ بنا کر دیا جائے۔ قسط شیریں کو جراثیم کے ہلاک کرنے اور سوزشوں کے خلاف جسم کی قوت مدافعت بڑھانے میں کمال حاصل ہے۔

ڈاکٹر غزنوی کہتے ہیں کہ ہم نے ٹائیفائیڈ بخار کے مریضوں کو قسط شیریں 80 گرام برگ مہندی 20 گرام پیس کر ملا کر چھوٹا چمچ صبح و شام دیا ہر ایک مریض کو ایک ہفتہ میں شفایاب ہو گیا۔ اگر ایک ہفتہ میں شفایابی نہ ہو تو علاج کو چند روز ماہنامہ عبقری کی یاقوتی جاری رکھی جائے۔ شہد بکثرت استعمال کیا جائے کیونکہ شہد ہر بیماری میں شفاء کا مظہر ہے۔

پیدائش میں آسانی کیلئے

عورت کو جیسے ہی تکلیف شروع ہو اس عورت کا شوہر یا اس کا محرم مرد اس کے پاس ہو۔ کورائی کا پیالہ لے کر داڑھی کے چند بال پیالے میں ڈبو دیں اور درود ابراہیمی 100 دفعہ پڑھتے ہیں پھر اس پانی میں پھونک مارنی ہے اور وہی پانی خاتون کو پلا دیں اور پانی کے چھینٹے اس عورت کے پیٹ پر چھڑک دیں۔ ولادت نہایت آسانی اور نارمل طریقے سے ہوگی۔

(ڈاکٹر غزالہ حمید)

(ع،م چوہدری)

درود شریف ابدی خوشیوں کا راز

اگر کوئی شخص عوام الناس میں اپنی مقبولیت یا کسی کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنے کا خواہش مند ہو تو یا بیوی اپنے خاوند کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا چاہتی ہو تو اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ کامیابی ہو گی۔

اولاد کو فرمانبردار بنانے کیلئے

اگر کوئی شخص چاہے کہ اس کی اولاد اسکی تابعداری کرے تو اسے چاہیے کہ نماز جمعہ کے بعد اس درود شریف کو 100 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ اولاد تا حیات مطیع وفرمانبردار رہے گی۔ درود شریف یہ ہے۔

" اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاَزْوَاجِہٖ اُمَّھَاتِ الْمُؤْمِنِیْنَ وَذُرِّیَّتِہٖ وَاَھْلِ بَیْتِہٖ کَمَا صَلَّیْتَ عَلٰی اِبْرَاھِیْمَ وَاٰلِ اِبْرَاھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مَّجِیْدٌ ط

(خزینہ درود شریف ص نمبر 304)

رشتہ داروں اور ہمسایوں میں عزت پانے کیلئے

جو شخص اس درود شریف کو کثرت سے پڑھتا رہے گا اسے اپنی قوم، رشتہ داروں اور ہمسایوں میں بے پناہ عزت اور شہرت ملے گی اور اگر یہ درود پاک پڑھ کر کسی حاکم یا آفیسر کے سامنے جائے تو وہ اس کی عزت کرے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلَیْھِمْ صَلٰوۃً دَائِمَۃً مُّسْتَمِرَّۃَ الدَّوَامِ عَلٰی مَرِّ اللَّیَالِیْ وَالْاَیَّامِ مُتَّصِلَۃَ الدَّوَامِ لَا انْقِضَاءَ لَھَا وَلَا انْصِرَامَ عَلٰی مَرِّ اللَّیَالِیْ وَالْاَیَّامِ عَدَدَ کُلِّ وَابِلٍ وَّ طَلٍّ ط (گلدستہ درود شریف صفحہ نمبر 187-188)

شفائے امراض اور کشف مہمات کیلئے

صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ روایت ہے کہ ایک شخص کی کشتی بھنور میں پھنس گئی۔ اس نے چند بار اس درود معظم کو پڑھا اور حاء الرحمۃ کی تکرار کی یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے کشتی کو بھنور سے نجات دے دی۔ شفاء امراض، حل مشکلات اور کشف مہمات کے لیے یہ درود پاک اکسیر الاثر ہے۔ 41 مرتبہ روزانہ یا 121 یا 313 مرتبہ 40 دن تک پڑھنے سے بفضلہٖ ہر مشکل آسان ہو جاتی ہے اور اگر مریض کو لکھ کر پلایا جائے یا اس کے سامنے بیٹھ کر 21 مرتبہ بہ تصور وخیال پڑھ کر اس پر دم کیا جائے۔ حاء الرحمۃ کو زیادہ تکرار کرنا چاہیے تو اس سے ان شاء اللہ چند یوم میں مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ درود پاک یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ حَاءِ الرَّحْمَۃِ وَمِیْمَیِ الْمُلْکِ وَ دَالِ الدَّوَامِ السَّیِّدِ الْکَامِلِ الْفَاتِحِ الْخَاتِمِ عَدَدَ مَا فِیْ عِلْمِکَ کَائِنٌ اَوْ قَدْ کَانَ کُلَّمَا ذَکَرَکَ وَ ذَکَرَہُ الذَّاکِرُوْنَ وَ کُلَّمَا غَفَلَ عَنْ ذِکْرِکَ وَ ذِکْرِہِ الْغَافِلُوْنَ صَلٰوۃً دَائِمَۃً بِدَوَامِکَ بَاقِیَۃً بِبَقَائِکَ لَا مُنْتَھٰی لَھَا دُوْنَ عِلْمِکَ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْر

" (شرح دلائل الخیرات صفحہ نمبر 348)

اگر کان میں درد ہو!

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اگر کسی کے کان میں گرانی (یا درد) ہو تو وہ اس درود شریف کو پڑھے۔ اس کے ثواب اور اجر کے علاوہ بیماری سے بھی نجات مل جائے گی۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَوَّلِیْنَ وَالْاٰخِرِیْنَ وَ فِی الْمَلَاءِ الْاَعْلٰی اِلٰی یَوْمِ الدِّیْنِ ط (شفاء القلوب صفحہ نمبر 281)

محبت پیدا کرنے کیلئے

اگر کوئی شخص عوام الناس میں اپنی مقبولیت یا کسی کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنے کا خواہش مند ہو یا بیوی اپنے خاوند کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا چاہتی ہو تو اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱مرتبہ پڑھے۔ ان شاء اللہ کامیابی ہو گی۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً تُکْرِمُ بِھَا مَثْوَاہُ وَ تُشَرِّفُ بِھَا عُقْبَاہُ وَتُبَلِّغُ بِھَا یَوْمَ الْقِیٰمَۃِ مُنَاہُ وَ رِضَاہُ ط ھٰذِہِ الصَّلٰوۃُ تَعْظِیْمًا لِحَقِّکَ یَا سَیِّدِنَا مُحَمَّدٌ.

اگر کسی پر ناحق الزام لگ جائے تو

اگر کسی پر ناحق الزام لگ جائے تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو 111 مرتبہ گیارہ دن تک پڑھے انشاء اللہ وہ الزام سے بری ہو جائے گا اور ناحق الزام لگانے والا نقصان اٹھائے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَفْضَلِ مَمْدُوْحٍ بِقَوْلِکَ وَ اَشْرَفِ دَاعٍ لِلْاِعْتِصَامِ بِحَبْلِکَ وَ خَاتَمِ اَنْبِیَائِکَ وَ رُسُلِکَ صَلٰوۃً تُبَلِّغُنَا فِی الدَّارَیْنِ عَمِیْمَ فَضْلِکَ وَ کَرَامَۃَ رِضْوَانِکَ وَ وَصْلِکَ (خزینہ درود شریف صفحہ نمبر 265)

وساوس شیطانی سے محفوظ رہنے کیلئے

اگر کوئی شخص اس درود شریف کو روزانہ 41 مرتبہ پڑھے اور اس پر مداومت کرے تو وہ شرِ دشمنان سے محفوظ رہے گا۔ خطراتِ نفسانی اور وساوسِ شیطانی کے اثر سے محفوظ رہے گا۔ اخلاق رذیلہ سے بچنے کے لیے بھی یہ درود شریف بہت عمدہ ہے۔ درود پاک یہ ہے۔ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہِ الطَّیِّبِیْنَ الْکِرَامِ صَلٰوۃً مَّوْصُوْلَۃً دَائِمَۃَ الْاِتِّصَالِ بِدَوَامِ ذِی الْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ** (شرح دلائل الخیرات)

بڑے لوگوں کی بڑی باتیں

▪ تمہارا چال چلن اس بات سے معلوم ہو سکتا ہے کہ تم کس چیز کو دیکھ کر خوش ہو رہے ہو۔ ▪ عورت کی ہاں اور نہ میں اتنا قرب ہوتا ہے کہ ان کے درمیان سوئی بھی نہیں سما سکتی۔

▪ میگزین آدھی دنیا کو یہ تو بتاتے ہیں کہ باقی دنیا کس طرح زندگی بسر کر رہی ہے مگر یہ نہیں بتاتے کہ وہ ایسی زندگی کیوں گزار رہی ہے۔ ▪ دنیا میں سب سے بڑی مصیبت یہ ہے کہ بے وقوف یقین اور عقلمند شک وشبے میں گھرے رہتے ہیں۔ ▪ برداشت عقلمند آدمی کا وہ صبر ہے جس کا مظاہرہ وہ جاہل کی باتیں سننے کے وقت کرتا ہے۔ ▪ بیمار ہونے پر اپنے دشمنوں کو معاف کر دیجیے تاکہ آپ صحت مند ہو جائیں۔ **(محمد اکمل، میلسی)**

ادویات کی ایجنسی کے خواہشمند متوجہ ہوں

عبقری کی آزمودہ اور پرتاثیر ادویات معیار اور اعتماد میں اپنی مثال آپ ہیں جو خالص اور قیمتی اجزاء کیساتھ نہایت محنت کیساتھ محدود مقدار میں تیار کی جاتی ہیں۔ قارئین کا پرجوش اصرار ہے کہ عبقری کی ادویات کی ایجنسی ہر شہر میں ہو تاکہ خریدنے میں آسانی ہو اس لیے ادویات کی ایجنسی کے خواہشمند حضرات عبقری کے فون نمبروں پر رابطہ کریں۔

(پہلے آئیں پہلے پائیں) **(ادارہ)**

 فقر فاقہ نہ ہوگا: نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص مغرب کی نماز یا عشاء کی نماز کے بعد سورۂ واقعہ ہر روز پڑھا کرے گا کبھی فقر وفاقہ میں مبتلا نہ ہوگا۔

آداب زندگی

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ میں اس عظیم رب سے بخشش مانگتا ہوں جس کے سوا کوئی معبود نہیں وہی زندہ اور تھامنے والا ہے اور میں اسی کے سامنے توبہ کرتا ہوں۔

یہ تین دفعہ کہہ لے اللہ تعالیٰ اس کے تمام گناہ معاف کردیتے ہیں خواہ سمندر کی جھاگ کی مثل ہی کیوں نہ ہوں۔" ابوقلابہ رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے جب ابلیس کو ملعون قرار دیا تو اس نے مہلت مانگی۔ اسے مہلت دیدی گئی تو کہنے لگا تیری عزت کی قسم میں تیرے بندے کے سینے سے نہیں نکلوں گا حتیٰ کہ اس کی جان نکل جائے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا مجھے اپنی عزت وجلال کی قسم میں اپنے بندوں کیلئے توبہ عام کردوں گا حتیٰ کہ انہیں موت آجائے۔ اللہ تعالیٰ کی اپنے بندوں پر رحمت تو دیکھو کہ گناہ کے بعد انہیں مومنین کے لقب سے ذکر فرماتے ہیں جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے: "اے ایمان والو! تم سب اللہ تعالیٰ کے سامنے توبہ کرو تاکہ تم فلاح پاؤ" اور توبہ کرلینے کے بعد انہیں محبوب قرار دیا جیسا کہ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: "یقیناً اللہ تعالیٰ محبت رکھتے ہیں توبہ کرنے والوں سے اور محبت رکھتے ہیں پاک صاف رہنے والوں سے۔"

نیک کام برائی کو مٹادیتے ہیں، حضور ﷺ کی حدیث مبارکہ ہے اَلتَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ کَمَنْ لَا ذَنْبَ لَہٗ گناہ سے توبہ کرنیوالا یوں ہوجاتا ہے جیسے اس نے کبھی گناہ کیا ہی نہیں)۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ایک شخص نے سوال کیا کہ مجھ سے گناہ سرزد ہوگیا۔ آپؓ نے فرمایا توبہ کرلو پھر گناہ نہ کرنا۔ سائل نے کہا میں توبہ کرنے کے بعد پھر گناہ کرچکا ہوں فرمایا پھر توبہ کرلو آئندہ گناہ نہ کرنا۔ سائل پوچھنے لگا کب تک؟ فرمایا اس وقت تک کہ شیطان تھک جائے۔

حضرت مجاہد رحمۃ اللہ علیہ ہیں کہ: "توبہ جس کا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمہ ہے وہ ان لوگوں کی توبہ ہے جو جہالت سے کوئی گناہ کر بیٹھتے ہیں اس آیت میں جہالت کا قصد مراد ہے کہ "ترجمہ: (وہ لوگ) پھر قریب ہی وقت میں توبہ کرلیتے ہیں۔ (النساء 17)" ہر موقع اور ہر وقت میں جو موت سے پہلے ہے قریب کہلاتا ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ حضور ﷺ سے روایت نقل کرتے ہیں کہ بندہ کوئی گناہ کرتا ہے اور پھر کہتا ہے پروردگار مجھ سے گناہ ہوگیا ہے معاف فرما تو اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں میرے بندے نے گناہ کیا ہے اور وہ یقین رکھتا ہے کہ اس کا پروردگار ہے جو گناہوں کی مغفرت کرتا ہے اور اس پر پکڑتا بھی ہے سو میں نے اپنے بندے کی مغفرت کردی۔

(محمد جمیل خان، راولپنڈی)

(بیماریوں سے محفوظ رہنے اور لمبی عمر پانے کا راز)

جب جڑی بوٹیاں اور قدرتی خوشبودار گھاس اُگتا ہے تو صحرا میں بھادوں کا گھی مشہور ہوتا ہے کیونکہ ساون کی بارشوں کی وجہ سے بھادوں میں جڑی بوٹیاں کھا کر جو دودھ ہوتا ہے اور اس سے جو گھی ملتا ہے وہ 4-5 سال رکھیں تو نہ ذائقہ خراب نہ رنگت میں فرق۔ حتیٰ کہ تجربات میں جو بھادوں کا گھی ایک ماہ کھالے اس کی جوانی، طاقت، نگاہ، یادداشت اور جسم کی تمام کھوئی قوتیں واپس آجاتی ہیں۔ یہاں تک کہ جس رنگ کی بوٹی ہوتی ہے۔ گائے کا دودھ اسی رنگ کا ہوتا ہے۔ ایک بوٹی ہوتی ہے جس کو کھانے سے گائے سرخ رنگ کا دودھ دیتی ہے پھر مکھن سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور گھی بھی سرخ رنگ کا جیسے خون جما ہوا ہے۔ اسی طرح خس کو کھا کر گھی میں بھی خس کی خوشبو آتی ہے۔ الغرض جو بوٹی گائے کھاتی ہے وہی گھی ملتا ہے۔ بھیڑ اور بھینس کے گھی میں دانہ ہوتا ہے بکری اور گائے کے گھی میں دانہ نہیں ہوتا۔ قارئین فطری زندگی کو آزمائیں فطری زندگی کی طرف آئیں۔ بیمار ہو کر پرہیز کیا تو کیا۔ اس سے پہلے ہی فطری زندگی کی طرف آئیں اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ آیئے ایک دیسی گھی کا گر بتاتا ہوں پھر اس کا فائدہ دیکھیں اور کمال آزمائیں۔ دیسی گھی ایک کلو سوجی 1/2 کلو میں بھون لیں۔ حسب ذائقہ چینی ملا کر اسمیں سونف ایک پاؤ بڑی الائچی ایک پاؤ۔ چھوٹی الائچی ایک پاؤ۔ تینوں چیزیں باریک پیس کر اس میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ یہ ایک چمچ صبح وشام نیم گرم دودھ سے لیں۔ دماغی کمزوری، یادداشت، اعصابی کمزوری، عینک اتارنے، جسم کی بے طاقتی، پٹھوں اور جسم کی کمزوری اور کھچاؤ، جوڑوں کے درد، کمر کے درد، مردانہ خاص کی کمزوری، عورتوں کے اندرونی امراض کے لیے انتہائی طاقت ور اور کراماتی تحفہ ہے۔ یہ تحفہ دراصل مجھے ایک سو سالہ صحرائی بابے نے دیا تھا۔ بقول اس بابے کے میری زندگی کا راز ہے اور میری صحت اور طاقت کا راز ہے جو مجھے موروثی ملا ہے۔ آج تک خطا نہیں گیا۔

(بقیہ: مراقبے کی طاقت وافادیت)

کے ہیرے جواہرات بھی موجود ہیں جس کو جو چاہے حاصل کرلے یہ اپنی اپنی مرضی ہے۔

اگر آپ عام زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو کوئی آپ کو روک نہیں سکتا۔ آپ کی زندگی میں وہی کچھ ہوتا رہے گا جو اب تک نہیں ہوتا آرہا ہے۔ لیکن اگر آپ زندگی سے صحیح لطف ومسرت کشید کرنا چاہتے ہیں تو مراقبہ سے فائدہ اٹھائیں۔

علامہ اقبال فرماتے ہیں:

تو ہی ناداں، چند کلیوں پر قناعت کرگیا
ورنہ گلشن میں علاج تنگیٔ داماں بھی ہے

پہلا مصرعہ سطحی زندگیوں کی کمیوں اور دوسرا مراقبہ زندگی کے فائدوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

حضرت روحانی محفل اور آپ کی تعلیمات کی روشنی میں بندہ کے بہت سے جسمانی، روحانی اور گھریلو مسائل حل ہوئے ہیں۔ قرضوں کی ادائیگی کا اللہ تعالیٰ نے غیبی طور پر انتظام کردیا ہے۔ الحمدللہ آپ کی دعاؤں سے سختی کی پابندی کرنے کا مکمل اہتمام کرتا ہوں۔ اللہ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی عمر، علم، حلم میں اپنی شایان شان ترقی اور برکتیں نصیب فرمائے۔ (امتیاز احمد، ملکی)

اقوال زریں

☆جو لوگ دکھی انسانیت کی خدمت کرتے ہیں اللہ ان کے دکھ دور کرتا ہے۔ حقیقت پسند لوگ کبھی شرمندہ نہیں ہوتے۔

☆کسی کو حقیر نہ جانو ہوسکتا ہے وہ تم سے زیادہ اللہ کے قریب ہو۔

☆کوئی شیشہ انسان کی اتنی حقیقی تصویر پیش نہیں کرسکتا جتنی اس کی بات چیت اس کی تصویر پیش کرتی ہے۔

☆موتی کیچڑ میں گر جائے تو بھی قیمتی ہے دھواں آسمان پر چڑھ جائے تو بھی بے قیمت ہے۔

☆دو بھائیوں میں صلح کرادینا نماز، روزہ اور صدقے سے بڑی نیکی ہے۔

☆جب تک بھوک سے بے تاب نہ ہو جاؤ تب تک کچھ نہ کھاؤ۔

☆لوگوں کے آگے جھکنے سے ان سے مایوس ہونا اچھا ہے۔

☆صحیح معنوں میں آزاد وہ ہے جو خواہش کا غلام نہ ہو۔

☆اصل کمال علم اور عمل دونوں کو جمع کرنے میں ہے۔

☆موت کو یاد رکھنا نفس کی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔

☆وقت کی قدر کرنے والے کبھی نہیں پچھتاتے۔

☆کسی کا دل کبھی نہ دکھاؤ کیونکہ دلوں میں اللہ تعالیٰ رہتے ہیں۔

☆تعصب کا جنم جہالت کی گود میں ہوتا ہے۔

☆سورج کہلانے کا شوق ہو تو روشنی پیدا کرو۔

☆آسمان کا بہترین اور آخری تحفہ ماں ہے۔

☆کردار انسان کا وہ حسن ہے جسے زوال نہیں۔

☆چاقو انگلی کاٹتا ہے قلم نہیں تراشتا۔

☆زندگی کی کامیابی سچائی میں ہے۔ (احمد رضا جمیل)

ہچکی کا علاج

معدے کی خشکی کی وجہ سے ہوتی ہے یہ الٹی کی ایک قسم ہے جسے الٹی روکنے والی کسی بھی دوا سے روکا جاسکتا ہے ایک تولہ بڑی الائچی بمع چھلکے سمیت کوٹ کر آدھا پاؤ پانی میں جوش دیں آدھا رہنے پر اتار لیں سرد ہونے پر پلائیں بفضلہ تعالیٰ حلق سے اترتے ہی ہچکی بند ہوجائے گی۔ (ریحان یوسف)

آنکھ دکھنے کیلئے

اَللّٰھُمَّ مَتِّعْنِیْ بِبَصَرِیْ وَاجْعَلْہُ الْوَارِثَ وَاَرِنِیْ فِی الْعَدُوِّ ثَارِیْ وَانْصُرْنِیْ عَلٰی مَنْ ظَلَمَنِیْ

(اے اللہ میری نگاہ کو قائم رکھنا اور اسے میرے بعد بھی باقی رکھنا اور میرے دشمن سے میرا بدلہ مجھے دکھلانا اور مجھے اس پر غلبہ عطا کرنا جو مجھ پر ظلم کرے) ہر نماز کے بعد 7 بار پڑھیں

(والدہ محمد قاسم، راولپنڈی)

فرمان نبویؐ: انسان بوڑھا ہو جاتا ہے لیکن دو چیزیں جوان ہو جاتی ہیں حرص اور دولت کی محبت۔

قیمت فی شمارہ
30 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

46

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اپریل 2010 بمطابق ربیع الثانی 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی



* آپ اچھے ماں باپ بن سکتے ہیں
* ہاتھوں اور چہرے کا حسن کیسے نکھرے
* حضرت واثق بن علی رحمتہ اللہ علیہ کے مستند وظائف
* جامن کھائیے سدا بہار صحت پائیے
* ایکسڈنٹ میں نیکی کام آگئی
* جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی
* نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
* زندگی اطمینان سکون سے گزرے
* توری سے بیماریوں کا شافی علاج
* بھائیوں نے بہن کی قبر کھودی
* سونے کو ہاتھ لگاتا ہوں، مٹی بن جاتا ہے۔
* صرف ایک روپے سے داد، چنبل کا خاتمہ

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۝ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **10** جلد نمبر **4** اپریل 2010ء بمطابق ربیع الثانی 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری

لاہور

اپریل 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ: مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات ☆ حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@hotmail.com

0322-4688313 ، 042-37552384

بہار انہی کے دم سے ہے

مولانا روم رحمۃ اللہ تعالیٰ کے والد اپنے زمانہ کے بہت پائے کے بزرگ تھے ان کی خدمت میں بادشاہ وقت بھی آتا تھا جب بادشاہ وقت نے دیکھا کہ مجلس کا عجیب حال ہے کہ وزیر اعظم بھی وہاں موجود ہے اور دوسرے اور تیسرے نمبر کے وزراء بھی وہاں موجود ہیں اور سلطنت کے بڑے بڑے حکام اور سرکردہ لوگ سب وہاں موجود ہیں اور دوسری طرف نگاہ اٹھا کر دیکھتے ہیں تو بڑے بڑے تاجر بھی وہاں موجود ہیں اور تیسری طرف دیکھتے ہیں تو علماء اور صلحاء بھی وہاں بیٹھے ہیں تو بادشاہ کو حیرت ہوئی کہ میرے دربار میں تو لوگ آتے نہیں ہیں اور ان کے یہاں اس شان اور اتنی قدر کے ساتھ آ کر بیٹھے ہوئے ہیں کہ ہر ایک کی صورت سے سراپا محبت اور عظمت ٹپک رہی ہے اور ان کی بزرگی سب پر چھائی ہوئی ہے تھوڑی دیر بیٹھنے کے بعد بادشاہ کو بجائے حیرت کے غیرت پیدا ہونا شروع ہوگئی تو بادشاہ نے یہ تدبیر سوچی کہ ان کو مال اور خزانہ میں پھانس دیا جائے۔ چنانچہ یہ کہہ کر ان بزرگ کے پاس خزانہ کی کنجیاں بھیج دیں کہ میرے پاس اور کچھ تو رہا نہیں سب آپ کے پاس ہے پس خزانہ کی کنجیاں بھی آپ کی خدمت میں حاضر ہیں۔ مولانا رومی رحمۃ اللہ کے والد نے کنجیاں یہ کہہ کر واپس کردیں کہ آج بدھ کا دن ہے اور کل تک مجھے مہلت دیجیے۔ پرسوں جمعہ ہے میں جمعہ کی نماز پڑھ کر آپ کا شہر چھوڑ کر چلا جاؤں گا سب چیزیں آپ کو مبارک ہوں۔ یہ خبر لوگوں کے درمیان اڑ گئی تو وزیروں کی طرف سے استعفیٰ کا سلسلہ شروع ہوگیا۔ ایک وزیر کا استعفیٰ آیا پھر دوسرے کا آیا پھر تیسرے کا آیا کہ جب حضرت یہاں سے جارہے ہیں تو ہم بھی جارہے ہیں۔ شہر کے جو بڑے معزز باوقار لوگ تھے وہ بھی چلے جانے کو تیار ہوگئے جب بادشاہ نے یہ منظر دیکھا تو کہنے لگا کہ اگر یہ سب چلے جائیں گے تو شہر کی جان اور شہر کی روح نکل جائے گی اور شہر کی جتنی رونق ہے سب ختم ہوجائے گی۔ اس لیے خود بادشاہ نے حاضر ہوکر مولانا رومی رحمۃ اللہ کے والد سے معافی مانگی کہ مجھ سے گستاخی ہوگئی میں معافی چاہتا ہوں' آپ یہاں سے تشریف نہ لے جائیں۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ مولانا روم رحمۃ اللہ تعالیٰ کے والد محترم نے ہر چیز کو حضور ؐ کی محبت کے مقابلہ میں قربان کردیا تھا اس کے نتیجہ میں اللہ نے ہر چیز کے دل میں ان کی محبت پیدا فرمادی تھی اور اللہ نے ان کو کامل ولایت عطاء فرمائی۔ ''مَنْ عَادٰی لِیْ وَلِیًّا فَقَدْ اٰذَنْتُہٗ بِالْحَرْبِ'' (جو میرے دوست سے دشمنی رکھتا ہے میں اس سے جنگ کا اعلان کرتا ہوں) کا پورا منظر نظر آرہا ہے۔

حالِ دل

ایک حدیث طبقات ابن سعد کی میری نظر سے گزری حدیث نبوی کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں پر جنت حرام کردی ہے جو لوگوں سے معاملات (یعنی کاروبار یا ملازمت میں معاملات) اور لین دین کرتے ہیں لیکن ان کو دین نہیں پہنچاتے۔ قارئین! صدیوں پہلے صرف آٹھ مسلمان تاجر انڈونیشیا پہنچے، کاروبار بھی کیا اور ساتھ لوگوں کو اللہ تعالیٰ کا دین بھی پہنچایا حتیٰ کہ سارا انڈونیشیا مسلمان ہوگیا۔ اس طرح فلپائن میں مسلمان تاجر پہنچے اور پورا فلپائن مسلمان ہوگیا۔ فلپائن کا دارالخلافہ منیلا کا اصل نام من اللہ تھا جس طرح ابراہیم کو ابراہم بنادیا گیا۔

جب ایمان کی محنت ہوگی تو فوج درفوج لوگ دین میں داخل ہوں گے ورنہ فوج درفوج کفر میں داخل ہوں گے۔

دہلی میں ایک صاحب کمال درویش تھے چند سال قبل ان کا انتقال ہوگیا ایک صاحب ان کے پاس آئے کہ میرے نقصانات زیادہ ہوتے ہیں بار بار گاڑی کا حادثہ ہوتا ہے بہت پریشان ہوں شاید کسی نے جادو کردیا ہے انہوں نے فرمایا آپ زکوٰۃ دیتے ہیں؟ وہ شخص کہنے لگا پوری دیتا ہوں ان درویش نے فرمایا نہیں حساب پھر چیک کرو کہیں کمی ہے اس نے چیک کیا تو واقعی کمی تھی اس کمی کو پورا کیا گیا تو حادثات ختم ہوگئے۔ ایک دن انہیں بزرگ کے پاس ہم سب بیٹھے تھے تو فرمایا ایک آپریشن کا چھرا ہوتا ہے اس کی بھی تکلیف ہوتی ہے اور ایک کسی کے غصے کا چھرا ہے اس سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی مصیبت پہنچے تو دیکھنا یہ ہے کہ یہ آزمائش ہے یا غصہ اگر تکلیف اور پریشانی بڑھی لیکن یہ شریعت پر قائم رہا تو آزمائش ہے اگر تکلیف' مصیبت یا پریشانی ہوئی اور یہ حدود اللہ (یعنی سود' حرام یا غلط راستہ اختیار کیا) پر قائم نہ رہا تو پھر اللہ تعالیٰ کی طرف سے غصہ ہے کیونکہ آپریشن کے چھرے سے شفا اور غصے کے چھرے سے موت ہوتی ہے۔ اب ہم اپنے حال پر نظر ڈالیں کہ جب ہمارے اوپر کوئی مصیبت آتی ہے تو ہم کس طرح اللہ کے ساتھ اور مخلوق کے ساتھ معاملہ کرتے ہیں۔

درسِ ہدایت

ہفتہ واردرس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

بعض لوگوں کے اوپر ظلم کے اثرات ہوتے ہیں اور ظلم کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان کی دنیا بھی چھین لیتا ہے۔ ان کا کاروبار، ان کا سکون اوران کا چین سب کچھ اللہ تعالیٰ چھین لیتا ہے اور پھر اگر کوئی ان کو اللہ کے رجوع کی طرف مائل کرتا ہے اور انہیں سمجھا دیتا ہے کہ خیال کرنا کہ یہ ظلم کی کچھ نوعیتیں ہیں۔ ٹھنڈے اور میٹھے انداز سے اس سے بچ کر رہ تو اس کے دل میں گمان پیدا ہوتا ہے کہ شاید میرے ان حالات کی اطلاع کسی نے اس کو کردی ہے حالانکہ اس کو یہ علم نہیں ہے کہ اللہ جل شانہ نے کسی کو دل کی آنکھیں بھی دی ہوتی ہیں اور اللہ تعالیٰ جس کے دل کی آنکھوں کو کھول دیتے ہیں اس کے اندر اللہ تعالیٰ عجیب وغریب کیفیات پیدا کردیتے ہیں پھر بعض چیزیں عقل ودانش اور شعور سے ماوراء ہوتی ہیں جن کو ہم سمجھ نہیں سکتے شاید بول سکتے ہیں لیکن اس کی انتہا کو نہیں پہنچ سکتے۔ صدیق صاحب مکرانی جو کہ میر پور میں رہتے ہیں ایک مرتبہ ہمارے ساتھ تھے۔ انہوں نے کہا مکرانی سے تو کھڑے ہوکر بیان کروہ کہنے لگے اڑے ہمیں بیان کہاں آئے پھر بھی اس نے ایک بات سنائی کہنے لگا موسیٰ ولی نے کہا اللہ کو اڑے اللہ! اپنا جلوہ تو دکھاؤ۔ اللہ نے کہا جاڑے جا تو ہمارا جلوہ کہاں دیکھے گا یہ اس کی سادہ باتیں ہیں لیکن یہ اس کی سادہ باتیں اخلاص سے بھری ہوئی تھیں۔ کہنے لگا کہ اس وقت موسیٰ ولی کے چہرے کی کیفیت ایسی تھی کہ اللہ سے کہنے لگا ہم تو جلوہ دیکھے گا۔ اللہ نے جو جلوہ دکھایا موسیٰ ولی کلٹی ہوگئے۔ یہ اس کی اخلاص سے بھری ہوئی معصومانہ باتیں تھیں۔ اسے پتہ نہیں تھا کہ اللہ کا اکرام کیا ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی عزت کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کو ایسے پکارتے ہیں یا نہیں۔ اس کی بات کو سن کر مجھے چرواہے کی بات یاد آ گئی کہ وہ بھی محبت الٰہی میں اللہ سے گفتگو کچھ ان الفاظ میں کر رہا تھا۔ کہ تو (اے اللہ) مل جاتا تو اچھی بکری کا دودھ پلاتا، تجھے نہلاتا، تیرے سر سے جوئیں نکالتا، تجھے کپڑے پہناتا، موسیٰ علیہ السلام نے چرواہے کو دیکھا اور یہ الفاظ کہتے ہوئے سنا۔ موسیٰ علیہ السلام کہنے لگے ارے دیوانے! اللہ تعالیٰ ان چیزوں سے پاک ہے۔ سبحان اللہ ان سارے عیبوں سے اللہ تعالیٰ مبرا ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے فوراً موسیٰ علیہ السلام سے کلام فرمائی۔ میرا ایک بندہ بڑی محبت اور معصومانہ انداز سے میرے سامنے باتیں کر رہا تھا اور مجھے اس کی باتیں بہت اچھی لگ رہی تھیں۔ اے موسیٰ تو نے میرے بندے کو مجھ سے باتیں کرنے سے روک دیا۔ موسیٰ علیہ السلام نے فرمایا اے اللہ! وہ تو ایسی ایسی باتیں کر رہا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ اس کا لفظ لفظ اخلاص اور عقیدت سے بھرا ہوا تھا۔ میرے دوستو! صدیق صاحب کی جب میں نے یہ بات سنی کہ موسیٰ علیہ السلام وہیں کلٹی ہوگئے تو اس کے قریب بیٹھے ہوئے ساتھی سبحان اللہ کہنے لگے۔ میں نے استغفار پڑھی اور کہا ہم تو استغفار کر رہے ہیں اور یہ سبحان اللہ کہہ رہے ہیں۔ اس کے کہنے میں اخلاص، ان کے سننے میں اخلاص۔ میرے دوستو یہ باتیں حقائق ہیں۔ زندگی کہ دن رات جو ہم گزار رہے ہیں ہمارا اٹھا ہوا ایک ایک قدم، ہماری ایک ایک بات، ہماری موجودہ زندگی کو بگاڑ رہا ہے یا بنا رہا ہے؟ میرے دوستو! ایک وہ زندگی ہے جس کے دن رات ہم گزار رہے ہیں جس کو ہم عالم شہود کہتے ہیں اور ایک زندگی وہ ہے جو ہم نے نہیں دیکھی وہ عالم برزخ ہے۔ عالم شہود اور برزخ یہ کبھی برابر نہیں ہوسکتے لیکن میرے دوستو یہ یادرکھئے کہ دیکھی زندگی بھی ان دیکھی زندگی بھی، چاہی زندگی بھی نہ چاہی زندگی بھی، ان دونوں زندگیوں پر جو چیز اثر ڈال رہی ہے وہ ہمارے بول، ہمارے دن رات کی کیفیات، ہمارے قدم، ہمارا اٹھنا بیٹھنا اور ہمارے شب و روز ہیں۔ قابل احترام دوستو! آج کا دن بہت غنیمت کا دن ہے۔ آج کا دن نقد ہے کل کا پتہ نہیں جو سانسیں آج ہم نے لی ہیں وہ پھر کبھی نہیں آئیں گی۔ میرے دوستو! آج کا پتہ ہے کل کا پتہ نہیں۔ آج نقد میں ہے کل ادھار میں بھی نہیں ہے۔ ہم نے اللہ جل شانہ کو کل وہ ادھار دے دیا یا جنت کیلئے یا جہنم کیلئے۔ اللہ جل شانہ نے قرآن کریم میں فرمایا کہ تمہاری جانوں کو تمہارے مالوں کو میں نے جنت کے بدلے خرید لیا ہے۔ تو دوستو! جو موجود ہے وہ آج ہے، کل کا دن تو ہے ہی نہیں۔ مفتی رفیع عثانی صاحب دامت برکاتہم نے اپنی کتاب میں بڑی عجیب بات تحریر فرمائی کہ میرے والد مفتی شفیع صاحبؒ نے فرمایا کہ تم لوگوں میں میں دیکھتا ہوں کہ غفلت ہے اور میرا عالم یہ ہے کہ میں کسی لمحے اپنے آپ کو فارغ نہیں سمجھتا۔ میں نے اپنے دل کے اندر طے کیا ہوا ہے جو بھی ہے جیسے بھی ہے آج کا دن ہے۔ کل کا دن نہیں ہے۔ کہنے لگے تمہیں بتاؤں تم محسوس کروگے کہ یہ بھی کیا کوئی کام ہے۔ فرمانے لگے جب میں بیت الخلاء جاتا ہوں تو مجھے اور تو کوئی کام نہیں ملتا۔ میں لوٹا صاف کرنا شروع کردیتا ہوں۔ ان کے رگ وپے میں یہ بات بھری ہوئی تھی کہ آج کا دن ہے، کام کا دن ہے، کام کرنا ہے، کونسا کام کرنا ہے، اپنی آخرت، اپنی قبر اور ہمیشہ ہمیشہ کی آنے والی زندگی کو بنانا اور سنوارنا ہے اور ہے آج کا دن کل کا دن نہیں ہے۔ آج کا دن دیکھا ہوا ہے کل کا دن کسی نے نہیں دیکھا۔ ہمارے ہاں ایک زرگر تھے رات کو بیٹھے گفتگو کر رہے تھے رات کو سوئے اور گھر والوں کو پتہ ہی نہ چلا صبح اٹھایا کہ آج تو ابا جی نماز فجر کیلئے اٹھے نہیں ابا جی تو اس دنیا میں تھے ہی نہیں کہ بیدار ہوتے۔ اس لئے سرور کونینؐ نے ارشاد فرمایا۔ اپنے گناہوں سے معافی مانگ کر سویا کرو اور آپؐ نے فرمایا سب سے مقبول عمل یہ ہے کہ سب کو معاف کرکے سو۔ سب کو معاف کرکے سونے کی فضیلت یہ ہے کہ ہم مظلوم بن کے جائینگے ظالم بن کر نہیں جائینگے اور صلوۃ توبہ کے دو نفل پڑھ کر سوئیں۔ اگر اللہ توفیق دے تو باوضو اور سورۂ ملک پڑھ کر سوئیں۔

محمد ادریس، ڈیرہ اسماعیل خان

دنیا ہمارے عشق میں جل گئی

دستک دینے پر پوچھا کہ کون ہے میں نے کہا آشنا فرمایا اگر تو آشنا ہے تو اس کی (خدا کی) طرف کیوں مشغول نہیں ہوتا اور ہماری پرواہ نہ کرتا۔پھر خدا سے دعا کی کہ الٰہی اس کو اپنی مشغول کر لے تا کہ اس کو کسی کی پرواہ نہ ہو چنانچہ اس وقت میرے دل میں نور الٰہی سما گیا۔

حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں کہ ایک دن سریؒ کے پاس گیا دیکھا کہ رو رہے ہیں پوچھا کیا ہوا فرمایا کہ ایک لڑکا میرے پاس آیا۔اس نے کہا میں آپ کو کوزہ لٹکا دوں تا کہ سرد ہو جائے۔اور لٹکا کر چلا گیا اتنے میں میری آنکھ لگ گئی ایک حور کو دیکھا تو پوچھا کہ تو کس کی ملکیت ہے کہا اس کی جو کوزہ سرد نہ کرے یہ کہا اور کوزہ گرا کر توڑ دیا چنانچہ کوزے کے ٹکڑے وہاں پڑے تھے۔

جنیدؒ نے ایک اور مرتبہ فرمایا کہ میں ایک دفعہ حضرت سری سقطیؒ کے پاس گیا تو آپ کو متغیر دیکھا۔پوچھا کیا ہوا فرمایا کہ ایک پری نے آ کر مجھ سے سوال کیا کہ حیا کیا چیز ہے۔ میں نے جواب دیا جیسے کہ تم دیکھ رہی ہو وہ پانی پانی ہوگئی۔ چنانچہ میں نے وہاں پانی دیکھا۔

آپ کی ہمشیرہ نے چاہا کہ آپ کے گھر کو صاف کر دوں۔مگر آپ نے اجازت نہ دی ایک دن آپ کی ہمشیرہ نے دیکھا کہ ایک بوڑھی عورت آپ کے گھر کو صاف کر رہی ہے پوچھا کہ بھائی تم نے مجھے کیوں نہ کہا اور اجازت کیوں نہ دی اور اب ایک غیر محرم کو بلایا فرمایا کہ بہن دل کو مشغول نہ کرو یہ دنیا ہے جو ہمارے عشق میں جل گئی اور ہم سے محروم تھی اب حق تعالیٰ کی اجازت سے اس کو جاروب کشی کی اجازت دی گئی ہے۔

ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ میں نے سریؒ کی طرح کسی شخص کو بھی خلق خدا پر شفیق نہیں دیکھا۔نقل ہے کہ اگر کوئی آپ کو سلام کرتا تو خندہ پیشانی سے جواب نہ دیتے لوگوں نے اس کی وجہ پوچھی تو فرمایا جناب رسالت مآب صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے جو کوئی سلام کرتا ہے نوے رحمتیں اس پر اور دس رحمتیں جس پر سلام دیا جائے اللہ تعالیٰ کی طرف سے نازل ہوتی ہیں اس لیے مجھے رشک ہوتا ہے اور ترش رو ہو جاتا ہوں۔

نقل ہے کہ آپ نے حضرت یعقوب علیہ السلام کو خواب میں دیکھا اور پوچھا کہ حضرت آپ نے یہ کیا شور جہاں میں ڈال رکھا ہے اگر آپ کو ذات باری سے کامل محبت ہے تو یوسف علیہ السلام کا ذکر چھوڑ دیں۔اسی وقت آپ کو ندا آئی کہ سریؒ ذرا دل کو سنبھالو۔اس کے ساتھ ہی حضرت یوسف علیہ السلام کا جلوہ دکھایا گیا تو آپ نعرہ مار کر بے ہوش ہو کر گر پڑے اور تیرا دن بے ہوش رہے ہوش آنے پر پھر ندا سنی کہ یہ اس شخص کی سزا ہے جو ہماری درگاہ کے عاشقوں پر نکتہ چینی کرتا ہے۔

ایک دفعہ آپ نے چاہا کہ کسی ولی اللہ دیکھیں آخر ایک آدمی کو ایک پہاڑ پر دیکھا۔سلام کر کے پوچھا کہ تو کون ہے کہا کہ ''ہو'' پوچھا کیا کرتے ہو کہا ''ہو'' پوچھا کہ تو یہ کہتا ہے اور پھر خدا تعالیٰ کو چاہتا ہے۔یہ لفظ سنتے ہی وہ شخص نعرہ مار کر واصل بحق ہو گیا۔

نقل ہے کہ ایک شخص تیس سال سے مجاہدہ میں تھا میں نے پوچھا کہ تو نے یہ رتبہ کہاں سے پایا۔اس نے کہا کہ حضرت سریؒ کی دعا سے۔پوچھا کیسے کہا کہ ایک دفعہ میں ان سے ملاقات کیلئے گیا آپ خطوط میں تھے۔دستک دینے پر پوچھا کہ کون ہے میں نے کہا آشنا فرمایا اگر تو آشنا ہے تو اس کی (خدا کی) طرف کیوں مشغول نہیں ہوتا اور ہماری پرواہ نہ کرتا۔پھر خدا سے دعا کی کہ الٰہی اس کو اپنی مشغول کر لے تا کہ اس کو کسی کی پرواہ نہ ہو چنانچہ اس وقت میرے دل میں نور الٰہی سما گیا۔

ایک دفعہ آپ کی مجلس گرم تھی۔اتنے میں خلیفہ وقت کا ایک صاحب۔احمد نام بڑی شان وشوکت کے ساتھ ادھر سے گزرا۔ اس وقت آپ یہ فرمارہے تھے کہ تمام کائنات میں انسان سے زیادہ ضعیف وکمزور کوئی شے نہیں اور اس سے بڑھ کر کوئی گنہگار بھی نہیں۔یہ بات تیر کی طرح احمد مصاحب کے جان وجگر پر لگی اور روتا ہوا گھر چلا گیا۔دوسرے دن پھر آیا مگر وہ شان وشوکت نہ تھی۔تیسرے دن درویشوں کا لباس پہنے آیا اور کہا کہ آپ کی بات نے میرے دل پر نشتر کا کام کیا ہے اور دنیا کو سرد کر دیا ہے۔ میں خدا کی طرف جانا چاہتا ہوں۔راستہ بیان فرمائیں۔آپ نے فرمایا دو راستے ہیں ایک عام اور دوسرا خاص۔احمد نے کہا کہ دونوں راستے بیان کریں۔آپ نے فرمایا کہ عام راہ شریعت کی ہے۔شریعت حصہ کی پابندی کرو اور خاص راہ طریقت کی ہے۔ پابندی شریعت کے علاوہ دنیا کو بھی ترک کر دو یہ سن کر مصاحب جنگل کو نکل گیا۔تھوڑے دنوں کے بعد ایک بوڑھی عورت نہایت غمزدہ آپ کے پاس آئی اور کہا میرا نوجوان خوبصورت بیٹا کچھ دنوں سے غائب ہے۔آپ نے فرمایا کہ غم نہ کرو سوائے خیر کے اور کچھ نہیں۔جب وہ آئے گا تو میں تم کو اطلاع کر دوں گا۔ تھوڑے عرصے میں اس کی والدہ بیوی اور بچہ آ گئے احمد نے کہا شیخ آپ نے ان کو اطلاع کیوں دی۔فرمایا میں وعدہ کر چکا تھا ماں نے ہر چند اس کو گھر لے جانا چاہا مگر نہ گئے اور ان کو روتا چھوڑ کر جنگل کی طرف نکل گیا چند سال کے بعد عشاء کی نماز کے وقت ایک شخص آیا اور کہا کہ مجھ کو احمد نے بھیجا ہے آپ گئے تو دیکھا کہ احمد کا اخیر وقت ہے۔احمد نے آنکھ کھول کر دیکھا اور کہا کہ شیخ آپ وقت پر آئے پھر انتقال کر گیا آپ روتے ہوئے جنگل سے آئے تا کہ کفن دفن کا سامان کریں شہر میں آواز آئی کہ جو شخص خدا کے خاص ولی کی نماز جنازہ پڑھنا چاہتا ہے وہ قبرستان شونیزیہ کی طرف جائے۔

فرمایا کہ:۔گناہ تین وجہوں سے ترک کیے جاتے ہیں۔خوف دوزخ' رغبت بہشت اور شرم مولا''

فرمایا:''بندہ اس وقت تک ہرگز کامل نہیں ہوتا جب تک وہ دین کو اپنی خواہشات پر ترجیح نہ دے۔''

فرمایا: عبادت کا سرمایہ زہد ہے اور قناعت کا سرمایہ دنیا سے روگردانی ہے' زاہد کا عیش اچھا نہیں اس لیے کہ وہ کام میں مشغول ہوتا ہے۔

فرمایا:۔جو شخص اس امر کا آرزومند ہے اس کا دین سلامت و محفوظ رہے اور اسے جسم و روح دونوں کی راحت نصیب ہو اور اس کے فکر وغم میں کمی ہو اسے چاہیے کہ دنیا سے علیحدگی اختیار کرے۔

فرمایا:۔دنیا میں مشغولیت محض فضول ہے' انسان کو صرف اتنی ضرورت ہے کہ اسے اس قدر کپڑا مل جائے جس سے وہ ستر پوشی کر سکے۔اتنی روٹی ملتی رہے جس سے اس کی زندگی قائم رہے اتنا جس سے اس کی پیاس دفع ہو سکے ایسا گھر جس میں وہ اٹھ بیٹھ سکے اتنا علم جس پر عمل کیا جا سکے۔

فرمایا:۔سب سے زیادہ تنومندی اور طاقت وری یہ ہے کہ اپنے نفس پر قابو حاصل ہو۔

فرمایا کہ:۔جو گناہ محض خواہشات کے جوش میں ہو جائے اس کی بخشش ومغفرت کی تو امید بھی ہو سکتی ہے مگر جو گناہ بر بنائے غرور وتکبر ہو اس کی بخشش کی کوئی توقع نہیں کیونکہ ابلیس کا گناہ غرور وتکبر ہی کی وجہ سے تھا اور حضرت آدم علیہ السلام کی لغزش خواہش کی بنا پر تھی۔جس شخص کو نعمت کی قدر نہیں ہوتی اس کی نعمت اسی وقت زوال پذیر ہونی شروع ہو جاتی ہے اور اس کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ اسے گمان بھی نہیں ہوتا۔

فرمایا:۔جو اپنے نفس ہی کی تادیب اور اپنی اصلاح سے قاصر ہے وہ دوسروں کی تادیب واصلاح کیا کر سکے گا۔سب سے دانا اور عقلمند لوگ وہ ہیں جو صرف اسرار قرآنی کو سمجھتے بلکہ ان پر غور وفکر کرتے رہتے ہیں۔فرمایا حسن خلق صرف یہی نہیں کہ مخلوق کو نہ ستائے بلکہ کسی سے کینہ بھی نہ رکھے اور خود سب کا رنج اٹھائے۔فرمایا محض شک وگمان پر کسی سے علیحدگی اختیار نہ کرو۔

مرگی کا مریض: مرگی کے مریض کی ناک میں سفید پیاز کے چند قطرے ڈالنے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں

ایس ایس احمد

ڈاکٹر مونیسز بہار کے خیال میں ماں کا دودھ چھڑانا اور مصنوعی دودھ پلانا ایسے اقدامات ہیں جن سے انفیکشن کے خلاف بچے کا قدرتی دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور وہ غیر صحت مند حالات کا مقابلہ کرنے کے بجائے ان کا فوری شکار ہو جاتا ہے۔ (نام نہیں)

اس انکشاف نے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی شہرہ آفاق کمپنیاں گمراہ کن اشتہار بازی میں مصروف ہیں۔ تمام دنیا میں ہلچل مچادی ہے اور شاید اسی انکشاف کے باعث ماں کے دودھ اور فیڈر کی تقابلی افادیت کی بحث بھی چھڑ گئی ہے اور عالمی اداروں کی حب زر کی ایک مکروہ کہانی سامنے آئی ہے۔ ایک طرف ہنستا مسکراتا اشتہاری بچہ ہے جس کی حیثیت شاہکار سے کسی طور کم نہیں۔ دوسری طرف اسی فارمولے کے دودھ کا شکار حقیقی بچہ جو بیماری اور کم غذائیت کا چلتا پھرتا شاہکار ہے۔ غذائیت کے اس اسکینڈل کا انکشاف منلیسوٹا (امریکہ) میں قائم ایک تنظیم انفیکٹ نے کیا ہے۔ انفیکٹ کے بانی رکن مسٹر ڈوگس جنسن کا کہنا ہے:

جب ایک ادارہ انسانیت سوز حرکات کا مرتکب ہوتا ہے تو پھر اس کی بد اخلاقی کے سد باب کیلئے اسے معاشی ضرب پہنچانا ہے۔ ۱۹۲ ارب روپے کے سالانہ بجٹ والی ایک امریکی فرم اپنی دودھ کی مصنوعات کی نصف مقدار ایشیاء افریقہ اور امریکہ میں فروخت کر رہی ہے۔ اس کا دودھ دنیا میں سب سے زیادہ فروخت ہوتا ہے اور یہ انتہائی تلخ حقیقت ہے کہ اس نے اشتہاروں میں دکھائے جانے والے صحتمند بچوں کے بجائے اسہال، پیچش کمزوری اور زردروئی کے مریض بچوں کی تعداد میں اضافہ کیا ہے۔ انفیکٹ کے جمع کردہ اعداد و شمار کے مطابق ایسے بچوں کی تعداد لاکھوں تک جا پہنچی ہے۔

لاس اینجلس کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ڈویژن آف انٹرنیشنل ہیلتھ کے ہیڈ ڈاکٹر ڈیرک جیلنی کی سربراہی میں صحت کی امریکی سینیٹ کی سب کمیٹی نے تخمینہ لگایا کہ اشتہار بازی کے نتیجے میں تیسری دنیا کے ایک کروڑ بچے بوتل دودھ کے امراض کا شکار ہو گئے۔ انفیکٹ کے ڈوگس جانسن کا کہنا ہے کہ پاؤڈر ملک کمپنیوں نے چند عشرے پیشتر اشتہار بازی کے فن سے کام لیتے ہوئے خشک دودھ کو جدید سائنسی تحقیقات کا ایک معجزہ قرار دیا اور ماں کا دودھ پلانے کو فرسودہ و تکلیف دہ رسم ثابت کرنے کی کوشش کی۔ انفیکٹ کے تجزیہ نگاروں کا بیان ہے کہ تیسری دنیا کے پس ماندہ ملکوں کی مائیں بازاری دودھ کی قوت خرید نہیں رکھتی تھیں الیکٹرونک کمپنیوں کے اشتہاری سحر نے انہیں اس قدر متاثر کیا کہ وہ اپنے دودھ کو نظر انداز کر کے مہنگے بازاری دودھ خریدنے پر مجبور ہو گئیں اور یوں ان ممالک کے لاکھوں بچے "بائل بے بی بیماری" کا شکار ہو گئے۔ ڈبے کا دودھ بیچنے والے اشتہار بازوں نے سارا زور یہ ثابت کرنے پر لگایا ہے کہ تیسری دنیا کی ماؤں کی کم خوراکی ان کے اپنے دودھ کی کمزوری کا باعث ہے۔ لیکن امریکن نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی سالانہ رپورٹ میں شائع ہونے والے حقائق کے مطابق کم خوراک استعمال کرنے والی ماؤں کا دودھ بھی مقدار یا کوالٹی میں پاؤڈر ملک سے افادیت میں کہیں بڑھ کر ہے۔

ڈاکٹر جیلیفی لکھتے ہیں: "بیشک صحت مند ماؤں کا دودھ بچوں کی نشوونما اور غذائیت کا ضامن ہے۔ لیکن کم غذائیت کا شکار ماؤں کا دودھ بھی حیرت انگیز طور پر بچوں کی صحت کیلئے مفید ہے۔ غذائیت پر بارھویں بین الاقوامی کانفرنس کے نائب صدر ڈاکٹر سیموئیل جی فومون نے کہا:

"ترقی پذیر ممالک میں وہ تمام بچے جنہیں ماں کا دودھ میسر نہیں اکثر مر جاتے ہیں۔ بہترین حالات میں بھی ایسے بچوں کا زندہ رہنا محال ہے؟

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی غذائی خدمات کے سربراہ ڈاکٹر مونیسز بہار کے خیال میں ماں کا دودھ چھڑانا اور مصنوعی دودھ پلانا ایسے اقدامات ہیں جن سے انفیکشن کے خلاف بچے کا قدرتی دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور وہ غیر صحت مند حالات کا مقابلہ کرنے کے بجائے ان کا فوری شکار ہو جاتا ہے۔

کارنل یونیورسٹی کے شعبہ بین الاقوامی غذائیت کے سربراہ ڈاکٹر مائیکل لیتھم کا نظریہ یہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں بچوں کی بڑھتی ہوئی اموات کی شرح کا سب سے بڑا سبب بوتل کا دودھ ہے۔ ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب "دودھ اور قتل" میں کہا ہے کہ پسماندہ ملکوں میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات ماں کا دودھ پینے والے بچوں سے دوگنی ہے۔ ان کی یہ ریسرچ سنگاپور کے ایک چینی قصبے کے بچوں پر مشتمل تھی۔ جانسن کا کہنا ہے کہ ملک پاؤڈر تیار کرنے والی کمپنیوں نے اپنے پر فریب اشتہارات کے ساتھ ساتھ سیلز ویمن کا بھی جال بچھا رکھا تھا جو زچہ بچہ وارڈ یا نومولود بچوں کے گھروں میں جا کر دودھ بطور نمونہ پیش کرتی تھیں۔ اس طرح یہ کمپنیاں دھوکہ دہی کے ساتھ ساتھ شعبہ صحت میں گھس گئیں۔ انہوں نے ہسپتالوں اور کلینکوں کو دودھ مہیا کرنا شروع کر دیا۔ ڈاکٹروں اور ان کی بیویوں کو تحفے دے کر رام کیا۔ اس کے ساتھ بڑے بڑے طبی کنونشن بلانے کا اہتمام کیا۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ان کمپنیوں کا کاروبار انتہائی گھٹیا اور خوفناک ہے۔ میں نے سنگاپور میں اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ ان کی تنخواہ دار نرسیں ماؤں کی چھاتیوں سے بچوں کو الگ کر کے انہیں بوتل کے دودھ کا عادی بنا رہی تھیں۔ اور یوں مجھ پر پہلی بار عیاں ہوا کہ ان کمپنیوں کو بچوں کی صحت سے کوئی غرض نہیں۔ بلکہ یہ تو اپنا فارمولا دودھ بیچنا چاہتی ہیں۔ ملائشیا کے کوالالمپور جنرل ہسپتال کے ڈاکٹر محمد شام قاسم کہتے ہیں "جتنی بھی صحت کانفرنسیں منعقد ہوتی ہیں۔ ان کا اہتمام یہی کمپنیاں کرتی ہیں چونکہ ڈاکٹر ان کے ممنون ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ ان کی ہاں میں ہاں ملانے پر مجبور ہیں اس طرح ایک لحاظ سے ان صحت کانفرنسوں کا مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے۔"

تیسری دنیا میں ان فارمولا ملک کمپنیوں کی وجہ سے جس قدر وسیع پیمانے پر کمزوری، بیماری اور اموات ہوتی ہیں۔ اس پر پان امریکن ہیلتھ آرگنائزیشن، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور "انٹرنیشنل کانگریس برائے غذا" نے ان بین الاقوامی دھوکے باز کمپنیوں کی شدید الفاظ میں مذمت کی ہے۔ انفیکٹ نے اپنے ایک سرکلر میں کہا ہے کہ افریقہ، ایشیا اور امریکہ میں ان کے ایک اشارے پر فارمولا دودھ اور دیگر مصنوعات پر مکمل بائیکاٹ ہو سکتا ہے۔ ایک ماں کو اس کی ترغیب دینا کہ وہ نہایت معصومیت اور بھولپن کے ساتھ اپنے بچے کو زہر پلانا شروع کر دے نہایت مکروہ اور قابل نفرت عمل ہے جس کی مزاحمت جتنی بھی کی جائے کم ہے۔ اس ضمن میں سب سے سخت موقف یونیسیف اور ڈبلیو ایچ او کے زیر اہتمام جنیوا میں ہونے والے چار روزہ اجلاس میں اختیار کیا گیا جس میں دنیا بھر کے 140 وفود نے شرکت کی۔ کانفرنس کے مندوبین کا عمومی نظریہ یہ ہے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی تمام کمپنیوں کو پابند کیا جائے کہ وہ گمراہ کن اشتہار بازی سے باز رہیں۔ پاکستان میں نصف درجن سے زائد بین الاقوامی فرمیں فارمولا دودھ کی تشہیر میں مصروف ہیں اور ان کی مارکیٹ میں اجارہ داری ہے۔

ذیشان سکندر، راولپنڈی

قرآن کے معجزانہ اثرات

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، الاخنس بن شریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تاکہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمؐ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔

قریش کے لوگوں کا حضورؐ کے قرآن کو چھپ کر سننا

سرداران قریش مخالفت تو کرتے تھے لیکن قرآن سے اتنے مرعوب اور اس شیرینی سے اتنے متاثر تھے کہ کبھی کبھی خود بھی چھپ چھپ کر قرآن سنتے تھے۔ بس بات کی پچ کے لئے صرف اپنی اس بات کو دوسرے سے چھپاتے تھے۔

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، الاخنس بن شریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تاکہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمؐ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔ ان میں سے ہر شخص نے اپنے لئے ایک ایک جگہ لے لی اور بیٹھا سنتا رہا۔ ہر شخص دوسرے کی موجودگی سے بے خبر تھا۔ اس طرح انہوں نے ساری رات گزار دی اور پھر اپنی اپنی راہ لی۔ راستے میں سب جمع ہو گئے۔ سب ایک دوسرے کو ملامت کرنے لگے۔ ہر ایک نے دوسرے سے کہا دیکھو دوبارہ ایسا نہ کرنا اگر کم عقل لوگوں نے دیکھ لیا تو وہ کیا خیال کریں گے، پھر وہ سب لوٹ گئے۔ جب دوسری رات ہوئی تو وہ چاروں پھر اپنی اپنی جگہ پر تلاوت سننے کو واپس آئے، اور جب سن کر واپس ہوئے تو پھر سب جمع ہو گئے۔ ان میں سے ہر ایک نے دوسرے کو پھر ویسے ہی کہا جیسے پہلے کہا تھا اور اپنے اپنے گھروں کو لوٹ گئے۔ لیکن جب تیسری رات ہوئی تو پھر وہ اپنی اپنی جگہ آ موجود ہوئے اور واپسی پر پھر اسی طرح باہم مل گئے تب انہوں نے کہا:

ہماری یہ عادت نہیں چھوٹے گی، جب تک ہم عہد نہ کرلیں دوبارہ ایسا نہیں کرینگے اور پھر باہمی عہد کر کے منتشر ہو گئے۔

حضورؐ کی تلاوت، جادوگر کا قبول اسلام

یمن سے ایک شخص ضماد آزدی مکہ آیا جو مشہور جادوگر تھا۔ حضورؐ کے بارے میں سن کر اس نے قریش سے کہا اگر تم کہو تو میں محمدؐ کا علاج کر سکتا ہوں۔ چنانچہ وہ حضورؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا ''محمدؐ آؤ میں تمہیں اپنے منتر سناؤں''۔ حضورؐ نے فرمایا پہلے تم مجھ سے سن لو۔ پھر حضورؐ نے اسے قرآن سنایا، ضماد نے کہا ایک بار اور سنا دیجئے۔ آپؐ نے پھر سنایا۔ اس نے ایک بار پھر سننے کی فرمائش کی۔ حضورؐ نے پھر سنایا۔ بالآخر وہ بول اٹھا میں نے کئی بہترین کاہن دیکھے ہیں، ساحر دیکھے، شاعر دیکھے لیکن ایسا کلام تو کسی سے بھی نہیں سنا۔ اے محمدؐ ہاتھ بڑھایئے میں اسلام قبول کرتا ہوں۔

تلاوت اور طفیل بن عمرو کا قبول اسلام

طفیل بن عمرو دوسی مشہور شاعر تھا۔ وہ کہتا ہے کہ جب میں مکہ میں گیا تو بزرگوں نے کان بھرے اور کہا کہ محمدؐ سے بچ کر رہنا، چنانچہ میں نے یہی طے کرلیا، لیکن جب میں حرم میں پہنچا تو وہاں آپ نماز پڑھ رہے تھے۔ میرے کان میں بھی ان کے چند جملے پڑ گئے، میں نے اچھا محسوس کیا اور دل میں کہا کہ میں بھی شاعر ہوں اور جوان مرد ہوں، عقل رکھتا ہوں، بچہ تو نہیں کہ غلط صحیح کی تمیز ہی نہ کر سکوں۔ اس شخص سے ملنا تو چاہیے، چنانچہ میں بھی ان کے پیچھے ان کے مکان میں پہنچ گیا اور اپنی ساری کیفیت بیان کی اور عرض کیا کہ آپؐ ذرا تفصیل سے بتائیں کہ آپ کیا کہتے ہیں؟ حضورؐ نے اس بات کے جواب میں مجھے قرآن کا کچھ حصہ سنایا اور میں اتنا متاثر ہوا کہ اسی وقت ایمان لے آیا اور واپس جا کر اپنے باپ اور بیوی کو بھی مسلمان کیا اور پھر اپنے قبیلے میں مسلسل تبلیغ اسلام کرتا رہا۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ (ادارہ)

اسلام اور رواداری — ابن زیب بھکاری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 46

بحیثیت مسلمان ہم حسن اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مثالی سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور رویہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

صفوان بن امیہ بت پرست قریش کے سرکردہ اور اسلام کے بدترین دشمن اپنے باپ امیہ بن خلف کی طرح پیغمبر علیہ السلام کی عداوت اور مخالفت میں بڑے سخت تھے۔ صفوان ہی نے عمیر بن وہب کو فخر دوعالم ﷺ کے قتل پر متعین کیا تھا۔ انہی نے حضرت زید بن دثنہؓ کو خرید کر قتل کرایا تھا۔

جب مکہ معظمہ فتح ہوا تو صفوان نے سمندر کی راہ سے بھاگ جانے کا قصد کیا۔ عمیر بن وہب جمحیؓ جو اس سے پیشتر رسول خدا ﷺ کی جاں ستانی کے قصد سے مدینہ گئے تھے اور حضورؐ کے حلم وعفو کو دیکھ کر مسلمان ہو چکے تھے صفوان کے قریبی رشتہ دار تھے۔ انہوں نے خواجہ کائنات ﷺ کی خدمت میں گزارش کی یا رسول اللہؐ! رئیس عرب صفوان بن امیہ مکہ سے جلاوطن ہو جاتا ہے اسے امان دیجیے۔' آپؐ نے عمیر کی درخواست کو شرف قبولیت بخشا اور صفوان کو امان دی۔ وہ یہ مژدہ لے کر صفوان کے پاس پہنچے لیکن صفوان کو یقین نہ آیا اور بولے مجھے واپس جانے میں اپنی جان کا خوف ہے۔ عمیرؓ نے کہا صفوان! تمہیں محض اس بنا پر جانے میں تردد ہے کہ تم سیدنا محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حلم و عفو کا حال نہیں جانتے۔ صفوان کو پھر بھی یقین نہ آیا اور کہا بخدا میں اس وقت تک واپس نہ جاؤں گا جب تک مجھے معافی کی کوئی نشانی لا کر نہ دکھاؤ گے۔''

جب عمیرؓ نے دیکھا کہ صفوان کو کسی طرح تسکین نہیں ہوتی تو واپس آکر بارگاہ نبوتؐ میں پہنچے اور عرض کی یا رسول اللہؐ! صفوان اپنے تئیں آپ کی عفو وبخشش سے بہت بعید سمجھتا ہے اور جب تک حضورؐ کی کوئی نشانی نہ دیکھ لے آنے کی جرأت نہیں کرتا۔ آپؐ نے اپنی ردائے مبارک عمیرؓ کو مرحمت فرمائی۔ عمیرؓ اسے لے کر صفوان کے پاس پہنچے۔ اب صفوان کو اطمینان ہوا اور عمیرؓ کے ساتھ دربار نبویؐ میں حاضر ہوئے اور عرض کی جناب والا! عمیرؓ کہتے ہیں کہ آپؐ نے مجھے امان دی ہے فرمایا سچ ہے۔ صفوان اس وقت تک قبول اسلام کے مسئلہ پر متردد تھے۔ اس لیے دائرہ اسلام میں داخل نہ ہوئے آپؐ نے حنین کے مال غنیمت میں سے سو اونٹ صفوان کو عطا فرمائے تھے۔ آپؐ نے ان پر اور بھی بہت سے احسان کیے یہاں تک کہ وہ فتح مکہ کے تین چار مہینہ بعد مدینہ منورہ جا کر بطیب خاطر حلقہ اسلام میں داخل ہو گئے۔

محمد قاسم

کامیابی آپ کے قدم چومے گی

منفی سوچ میں اندیشے سرفہرست ہوتے ہیں۔اندیشے ہماری خود اعتمادی کو کھوکھلا کر دیتے ہیں یہ بے شمار ہوتے ہیں مگر انہیں اگر محدود کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بعض اوقات یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنیاد پر پیدا ہوتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کا ماننا ہے کہ فرد کی شخصیت کو ابھارنے اور سنوارنے میں مثبت سوچ اہم کردار ادا کرتی ہے اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ سوچ دو طرح کی ہوتی ہے مثبت سوچ اور منفی سوچ۔اول الذکر سوچ تو مثبت ہے ہی لیکن اس کی ضد موخرالذکر سوچ جو کہ نام سے ہی منفی ہے یہ اکثر و بیشتر انسان کیلئے منفی ہی ثابت ہوتی ہے منفی سوچ آدمی کی شخصیت کو مسخ کر کے رکھ دیتی ہے اور اس کے منفی پن سے نجات حاصل کرنا کافی دشوار اور کٹھن معاملہ ہوتا ہے تاہم کوشش کرنے سے منفی سوچ میں کمی پیدا کی جاسکتی ہے اور اس کی جگہ مثبت سوچ کو جگہ دی جاسکتی ہے مگر اس کیلئے سخت محنت درکار ہوتی ہے۔

کچھ ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے یہ دشوار کام قدرے آسان ہوسکتا ہے۔بس آپ کو یہ بات دھیان میں رکھنا ہوگی کہ یہ باتیں صرف پڑھنے کیلئے ہی نہیں ہیں بلکہ پہلے آپ انہیں ذہنی طور پر تسلیم کریں پھر ان پر عمل بھی کریں۔آپ دیکھیں گے کہ مرحلہ وار تبدیلیوں کا عمل شروع ہو جائے گا اور مثبت سوچ پیدا ہونا شروع ہو جائے گی اس کے ساتھ آپ کے اردگرد کی دنیا بھی بدلنے لگے گی۔

یاد رکھیے آپ نے اپنی سوچ بدلنے کا فن سیکھ لیا تو آپ گویا دنیا بدلنے کا فن سیکھ جائیں گے۔اب یہاں سوچ بدلنے میں کارفرما عوامل ترتیب وار پیش کیے جارہے ہیں۔

اندیشے: منفی سوچ میں اندیشے سرفہرست ہوتے ہیں۔اندیشے ہماری خود اعتمادی کو کھوکھلا کر دیتے ہیں یہ بے شمار ہوتے ہیں مگر انہیں اگر محدود کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بعض اوقات یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنیاد پر پیدا ہوتے ہیں۔

میری عمر بیت چکی ہے: اکثر لوگ اچھے کاموں کی طرف سے اس لیے منہ موڑ لیتے ہیں کہ ان کے خیال میں ان کی عمر موزوں نہیں رہی ہوتی یعنی جیسے اب بڑھاپے میں کیا تعلیم حاصل کرنا' یہ ایک منفی سوچ ہے جبکہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ علم حاصل کرو"مہد سے لحد تک" ماہرین نفسیات بھی مانتے ہیں کہ سیکھنے اور سمجھنے کا عمل مرتے دم تک جاری رہتا ہے۔ذہن نشین رکھیں کہ بسا اوقات بہت سی صلاحیتوں کا ظہور کافی عمر گزر جانے کے بعد ہوتا ہے۔

معذوری: جسمانی معذوری بھی ایک بڑے اندیشے کے طور پر دیکھنے میں آتی ہے۔یعنی معذور افراد میں منفی سوچ زیادہ پائی جاتی ہے اور اگر دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو منفی سوچ بذات خود ایک بڑی معذوری ہوتی ہے مگر ایک لمحے کیلئے سوچ کہ آپ نے کئی معذور افراد ایسے بھی دیکھے ہوں گے جو اچھے عہدوں پر فائز ہوتے ہیں اور سماجی و دیگر کاموں میں بھی یہ افراد بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔

سرمایہ اور توانائی کی کمی: بہت سے کام بہت سے لوگ صرف اس منفی سوچ کی وجہ سے نہیں کر پاتے کہ ہمارے پاس اس کام کیلئے سرمایہ اور وسائل نہیں یا ہمارے پاس ویسی توانائی نہیں جو اس کام کی تکمیل کیلئے ضروری ہے ایسی منفی سوچ احساس محرومی کو بڑھاتی ہے اور ہم موجود وسائل کو بھی اپنے کام کیلئے بروئے کار نہیں لا پاتے لہٰذا اس سوچ کو بھی بدلنا ازحد ضروری ہے۔

طبقاتی احساس اور رنگ و روپ: بے شمار لوگ کسی کام کو کرنے سے صرف اس لیے خائف رہتے ہیں کہ وہ اس طبقے سے تعلق نہیں رکھتے لہٰذا یہ کام تو فلاں طبقے کیلئے مخصوص ہے ہم اس طبقے میں کیسے اپنی پہچان بنا سکیں گے؟ جبکہ معمولی رنگ و روپ بھی انسان کو بعض اوقات اپنی شخصیت کے متعلق منفی سوچ پیدا کرنے میں اہم جزو بنتا ہے لیکن اگر تاریخی شخصیات کا مطالعہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وہ تمام شخصیات معمولی شکل و صورت کی تھیں مگر انہوں نے اپنے راستے کی رکاوٹ کو اپنی مثبت سوچ کی وجہ سے عبور کیا مثلاً نپولین بہت پست قد و قامت کا شخص تھا۔

تعلیمی کمتری: اکثر لوگ تعلیم کی کمی کی وجہ سے بھی منفی سوچ کی زد میں رہتے ہیں۔یاد رکھنا چاہیے کہ تعلیم صرف وہ ہی نہیں جو سند وغیرہ کی محتاج ہے بلکہ تعلیم ذہنی نشوونما کا نام ہے۔کم تعلیم یافتہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔آپ سند کے بغیر بھی چیزیں سیکھ سکتے ہیں مثلاً علامہ نیاز فتح پوری صرف میٹرک تک پڑھے ہوئے تھے مگر وہ "علامہ" کہلاتے تھے انہیں دنیا کی بہت سے زبانیں آتی تھیں۔سعادت حسن منٹو کے بارے میں بھی کہا جاتا ہے کہ وہ تعلیمی طور پر کوئی سند یافتہ نہیں تھے مگر وہ دنیا کے بااثر ادیب بنے۔اوپر ذکر کردہ منفی سوچوں کی باتیں آپ نے پڑھیں۔اب ان کو بدلنے کیلئے مثبت سوچ کیسے اپنائی جائے اس کیلئے کم از کم مندرجہ ذیل اقدامات ناگزیر ہیں۔

ہر صبح پرامید ہو کر نکلیں: اللہ پر توکل کریں لیکن اپنی بہترین کوششوں کو ضرور بروئے کار لائیں' مایوسی گناہ ہے اس لیے ہمیشہ پرامید رہیں۔خود کو ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار رکھیں۔مثبت خیالات کیلئے ذہن کو پاکیزہ ہشاش بشاش رکھیں'تعمیری باتیں سنیں اور ان پر عمل کریں۔

اپنا جائزہ لیتے رہیں: جسمانی صحت ہماری سوچوں پر اثر انداز ہوتی ہے اس لیے بیماری ہو تو فوراً علاج کی طرف توجہ دیں اور اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے خیالات کا جائزہ لیتے رہیں۔

صبح کو ہلکی ورزش کریں: اس سے جسمانی اور ذہنی دونوں طور پر انسان چاق و چوبند رہتا ہے۔

جذباتیت سے پرہیز کریں: جذباتی گفتگو سے پرہیز کریں اور ٹھنڈے مزاج کے ساتھ دوسرے سے پیش آئیں کیونکہ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ کامیاب ہونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کسی بھی بات کا برا نہ منائیں۔

ناممکنات کی دنیا سے باہر نکلیں: کبھی بھی کسی کام کو ناممکن نہ سمجھیں ہمیشہ مثبت سوچ رکھیں کہ کام مشکل تو ہے مگر کوشش کرنے میں کیا حرج ہے آخر بہت سے لوگ کامیاب ہوتے ہیں میں بھی کامیاب ہوسکتا ہوں۔

نئے لوگوں سے ملیں: اگر کسی محفل میں شریک ہوں تو چھپ کر اور کنارے لگ کر مت بیٹھے رہیں بلکہ لوگوں کے ساتھ ملیں جلیں' ان کے ساتھ گفتگو کریں اور ہمیشہ نئے لوگوں سے مل کر ان کو دوست بنائیں ان سے رابطے کیلئے نام پتہ وغیرہ معلوم کریں۔

آخری بات: یاد رکھیں کہ مثبت سوچ اور افکار و خیالات ہی انسان کی کامیابی کا زینہ ہوتے ہیں' اس لیے مثبت سوچ اپنائیں اور منفی سوچ سے چھٹکارا حاصل کریں کیونکہ مثبت سوچ ناممکن کو ممکن بنا سکتی ہے۔

طب اور عملیات سیکھنے کی کلاسیں

شائقین کے اصرار پر حکیم صاحب طب اور عملیات سیکھنے والوں کیلئے عنقریب تربیتی کلاسوں کے اوقات کار کا اعلان کرنے والے ہیں طلب رکھنے والے فوری رابطہ کریں۔محدود کلاسوں کی وجہ سے پہلے آئیں پہلے پائیں کی ترتیب ہوگی۔فوری دفتر ماہنامہ عبقری میں اپنا نام لکھوائیں۔لاہور کے علاوہ باہر سے آنے والوں کیلئے قیام وطعام کا انتظام فری ہوگا۔(نہ فیس نہ نذرانہ)

(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ارشد ادریس، شاہدرہ

موسم گرما میں صحت مند رہنے کے راز

سینکڑوں ایسے لوگ جو مسلسل بے خوابی کا شکار رہتے تھے انہیں جب مذکورہ نسخہ مسلسل استعمال کرایا تو نشے کی گولیاں چھوٹ گئیں اس کے علاوہ ان گولیوں کے مابعد اثرات سے پیدا ہونے والے عوارضات میں بھی بتدریج افاقہ ہوا ہے۔(نام نہیں)

موسم اپنے معمولات کے مطابق بدلتے ہیں۔ ہر موسم کے مخصوص تقاضے ہوتے ہیں۔ اب موسم گرما آگیا ہے جو اپریل کے آخر سے لے کر جولائی تک رہتا ہے۔ ان مہینوں میں سورج پوری آب و تاب سے چمکتا ہے، تیز دھوپ اور گرم ہوائیں چلتی ہیں اور جھلسا دینے والی گرمی ہوتی ہے باریک نرم کپڑوں اور ٹھنڈی اشیاء کی ضرورت پڑتی ہے۔ عام قوت جسمانی کے ساتھ ساتھ قوتِ ہضم میں کسی قدر کمی آجاتی ہے۔ انسانی صحت فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے۔ ہم درج ذیل تدابیر اختیار کر کے موسم گرما کو آسانی سے گزار سکتے ہیں اور اس موسم کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ موسم گرما میں غذائی معمولات میں تبدیلی ضروری ہے۔ شدت کی گرمی کی وجہ سے پسینہ بہت آتا ہے جس سے جسمانی قوت کے ساتھ ساتھ قوت ہضم متاثر ہوتی ہے۔ تھوڑی سی بدپرہیزی معدے کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ چٹ پٹے کھانے، کڑاہی گوشت، حلیم، مرغ، روسٹ، انڈوں، نشاستے دار اشیا اور تلی ہوئی تیز مرچ مصالحے والی اشیاء، معدے میں تیزابی مادے اور جسم میں حرارت پیدا کرتی ہیں اور اکثر معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ باسی اشیاء کا استعمال بالکل نہ کیا جائے، کیونکہ ایسی اشیاء میں گلنے سڑنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے اور یہ معدے میں جا کر خراب ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں باسی اشیاء پر مکھیاں بیٹھ جاتی ہیں اور اس طرح جراثیم معدے میں داخل ہو جاتے ہیں جس سے قے اور دست کی شکایت لاحق ہو سکتی ہے۔ اس موسم میں معدے کی بڑھی ہوئی حدت مچھلی جیسی گرم غذاؤں کی متحمل نہیں ہو سکتی۔ مئی سے اگست کے عرصے میں انسانی صحت فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے۔ جس سے جلدی عوارض ہو سکتے ہیں۔

قدرت موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے خود بھی اہتمام کرتی ہے۔ چنانچہ موسم گرما میں ہونے والے پھل، سبزیاں بھی حرارت کو کم کرتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں حیاتین بکثرت ہوتے ہیں، یہ حیاتین مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں، اس لیے جسم کو معتدل رکھنے کے لیے موسمی پھلوں اور سبزیوں کا بکثرت استعمال کیا جائے۔ ان سبزیوں میں کدو، گھیا، کریلے، توری جب کہ پھلوں میں خربوزہ، تربوز، آلوچہ، آلو بخارا اور لیموں خصوصیت سے قابلِ ذکر ہیں۔ فالسہ پیاس بجھانے کے لیے بہترین پھل ہے۔

اس موسم کی ایک اہم چیز کھیرا ہے۔ قدرت نے اس میں گرمی کا توڑ کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھی ہے۔ موسم میں بطور سلاد اس کا استعمال کر کے ہم گرمی کے اثرات سے خوب محفوظ رہ سکتے ہیں۔ کھیرے کا استعمال خالی پیٹ مناسب نہیں ہے، کھیرا کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھیرے کو اوپر کے سرے کی جانب سے آدھا انچ کاٹ کر ان دونوں حصوں کو آپس میں ملا کر رگڑا جائے۔ جس سے سفید جھاگ کی صورت میں اس کی کڑواہٹ نکل جائے گی، پھر قدرے کاٹ کر کھیرے کے اوپر کے چھلکے کو تیز چھری سے چھیل لیں یہاں تک کہ سبز چھلکا الگ ہو جائے اور پانی دھو کر قاشیں کاٹ لیں اور کھانے کے بعد معمولی نمک مرچ لگا کر کھائیں۔

موسم گرما میں جسم سے پسینا بہت خارج ہوتا ہے، اس لیے پانی کا استعمال زیادہ رکھیں تاکہ پانی کا جو حصہ بذریعہ پسینہ خارج ہوا ہے وہ دوبارہ جسم میں پہنچ جائے، پانی کی مناسب مقدار سے نہ صرف جسم کی توانائی قائم رہتی ہے بلکہ جسم کا درجہ حرارت بھی بڑی حد تک معتدل رہتا ہے۔ پسینے کے ساتھ جسم سے نمک کا بھی اخراج ہوتا ہے۔ اس لیے اس کمی کو دور کرنے کے لیے اگر دیگر امراض مانع نہ ہوں تو لیموں کا رس زیادہ یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر اور قدرے نمک شامل کر کے پی لیجئے۔ گھر سے باہر نکلتے وقت ایک دو گلاس پانی ضرور پی لیں۔ پانی کے استعمال سے جسم میں سے پانی کی کمی نہیں ہوتی بلکہ پسینہ زیادہ آکر جسم کا درجہ حرارت ہوا لگنے کے بعد کم ہو جاتا ہے۔ ٹھنڈے مشروبات مثلاً لسی، جو یا ستو کا شکر ملا شربت بزوری اور لیموں کا رس قدرے نمک کے ساتھ ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا مفید ہے، البتہ کولڈ ڈرنکس (سوفٹ ڈرنکس) فائدے کی بجائے مضر ہیں، کیونکہ ان سے وقتی تسکین کا احساس ہوتا ہے۔ مگر یہ جسم میں پانی کی کمی کر دیتے ہیں۔

لوگ موسم گرما میں برف کا بہت استعمال کرتے ہیں مگر خیال رکھئے کہ برف کا استعمال حد اعتدال میں ہی رکھنا چاہیے۔ چھوٹے بچوں میں برف کے گولے چوسنے کا رجحان عام ہے۔ ان کو ان کے استعمال سے روکیں، کیونکہ بچوں کا حلق نازک ہوتا ہے۔ اس طرح کچے آموں سے بھی دور رکھیں کیونکہ یہ گلے کو خراب کرتے اور کھانسی کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس موسم میں نرم، ذرا ڈھیلے ڈھالے، ہلکے رنگوں والے کپڑے پہنے جائیں۔ ہلکے رنگ حرارت کو کم جذب کرتے ہیں۔ سب سے بہتر سفید رنگ ہے۔ نائیلون اور مصنوعی دھاگے والے کپڑے سخت نقصان دہ ہیں، ان سے پھنسیاں، خارش اور دیگر جلدی امراض ہو سکتے ہیں۔ آج کل کلف والے سوتی کپڑوں کا رواج عام ہو گیا ہے، مگر موسم گرما میں یہ کپڑے تکلیف دہ ہوتے ہیں کیونکہ ان میں ہوا کا گزر نہیں ہو سکتا۔ موسم گرما میں دن میں ممکن ہو تو دو بار ضرور تازہ پانی سے غسل کیجئے۔

موسم گرم کے امراض: لو لگنا جسے سن اسٹروک کہتے ہیں، موسم گرما کا مخصوص عارضہ ہے۔ تیز گرم ہوا میں یا شدت کی دھوپ میں باہر نکلنے سے لو لگ جاتی ہے جس میں ابتداء میں سر میں درد اور پھر بخار ہوتا ہے۔ پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ پیشاب بار بار، مگر کم آتا ہے، دل تیزی سے دھڑکتا ہے اور کمزوری ہو کر بے ہوشی ہو جاتی ہے۔ جب بھی کسی کو لو لگے اس کو سرد مقام پر رکھیں۔ سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیے۔ برف کے پانی میں پٹیاں بھگو کر پیشانی پر رکھیں۔ خمیرہ مروارید چھ گرام دل کی گھبراہٹ کے لیے کھلائیں۔ کچے آم کو راکھ میں رکھ کر دبا کر پندرہ منٹ بعد نکال کر اس کا رس اچھی طرح نچوڑ کر چینی اور برف ملا کر تھوڑا تھوڑا دو دو گھنٹے بعد پلائیں۔ اسے پانی میں ابال کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ لو کے مریض کو خالی معدہ نہ رکھیں۔ لو سے بچنے کے لیے گرمی کے اوقات میں بلا ضرورت دھوپ میں نہ نکلیں۔ اگر باہر نکلنا ضروری ہے تو سر ڈھانپ کر یا رومال پانی میں بھگو کر سر پر رکھ کر نکلیں۔

پیشاب میں جلن: موسم گرما میں پسینے کے اخراج کے باعث پانی کم ہو کر پیشاب کم اور زرد رنگت کا آتا ہے۔ کبھی جلن بھی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں کچی لسی (دودھ میں پانی ملا کر) میں تخم بالنگا ملا کر پیجئے۔ ایک سستا مشروب ستو بھی ہے، اسے دیسی کھانڈ اور برف ملا کر پیا جائے۔ کچی لسی کا استعمال اس موسم میں بہت مفید ہے شربت بزوری کا استعمال بھی اس کے لیے مفید ہے۔

بھوک کی کمی: پودینے اور انار دانے کی چٹنی بنا کر دوپہر اور شام کھانے کے ساتھ کھایا کریں۔ پودینہ چھ گرام کا قہوہ بھی مفید ہے۔

قے: قے آنے کی صورت میں لیموں کاٹ کر دو حصے کر لیں اور جی متلانے یا قے آنے کی صورت میں چوس لیا کریں۔

ربیع الثانی میں حصول ولایت

اس ماہ کی پندرہ اور انتیس شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پانچ پانچ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز دلی مراد ہوگی وہ پوری ہوگی۔

ربیع الثانی کی اہمیت: ربیع الثانی اسلامی قمری سال کا چوتھا مہینہ ہے۔ یہ بڑی فضیلت اور برکت والا مہینہ ہے۔ اس ماہ کو ربیع الآخر بھی کہا جاتا ہے۔ ربیع الثانی کے مہینہ میں نوافل و وظائف کا پڑھنا بے شمار ثواب حاصل کرنے کا باعث ہے۔

ہر مشکل و پریشانی کیلئے: اس ماہ کی پہلی شب کو نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد عشاء کی نماز سے قبل 8 رکعت نماز دو دو رکعت اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین بار سورۃ الکوثر' دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۃ کافرون۔ اس کے بعد باقی تمام رکعتوں میں سورۃ فاتحہ کے بعد ہر رکعت میں تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ اس نماز کو پڑھنے سے اللہ تعالیٰ ہر طرح کی پریشانی و مشکل سے خلاصی عطا فرماتے ہیں۔

مرادیں پوری ہونگی: جو کوئی ربیع الثانی کی تیسری شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے' سلام پھیرنے کے بعد چالیس مرتبہ یَا بَدِیْعُ پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی نیک حاجت ہوگی پوری ہوگی۔

جنت الفردوس کے حصول کیلئے: اس ماہ کی پانچویں شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد 3-3 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ پروردگار عالم ان نوافل پر ہمیشگی کرنے والے کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرمائیں گے۔

اجر عظیم کیلئے: جو کوئی ربیع الثانی کی پندرہ تاریخ کو چاشت کے بعد 14 رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سات سات مرتبہ سورۃ اقراء پڑھے پھر جب سلام پھیرے تو نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ 60 مرتبہ یہ پڑھے۔

یَامَلِیْکُ تَمَلَّکْتَ الْمَلَکُوْتِ وَالْمَلَکُوْتُ فِیْ مَلَکُوْتِ مَلَکُوْتِکَ یَامَلِیْکُ۔

انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے سے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

دلی مرادوں کیلئے: اس ماہ کی 15 اور 29 شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پانچ پانچ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز دلی مراد ہوگی وہ پوری ہوگی۔

ہزاروں نیکیاں: ماہ ربیع الثانی کی پہلی تاریخ، پندرھویں تاریخ اور انتیس تاریخ کو چار چار رکعت نفل نماز پڑھے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ:

نماز کی نیت کر لینے کے بعد ثناء اور فاتحہ پڑھنے کے بعد ہر رکعت میں پانچ پانچ بار سورۃ اخلاص پڑھی جائے۔ تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے پڑھنے والے کو ہزاروں نیکیاں عطا ہوں گی اور ہزاروں اس کے گناہ معاف ہو جائیں گے۔

حضرت موسیٰ جلیل القدر پیغمبر تھے۔ آپ کوہ طور پر اللہ سے ہمکلام ہونے کیلئے جایا کرتے تھے تو آپ کی سلامتی کی دعا آپ کی ماں کے لبوں پہ تھی۔

والدہ محترمہ کے انتقال کے بعد جب آپ کوہ طور جا رہے تھے تو غیب سے آواز آئی اے موسیٰ ذرا سنبھل کر اب تمہارے لیے دعا کرنیوالے لب خاموش ہو چکے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کے لیے "فشاری" پر اعتماد

مشینی اور ٹیکنالوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن دراصل ایسے بھیانک عذاب میں مبتلا کردیا ہے جو زندگی کی تمام سہولیات کے باوجود انسان کو عاجز کردیتا ہے۔ ان عاجز کردینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ اچھا خاصا انسان سر چکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہوکر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی سے الجھ کر بعد کے مستقل پچھتاوے اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں۔ کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کردیا اور مجبور کردیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جڑی بوٹیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاء اللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت:-/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوائی برائے دس یوم)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 19 اپریل بروز جمعہ صبح 6 بجکر 28 منٹ سے لیکر دوپہر 12 بجکر 43 منٹ تک، 17 اپریل بروز ہفتہ 3 بجکر 12 منٹ سے لیکر شام 7 بجکر 31 منٹ تک، 28 اپریل بروز بدھ صبح 9 بجکر 19 منٹ سے لیکر سہ پہر 4 بجکر 7 منٹ تک ہوگی۔ اسکے دوران اِنَّا اَعْطَیْنٰکَ الْکَوْثَرْ یہ ذکر بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:)1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔

2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب السلام علیکم!

حکیم صاحب جیسا کہ آپ جانتے ہیں مجھے آپ کے پاس آئے ہوئے تقریباً دو سال سے زیادہ کا عرصہ ہوگیا ہے میں آپ کے پاس اپنی شادی کے متعلق مسئلہ لیکر آئی تھی اس دوران میں

بقیہ صفحہ نمبر 46 پر

اولیاء اللہ کے مستند روحانی وظائف

جس کی اولاد کا رشتہ نہ ہوتا ہو یا اس کے اسباب پیدا نہ ہو رہے ہوں تو اولاد کے والدین اٹھتے بیٹھتے اس کا ورد جاری رکھیں۔ بہت جلد اللہ تعالیٰ نیک صالح رشتے کا انتظام فرما دیں گے۔ اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَیَكْشِفُ السُّوْٓءَ ○

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھتے ہیں

داغ دھبے دور کرنے کیلئے

مُسَلَّمَةٌ لَّاشِیَةَ فِیْهَا ○ (پ1، آیت 71 سورۃ البقرۃ) کسی کے بدن پر ناسور ہو یا کوئی داغ دھبہ ہو تو 41 بار دوا یا مرہم پر پڑھ کر پھونکیں اور پھر استعمال کریں۔ انشاء اللہ جسم سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

پتھری سے نجات کیلئے

وَاِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا یَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْاَنْهٰرُ ط وَاِنَّ مِنْهَا لَمَا یَشَّقَّقُ فَیَخْرُجُ مِنْهُ الْمَآءُ ط وَاِنَّ مِنْهَا لَمَا یَهْبِطُ مِنْ خَشْیَةِ اللّٰهِ ط وَمَا اللّٰهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُوْنَ ○

(پ1 آیت 74 سورۃ البقرۃ) گردے اور پتے کی پتھری دور کرنے کیلئے 41 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس وقت تک پلائیں جب تک کامیابی نہ ہو۔ یقین اور توجہ شرط ہے۔

موذی جانور سے حفاظت کیلئے

صُمٌّ بُكْمٌ عُمْیٌ فَهُمْ لَا یَرْجِعُوْنَ ○ (پ1، آیت 81 سورۃ البقرۃ) راستے میں کسی موذی جانور یا دشمن سے خوف محسوس ہو تو چند مرتبہ اس پر پڑھ کر پھونکیں۔

افعال بد سے چھٹکارے کیلئے

اُولٰٓئِكَ عَلٰی هُدًی مِّنْ رَّبِّهِمْ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ○ (پ1 آیت 5 سورۃ البقرۃ) جو دین سے غافل ہو سیدھے راستے سے بھٹک جائے یا برے افعال میں مبتلا ہو جائے تو اس کو پانی پر 101 دفعہ پڑھ کر دم کر کے 41 دن تک پلائیں۔ اخلاص اور توجہ کے ساتھ عمل کریں۔

جملہ امراض سے شفاء کیلئے

وَاِنْ یَّمْسَسْكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهٗٓ اِلَّا هُوَ ط وَاِنْ یَّمْسَسْكَ بِخَیْرٍ فَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ○ (پ7، آیت نمبر 71 سورۃ الانعام) ہر قسم کی بیماری سے شفا حاصل کرنے کیلئے 7 یا 11 دفعہ جس جگہ تکلیف ہو وہاں ہاتھ رکھ کر پڑھیں اور جھٹک دیں۔

رزق میں فراوانی کیلئے

رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَآءِ تَكُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰیَةً مِّنْكَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ ○ (پ7، آیت 114 سورۃ المائدہ) رزق کی تنگی دور کرنے کیلئے یا کسی خاص چیز کے کھانے کی حاجت ہو تو 7 دفعہ پڑھ کر آسمان کی طرف پھونکیں۔ خبردار! دعا پوری ہونے کے بعد اللہ کا شکر ادا کریں۔

گھبراہٹ دور کرنے کیلئے

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ط اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ○ (سورہ الرعد پارہ 13، آیت 28) دل کی بیماری اور گھبراہٹ دور کرنے کیلئے 41 بار پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ! اللہ کے حکم سے بہت جلد افاقہ ہوگا۔

ناحق مقدمے سے نجات کیلئے

وَقُلْ جَآءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ اِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوْقًا ○ (پ15، آیت 81) مقدمہ کی کامیابی کیلئے روزانہ کسی بھی نماز کے بعد 133 دفعہ پڑھیں حق پر ہو تو پڑھے ناحق پڑھنے والا خود مصیبت میں گرفتار ہو سکتا ہے۔

غصہ دور کرنے کیلئے

وَالْكَاظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ ط وَاللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ ○ غصہ کو دور کرنے کیلئے چینی پر 101 دفعہ 21 دن تک پڑھیں اور پلائیں۔ انشاء اللہ غصہ طبیعت سے بہت جلد ختم ہو جائیگا اور طبیعت میں نرمی پیدا ہوگی۔

اولاد کے رشتے کیلئے

اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَیَكْشِفُ السُّوْٓءَ ○ (پ20، آیت 61) جس کی اولاد کا رشتہ نہ ہوتا ہو یا اس کے اسباب پیدا نہ ہو رہے ہوں تو اولاد کے والدین اٹھتے بیٹھتے اس کا ورد جاری رکھیں۔ بہت جلد اللہ تعالیٰ نیک صالح رشتے کا انتظام فرما دیں گے۔

مکان کے حصول کیلئے

وَلَقَدْ مَكَّنّٰكُمْ فِی الْاَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِیْهَا مَعَایِشَ قَلِیْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ ○ (پ8 آیت نمبر 10 سورۃ الاعراف) اگر کسی کے پاس رہنے کی جگہ یا مکان نہ ہو یا روزی کا ذریعہ نہ ہو یا رزق سے تنگ ہو یا مسافر ہو اور اس کے پاس کوئی سامان نہ ہو تو وہ اس آیت کو 15 دفعہ روزانہ پڑھے جب تک کامیابی نہ ہو۔ انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔

عزت بنانے کیلئے

فَسُبْحٰنَ الَّذِیْ بِیَدِهٖ مَلَكُوْتُ كُلِّ شَیْءٍ وَّاِلَیْهِ تُرْجَعُوْنَ ○ (پ23، آیت 83) اگر کوئی شخص لوگوں کی نظر سے گر گیا ہو اور چاہتا ہو کہ اس کی عزت قائم ہو جائے تو وہ اس آیت کو 11 دفعہ روزانہ پڑھ کر اپنے اوپر پھونک لے۔ انشاء اللہ اسے کامیابی ہوگی۔

اولاد نرینہ کیلئے

وَّیُمْدِدْكُمْ بِاَمْوَالٍ وَّبَنِیْنَ وَیَجْعَلْ لَّكُمْ جَنّٰتٍ وَّیَجْعَلْ لَّكُمْ اَنْهٰرًا ○ (پ29 آیت، 21 سورۃ نوح) کسی کے ہاں اولاد نرینہ نہیں ہے تو حمل ٹھہرتے ہی 9 مہینے تک 111 مرتبہ روزانہ پڑھیے۔ رزق کی تنگی دور کرنے کیلئے بھی اس دعا کو روزانہ سات مرتبہ پڑھا جائے۔

ایک نسخہ بتانا چاہتا ہوں جو کہ نکسیر کیلئے خاص ہے اسے آپ ٹوٹکہ کہہ لیں یا کچھ اور..... میں چھوٹا سا تھا تو بچپن میں مجھے نکسیر بے حد آیا کرتی تھی۔ میرے چچا مرحوم نے ایک مرتبہ استعمال کرایا تھا۔ پھر نکسیر ایسے غائب ہوئی اور آج تک نہیں ہوئی۔ ایسا کریں کہ جسے نکسیر نے ستایا ہوا ہو وہ ایک ٹھنڈے پانی کا اہتمام کریں۔ موسم گرما میں گھڑے میں پانی بھر کر رکھیں۔ صبح نہار منہ ایک لوٹے میں پانی بھر لیں اور اس میں سے نہار منہ جسے نکسیر کا مرض ہو پانی چلو بھر منہ میں یعنی ناک میں کھینچے جس طرح وضو کرتے ہیں۔ اسی طرح ایک لوٹا پانی کا ختم کریں۔ الغرض! ایک ہفتہ تک لوٹا پانی کا ہر روز ختم کریں۔ ایسے مرض غائب ہوگا کہ عمر بھر نہ ہوگا۔ پھر 1/2 گھنٹہ تک کھانا پینا منع ہے۔

(مسعود اکبر، راجن پور)

خناق کیلئے: پیاز کو گھوٹ کر گلے پر لگانے سے خناق، گلے کی سوزش، گلے کے درد سے الحمدللہ فوری آرام ملتا ہے۔

جامن کھائیے سدا بہار صحت پائیے

حکیم احمد وحید بھٹی

خون کی کمی اور امراض معدہ: بھوک بڑھاتا ہے، خون کی کمی کو پورا کرتا ہے، ہر قسم کے دموی اور صفراوی و پرانے دستوں و پیچش کو روکتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے لئے بڑا مفید ہوتا ہے۔ سینہ اور معدہ کی جلن، کھٹی ڈکاروں اور ہاتھ پاؤں کی جلن میں مستعمل ہے

مالک دو جہاں نے انسان کے لئے بہت سی نعمتیں پیدا کی ہیں۔ انسان ہر دور میں ان نعمتوں سے فیض یاب ہوتا رہا ہے۔ یہ نعمتیں اس قدر زیادہ مقدار میں ہیں کہ ان کا شمار ممکن نہیں۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں ''تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے'' (القرآن) انہی نعمتوں میں سے ایک جامن بھی ہے۔ اس کا نباتاتی نام Eugenia Jumbulana ہے۔

محل وقوع: یہ مشہور عالم پھل براعظم ایشیا اور آسٹریلیا میں پایا جاتا ہے۔ خاص طور پر جون اور جولائی کے مہینوں میں یہ بازار میں عام دستیاب ہوتا ہے اور پک کر کھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اس کا درخت 30 سے 70 فٹ تک ہوتا ہے۔

اقسام: اقسام کے اعتبار سے یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ صحرائی، دریائی اور بستانی۔ پھل کے اعتبار سے اس کی دو اقسام ہوتی ہیں، بڑی اور چھوٹی۔ **مزاج:** جامن درجہ اول میں سرد، درجہ دوم اور سوم میں خشک ہوتا ہے۔ بعض محققین کے مطابق سرد درجہ دوم اور درجہ اول میں تر ہوتا ہے۔ **نفع خاص:** بھوک بڑھاتا ہے، قابض ہوتا ہے اور حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

نقصانات: جامن حابس، قابض نفخ پیدا کرنے کے علاوہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ استعمال کرنے سے بخار اور مرض سل پیدا کر سکتا ہے۔ پھیپھڑوں میں ریح پیدا کر کے نقصان پہنچانے کا موجب بنتا ہے۔ اس کو کھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسے نمک لگا کر برتن میں چھوڑ دیا جائے پھر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے۔

جامن کا مختلف امراض میں استعمال: جامن جہاں جسم انسانی میں چند ایک نقصانات پیدا کرتا ہے وہاں بہت سے امراض کو رفع کرنے میں بھی اپنی مثال آپ ہے۔ ذیل میں ان امراض کا ذکر کیا گیا جس میں جامن کا استعمال نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

تلی کا ورم (ورم طحال): جامن کا رس یا رب تلی کے ورم کو تحلیل کرنے کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ یہ اپنی تیزابی خاصیت کی وجہ سے پتھری کو بھی رفع کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

خون کی کمی اور امراض معدہ: بھوک بڑھاتا ہے، خون کی کمی کو پورا کرتا ہے، ہر قسم کے دموی اور صفراوی و پرانے دستوں و پیچش کو روکتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے لئے بڑا مفید ہوتا ہے۔ سینہ اور معدہ کی جلن، کھٹی ڈکاروں اور ہاتھ پاؤں کی جلن میں مستعمل ہے۔

امراض جگر: جامن جگر کے امراض میں بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ جگر کی کمزوری اور گرمی کا خاتمہ کرتا ہے۔

امراض دل: جامن دل کی گھبراہٹ، دل ڈوبنا اور بے چینی میں اپنا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بواسیر: جامن کی گٹھلی، آم کی گٹھلی، ہلیلہ سیاہ برابر وزن سفوف تیار کریں۔ گھی میں بھون کر صبح و شام 3 گرام استعمال کروائیں۔ بواسیر جڑ سے ختم ہو جاتی ہے۔

ذیابطیس اور پیشاب کی زیادتی: جامن پیشاب میں شکر آنے کو روکتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ جامن کے بیجوں کا سفوف 5 گرام صبح دوپہر شام دینے سے پیشاب بار بار آنے اور ذیابطیس میں مفید ہے۔

تریاق: جامن زہروں کا تریاق بھی ہے۔ خاص طور پر افیون کا اثر اتارنے میں بے حد فائدہ مند ہے۔ بچھو کے ڈنگ میں اس کا ضماد مفید ہے۔ پارہ کے غلط استعمال سے ہونے والے بداثرات کو زائل کرتا ہے۔ کچلہ کے زہر کو اتارنے میں جامن کی گٹھلی کا 5 گرام سفوف بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جریان اور لیکوریا: جامن کی گٹھلی کا سفوف یا جامن کا پھل خشک کر کے ستو بنا کر شکر یا شہد ملا کر استعمال کرنا سیلان الرحم (لیکوریا) اور جریان منی میں بھی مفید ہے۔

مسوڑھوں کا ورم اور پائیوریا: جامن کے خشک پتوں کا منجن مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ مسوڑھوں کے ورم اور مسوڑھوں سے خون آنے (پائیوریا) میں بہت فائدہ مند ہے۔

پیچش اور دست: جامن ہر قسم کے دستوں و پیچش کو روکتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے لیے بڑا مفید ہے۔ جامن کا شربت قے، متلی، اسہال و خونی پیچش کو ٹھیک کرتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ: جامن کے تخم بیج میں ایک گلوکوسائیڈ جمبولین (Jumboline) ایلاجک ایسڈ (Ellagic Acid) کلوروفل (Chlorophyll) چکنائی رسائین، گیلک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ تنے میں ٹے نن (Tannin) 12 فیصد اور گوند پائی جاتی ہے۔

سکون قلب کیلئے پڑھیں

بسم اللہ کو سات سو چھیاسی بار پڑھ کر قدح آب پر دم کرے اور محبوب کو پلا دے اسے محبت شدید پیدا ہو جائیگی۔

برائے روشنی دل: اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْتَعِیْنُکَ بِکَ طَاعَتِکَ ہر نماز کے بعد دس دس بار پڑھے۔ انشاء اللہ نور باطن سے سینہ منور ہو جائے گا۔ (صفحہ 180)

دعاء نجات: جو شخص سات بار بعد نماز فجر اور سات بار بعد نماز شام یہ دعا پڑھے گا اگر وہ اسی دن مر جائیگا تو شہیدوں میں اس کا شمار ہو گا۔ اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ مِنَ النَّارِ۔ (صفحہ 180)

برائے ہر مطلب: اگر کوئی شخص اکتالیس روز تک یَا اَللہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ گیارہ سو بار معہ درود شریف اول و آخر گیارہ گیارہ بار پڑھے تو اس کی ہر حاجت پوری ہو گی۔ (صفحہ 181)

برائے محبت و الفت: بسم اللہ کو سات سو چھیاسی بار پڑھ کر پانی کے پیالے پر دم کرے اور دشمن کو پلا دے اسے محبت شدید پیدا ہو جائیگی۔ (صفحہ 181)

زوال غم عشق: جس شخص کو غم عشق لاحق ہو گیا ہو آیت وَکَاَیِّنْ مِّنْ نَّبِیٍّ قٰتَلَ مَعَہٗ رِبِّیُّوْنَ کَثِیْرٌ الخ (پارہ 4، سورۃ آل عمران ع 15) کو قبل طلوع یکشنبہ کے دن پاک برتن میں لکھ کر برف کے پانی سے دھو کر لگاتار تین دن تک اس شخص پر چھڑکا جائے انشاء اللہ تعالیٰ اس کا غم غلط ہو جائے گا۔

برائے تسخیر: جو کوئی اس آیت کو ایک ہزار مرتبہ روغن چنبیلی پر دم کر کے اپنے سر میں ڈالے اور بدن و منہ پر مل کر جس کے سامنے جائے تابع دار ہو جائیگا۔ آیت یہ ہے وَاللّٰہُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰی مَا تَصِفُوْنَ. (صفحہ نمبر 184-183)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: جو عمل آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

دماغی کمزوری ❁ گنٹھیا ❁ سیلان الرحم ❁ آنتوں کی حرکت میں کمی ❁ بلڈ پریشر ❁ نیند نہیں آتی

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی کوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

دماغ کی کمزوری

سوال: عمر 20 سال تعلیمی حالت اور صحت اچھی ہے لیکن دماغ کمزور ہے، زیادہ دیر پڑھتا ہوں تو اندھیرا سا محسوس ہوتا ہے ڈاکٹر نے بھی اسے صرف کمزوری قرار دیا ہے تقویت دماغ کیلئے مناسب مشورے سے مطلع فرمایئے۔ **(محمد علی، حیدرآباد)**

جواب: مغز بادام شیریں کو تقویت دماغ کیلئے دیرینہ شہرت حاصل ہے اور اب تو ماشاءاللہ جرمنی میں تحقیقات ہورہی ہیں اور کہا جارہا ہے کہ ذہن کو رسا بنانے کیلئے مغز بادام کا کوئی جواب نہیں۔ مغربی طب میں تقویت دماغ کا کوئی تصور موجود نہیں ہے اس طب مغربی کے ناخداؤں کے نزدیک یہ مذاق ہے مگر اب جرمنی کے ماہرین طب وسائنس تقویت ذہن و دماغ کی بات کررہے ہیں تو پھر ہم اس حقیقت کو تسلیم کرلیں گے کہ دماغ کمزور ہوسکتا ہے اور تقویت دماغ کی اصطلاح لایعنی نہیں ہے۔ طب مغربی کے ماہرین نے اب تک طب مشرقی کے تصور ضعف دماغ کی تضحیک کی ہے اور طبی دنیا طب مغربی کی تضحیک پر آمادہ ہے۔ یہ وہی لہسن والی بات ہے کہ طب مشرقی نے لہسن کو خون کی اصلاح کیلئے مفید قرار دیا۔ دق وسل کا علاج بتایا، تقویت جسمانی کیلئے اس کی سفارش کی مگر طب مغربی نے لہسن کے ان خواص کو اس وقت سمجھا ہے جب مغرب نے دعویٰ کیا۔ اب لہسن سو مرض کی دوا ہے جب تک امریکہ نے کچھ نہ کیا تھا لہسن بس ایک مصالحہ تھا! آپ مغز بادام 15,16 دانے رات کو بھگو دیجئے صبح چھیل کر اور خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پینا شروع کردیجئے۔

مہاسوں کی دوا

سوال: عمر 15 سال، اچھی صحت کی مالک ہوں، لیکن مہاسوں سے تنگ ہوں غذا میں احتیاط برت رہی ہوں کیا ان پر لگانے کیلئے کوئی دوا آپ تجویز کریں گے، کرم ہوگا۔

(کریم النساء، میر پور خاص)

جواب: شاہترہ 6 گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اسے مل چھان کر پینا شروع کردیجئے اچھا ہے کہ ان مہاسوں پر کچھ نہ لگائیں۔ ہاں ان پر دہی کا لگانا فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ کرسکیں تو کیلے کے چھلکے کا گودا کھرچ کر رات سوتے وقت مہاسوں پر لگالیا کریں۔

جوئیں

سوال: سکول کی طالبہ ہوں میری اکثر سہیلیوں کے بالوں میں جوئیں ہیں خود میرے سر میں بھی ہوگئی ہیں۔ میری والدہ انہیں باقاعدگی سے کنگھی کرکے صاف کردیتی ہیں لیکن یہ ختم نہیں ہوتیں۔ اب تو بے چارے بھائیوں کے سر میں بھی ہوگئی ہیں کیا کسی دوا یا تیل سے یہ مرسکتی ہیں؟ **(ریحانہ احمد، نارووال کوٹ)**

جواب: اصل بات یہ ہے کہ ہمارے سر کے گھنے بال جوؤں کا مرکز اس لیے بنتے ہیں کہ اکثر وبیشتر حالات میں ہم صفائی سے غفلتیں برتتے ہیں، میں محض سر کی صفائی کی بات نہیں کرتا بلکہ ہم اپنے ماحول کو بھی اب صاف رکھنے پر توجہ نہیں کرتے ہیں میرا تو مشاہدہ اور مطالعہ یہ ہے کہ بحیثیت مسلمان ہم نے اب صفائی ستھرائی کو جیسے خیرباد کہہ دیا ہو۔ آج ہمارا حال یہ ہے نہ جسم کی صفائی باقی ہے اور نہ روح کی نہ ماحول کی اور نہ معاملات کی، سر میں جوؤں سے نجات کا مجرب عمل یہ ہے جن بالوں میں جوئیں ہوں ان میں رات کو مٹی کا تیل یا پیٹرولیم لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں۔ صبح کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں جوئیں مرجائیں گی یا نیم کا تیل لگانے سے بھی سر کی جوئیں ختم ہوجاتی ہیں۔

سیلان الرحم

سوال: پانچ بچوں کی ماں ہوں گزشتہ ایک سال سے سفید پلو کی شکایت میں مبتلا ہوں۔ سپاری پاک بھی کھاچکی ہوں۔ لیڈی ڈاکٹر نے ورم بتایا ہے اور مقوی دوائیں دی ہیں۔ ان سے کچھ فائدہ ضرور ہوا ہے لیکن مرض گیا نہیں حرارت رہتی تھی وہ اب نہیں ہے اب وہ بجلی کے علاج کے مشورہ دے رہی ہے۔ علاج سے مطلع فرمائیں تو کرم ہوگا۔ **(بیگم ظہور، لاڑکانہ)**

جواب: بلاشبہ سفید پلو کی تکلیف رحم کے ورم کی وجہ سے لگتی ہے اور اس کا مناسب علاج کرانا چاہیے۔ گوکھرو خشک ۶ گرام اسگندنا گوری ۶ گرام اور عشبہ ۶ گرام رات گرم پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح ذرا سا جوش دیکر چھان کر پی لیجیے۔ 15-20 دن ایسا کرنے سے فائدہ ہوگا۔

نیند نہیں آتی

مجھے ڈیڑھ سال پہلے کن پیڑے یعنی گلے کے غدود کی بیماری ہوگئی تھی۔ دو ہفتے تک شدید کمزوری اور تکلیف رہی پھر میں ٹھیک ہوگئی لیکن اس کے بعد سے میرے ساتھ یہ مسئلہ ہوگیا ہے کہ مجھے نیند گہری نہیں آتی۔ آنکھوں میں گہری نیند ہونے کے باوجود بھی جب میں سونے کیلئے لیٹتی ہوں تو بہت دیر تک یوں ہی آنکھیں بند کیے صرف لیٹی رہتی ہوں۔ صبح جب کوئی اٹھاتا ہے تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں پہلے سے ہی جاگ رہی تھی۔ رات کو بھی بہت بار آنکھ کھلتی ہے اور دن میں شدید تھکن کے باوجود بالکل نیند نہیں آتی۔

مشورہ: کولیسٹرول نارمل ہو تو صبح دو اونس گائے کا تازہ مکھن توس پر رکھ کر کھائیں۔ روغن کدو شریں اور روغن خشخاش ہم وزن ملا کر سر پہ اچھی طرح مالش کریں۔ غذا میں سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں تازہ پھل مفید ہیں۔

گنٹھیا

میری امی کو چار سال سے گٹھیا جیسا موذی مرض لاحق ہے۔ ان کی عمر تقریباً 39 سال ہے۔ ان کے جسم کی تمام ہڈیاں درد کرتی ہیں۔ خصوصاً پاؤں اور ہاتھوں کی ہڈیاں بے حد درد کرتی ہیں۔ کمزوری بہت زیادہ ہے، بہت علاج کروائے ہیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ وہ کھانے سے درد میں کمی تو ضرور ہوجاتی ہے مگر مکمل افاقہ نہیں ہوتا۔

(صبا زاہد..... جہلم)

جانور آفت سے مامون رہے: اَلْحَلِیْمُ کاغذ پر لکھ کر اسے پانی سے دھو کر جانوروں کے جسم پر چھڑک دیں تو وہ ہر آفت سے مامون رہیں گے

مشورہ: کچے کالے چنے اچھی طرح صاف کرکے صاف پانی سے دھوکر رات کو چینی کے برتن میں ڈالیں اور اوپر سے ایک گلاس کھولتا ہوا پانی ڈال دیں۔ صبح نہار منہ پانی نتھار کر پئیں۔ آپ پندرہ یوم مزید یہ تدبیر کریں پھر لکھیں۔

آنتوں میں حرکت کی کمی

میرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے کئی سال سے میرے پیٹ کے بائیں طرف کی آنتوں میں تحریک نہیں ہے یعنی مسلسل غذائی بے اعتدالیوں کے باعث مثلاً بغیر بھوک کے کھانا کھانے سے یہ مرض ہوا ہے۔ ڈاکٹر اور مقامی حکیم کی تشخیص کے مطابق آنتوں میں حرکت نہیں ہوتی جس کی وجہ سے آنتوں میں کھانا ہضم نہیں ہوتا یعنی آنتوں میں طاقت نہیں ہے ایلو پیتھک سیرپ بھی کافی پیا لیکن کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ **(محمد جاوید۔ کوئٹہ)**

مشورہ: اس سے تو یہ معلوم ہوا کہ آپ کی آنتوں میں حرکت کچھ زیادہ ہی ہے۔ بہرکیف آپ بیل کا شربت صبح وشام پانی میں ملا کر پئیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ مرچ، گرم مصالحے کھٹائی استعمال نہ کریں۔

بلڈ پریشر

سوال: میری عمر پچاس برس ہے مجھے بتائیں کہ بلڈ پریشر کن اسباب کی بنا پر ہوتا ہے۔ **(راجہ ریاض احمد گجرات)**

جواب: اس سوال کا جواب تو بہت طویل ہے لیکن یہاں مختصراً وجوہات بتا رہا ہوں جن کی وجہ سے بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ سستی کاہلی، ورزش نہ کرنا، سیر نہ کرنا، سوچ بچار زیادہ غم وغصہ خون کی رگوں کا تنگ ہونا، خون کا زیادہ ہونا، خون کا گاڑھا ہونا، گردوں کا ورم، ناقص غذاؤں کا استعمال۔ مجموعی طور پر یہ صحت کے اصولوں سے انحراف کرنا ہے۔ مناسب ہوگا کہ صبح ناشتہ جلد کریں دوپہر کو کھانا جلد کھائیں۔ رات کو کھانا جلد کھائیں۔ صبح کو سیر کریں۔ رات کو جلد سوئیں اور صحت کے اصولوں پر عمل کریں زیادہ نمک مرچ مصالحہ جات چکنائی اور میدے والی غذاؤں سے احتیاط کریں۔

امتحان میں صف اول آنے کیلئے

آج سے تقریباً 3 ماہ پہلے میں نے آپ کو خط لکھا تھا اور چند ایک اپنی پریشانیوں کا ذکر کیا تھا آپ نے آیت کریمہ ہر سجدے میں 40 مرتبہ پڑھنے کو دیا اور **یا حکیم' یا علیم' یا علی' یا عظیم** کی تسبیح بتائی جو لاکھوں دفعہ پڑھنی تھی میں نے وہ تسبیح سوا دو لاکھ مرتبہ پڑھی۔ کافی فائدہ ہوا۔ میری بچی نے بی ایس سی میں ٹاپ کیا تھا اس کو سکالر شپ اور ایک لاکھ روپیہ وزیراعظم یوسف رضا گیلانی نے دیا۔ گولڈ میڈل دیا' میں اللہ کی ذات کا شکر ادا کرتی ہوں اور آپ کیلئے دعا گو ہوں۔

مسز سائرہ ہما نور راولپنڈی

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ۔

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، حجریلہ، چاول کی کھیر، چھیٹے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی، بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، گئو گوشت، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ہاتھوں اور پیروں کی ٹھنڈک کیلئے: مچھلی کا تیل استعمال کرنے سے ہاتھ پیروں کی ٹھنڈک جاتی رہتی ہے۔

خوبصورتی کی دنیا میں ایک نیا انقلاب

یاسمین عبدالعزیز

اس کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی کہ اسکن کریم میں آکسیجن کی شمولیت ہونی چاہیے لیکن کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آرہا تھا۔ڈاکٹر پال ہرزوگ وہ پہلا سائنس دان تھا جس نے کریم میں آکسیجن کی شمولیت کا کامیاب فارمولا دریافت کیا۔(نام ....)

بے داغ اور صاف شفاف جلد ہر عمر میں اپنی طرف مائل کرلیا کرتی ہے۔یہ ایک ایسا خواب ہے جو ہر عورت کی آنکھوں میں ہوتا ہے چاہے پندرہ سال کی ہو یا پچاس کی۔آج کل جلد کو تروتازہ اور زندگی سے بھرپور کرنے کا نسخہ تازہ آکسیجن کے استعمال کا ہے جس کے استعمال سے جلد کے خلیات سانسیں لینے لگتے ہیں اور ان میں زندگی کی نئی لہر دوڑ جاتی ہے۔

سائنس دانوں نے اس طریقے کو بہت بہتر طور پر آزمایا ہے۔اس طرح جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔پسینہ اپنی روانی پر آجاتا ہے اور اندر سے مرجھا جانے والی جلد پھر سے نئی زندگی حاصل کرنے لگتی ہے۔تازہ ہواؤں کے چاروں طرف پھیلی ہوئی کثافت اور غلاظت نے فضا کو زہر آلود کردیا ہے۔ایسی صورت میں جب آپ کے پھیپھڑوں کو تازہ ہوا نہیں ملتی تو آپ کی جلد کو کہاں سے ملے گی۔اب صورت حال تبدیل ہونے لگی ہے۔اب تبدیلی اس لیے نہیں آئی کہ ماحول بہت صاف ستھرا ہوگیا ہے بلکہ ضرورت ایجاد کی ماں ہے کے تحت اب جگہ جگہ ایسے کلینک اور سیلون کھل گئے ہیں جو آپ کے پھیپھڑوں اور جلد کو آکسیجن ٹریٹمنٹ دیا کرتے ہیں۔یہ ٹریٹمنٹ آکسیجن کے ساتھ مختلف روغنیات کی آمیزش سے دی جاتی ہے اور صرف چہرہ ہی نہیں بلکہ پورے جسم کی جلد اس طرح علاج سے تروتازہ رہتی ہے۔

آکسیجن فیشل: فیشل بہت عام طریقہ ہے آپ نے ہر بیوٹی پارلر میں دیکھا یا سنا ہوگا کہ وہاں فیشل کیا جاتا ہے۔یہ فیشل مختلف کریمز اور لوشن وغیرہ کے ذریعے ہوتا ہے جدید اسکن ٹریٹمنٹ بے شمار مرحلوں سے گزرتی ہے۔ان میں آج کل سب سے زیادہ اہم اور مفید آکسیجن فیشل ہے۔ایک خاتون جن کی عمر اس وقت اکیاون برس ہے۔وہ اس ترکیب پر عمل کروانے کے بعد اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے بتاتی ہیں۔"جب میرے چہرے پر عمر کے اثرات واضح ہونے لگے تو اس وقت آکسیجن فیشل نے بہت کام دکھایا۔اس کی وجہ سے جلد کی جھریاں غائب ہونے لگیں اور ان میں تازگی دوڑ گئی" وہ کہتی ہیں "یہ عمل بہت شگفتہ اور ریلیکس کردینے والا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ آکسیجن میں 02 آکسیجن اور بنیادی روغنیات کے علاوہ جیل اور موئسچرائزنگ کریم بھی شامل کرلی جاتی ہے۔ان سب چیزوں کے استعمال اور مساج سے جلد کے مسام کھلنے لگتے ہیں اور جلد کی اندرونی سطح پر جس قسم کی جھریاں نمودار ہوجاتی ہیں یہ عمل ان جھریوں اور شکنوں کو دور کردیتا ہے۔جلد میں خون کی روانی تیز ہوجاتی ہے اور اس کے نتیجے میں جلد گلابی مائل اور شفاف ہوجاتی ہے اس کے مسامات کھل جاتے ہیں اور وہ باہر کی نمی کو بآسانی جذب کرلیتی ہے۔آکسیجن فیشل کے عمل کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔

1۔جلد کو ایکس فولیانٹ انزائم سے صاف کیا جاتا ہے۔یہ انزائم ویجی ٹیبل انزائم جیسا ہوتا ہے اور اس میں Papain شامل ہوتا ہے۔یہ مردہ خلیات کو ہٹادیتا ہے۔اس عمل کے بعد جلد کو ڈسٹل واٹر سے دھویا جاتا ہے۔

2۔اس کے بعد بنیادی روغنیات کی ایک تہہ پوری جلد پر مالش کردی جاتی ہے۔آنکھوں کے نیچے Aloegel کا استعمال کیا جاتا ہے۔مختلف قسم کے روغن اور کریم مختلف انداز کی جلد کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔جیسے گرانیم (Geranium) خشک اور جھریوں والی جلد کیلئے، جو باڈنٹ روغن ایسی جلد کیلئے جس میں نمی کی کمی ہو، چکنی جلد کیلئے لیونڈر اور ایسی جلد جو پھیکی اور بے رنگ ہوچکی ہو اس کیلئے گلاب را روغن استعمال کرتے ہیں۔

3۔جلد پر ان روغنیات کی مالش کے بعد اسے پانچ منٹ تک یوں ہی چھوڑ دیا جاتا ہے اس کے بعد گرم پانی کے پیڈ سے ہلکی ہلکی سینچائی کی جاتی ہے تاکہ وہ روغنیات اچھی طرح جلد میں جذب ہوجائیں۔اس عمل کا دورانیہ 10 منٹ کا ہوا کرتا ہے۔اس عمل کے بعد پپیتے کا ماسک چڑھایا جاتا ہے تاکہ جلد میں زندگی کی لہر دوڑ جائے۔

کریم میں آکسیجن: اس کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی کہ اسکن کریم میں آکسیجن کی شمولیت ہونی چاہیے لیکن کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آرہا تھا۔ڈاکٹر پال ہرزوگ وہ پہلا سائنس دان تھا جس نے کریم میں آکسیجن کی شمولیت کا کامیاب فارمولا دریافت کیا۔

1۔آکسیجن فیشل یا آکسیجن کریم جلد کیلئے انتہائی مفید ہیں۔یہ جلد کی تہہ میں داخل ہوکر نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کو تباہ کرنے کے ساتھ ساتھ جھائیاں بھی ختم کردیتا ہے۔

2۔اب اس فارمولے میں وٹامن سی کی شمولیت نے اس کی افادیت اور بڑھادی ہے۔اسی لیے سادہ فیشل سے بہتر ہے کہ آکسیجن فیشل کرالیا جائے۔

3۔آکسیجن جلد کو حیرت انگیز طور پر توانا اور تروتازہ کردیتا ہے۔اس عمل کیلئے جلد پر فیئرنس کریم یا جیل لگا کر اس وقت تک مالش کرتی رہیں جب تک یہ روغن پوری طرح جلد میں جذب نہ ہوجائے۔اس کے بعد کم از کم دس منٹ تک پوری قوت سے جلد پر آکسیجن کا پریشر ڈالا جائے۔

اس کے بعد اپنی جلد کی کیفیت اور اپنی پسند کے لحاظ سے کسی فیس ماسک کا انتخاب کرلیں۔

داغ دھبوں اور چھائیوں کیلئے: دنیا بھر کے کاسمیٹک سرجن اس بات پر متفق ہیں کہ جب آکسیجن فیشل کیساتھ داغ دھبے اور چھائیاں کیلئے لوشن وغیرہ استعمال کیا جائے تو اس کا اثر بہت تیزی سے ہوا کرتا ہے اس کے حیرت انگیز نتائج برآمد کرتا ہے۔

طریقے: 1، پہلے جلد کو بغیر چکنائی کلینزر سے صاف کیا جاتا ہے۔

2۔داغ، دھبے اور چھائیاں دور کرنے والی اینٹی سیپٹک کریم ایسی جگہوں پر لگادی جاتی ہے۔3۔اس کے بعد 5 منٹ تک آکسیجن کا پریشر ڈالا جاتا ہے۔پھر جلد کو دھویا جاتا ہے۔

4۔متاثرہ حصوں پر Phytodermin Treatment پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔کم از کم دس منٹ تک۔

5۔پھر اس پاؤڈر کو خشک ہونے کا موقع دیا جاتا ہے۔

6۔اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک آکسیجن کا پریشر دیا جاتا ہے۔پھر جلد کو دھودیتے ہیں اور تولیے سے خشک کرلیتے ہیں۔

سیب: اس میں پائے جانے والے خامرات میں جلد کے مردہ خلیات اور بیکٹیریا دور کرکے جلد نکھارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔اس سے کوڑیاں، پھنسیاں اور کیلیں دور ہوجاتی ہیں۔سیب کے لیپ سے جلد کی تیزابیت بحال ہوجاتی ہے اور وہ چھوت وسرایت (انفیکشن) سے محفوظ رہتی ہے۔جلد کے ریشوں کو سیب میں موجود حیاتین الف (وٹامن اے) اور ج (سی) سے غذائیت ملتی ہے اور وہ بڑھتے اور اپنی مرمت واصلاح کرتے ہیں۔ملی جلی یعنی خشک وچکنی جلد کیلئے سیب کا گودا بقدر ضرورت جلد پر لگا کر پندرہ یا بیس منٹ بعد اچھی طرح دھوکر موئسچرائزر لگائیں۔

سیب کی پتلی قاشیں کاٹ کر تھوڑے سے پانی میں دھیمی آنچ پر نرم گودا سا بنا کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے پر لگالیں پندرہ منٹ بعد دھولیں۔دو بڑے چمچ گرم پانی میں سیب کا رس دو بڑے چمچ ملا کر سر پر ملیں اور دس منٹ بعد سر دھولیجیے۔یہ عمل ہفتے میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

بارگاہ الٰہی میں اعمال کی قدر و قیمت

محمد شہزاد مجذوبی، کراچی

ان کے بعد ایک اور صاحب کھڑے ہوئے اور کہنے لگے کہ ہم چند دوست سیر و تفریح کیلئے شمالی علاقہ جات کی طرف گئے ہمارے چند دوست تو واپسی کے دن دوپہر کو ہی واپس لوٹ گئے مگر ہم چار لوگ وہیں ٹھہر گئے اور ان سے کہا کہ ہم شام کو واپس آجائیں گے

آج سے تقریباً تین برس قبل چند احباب کے ساتھ پکنک پر جانے کا اتفاق ہوا‘ اس وقت عبقری کا پہلا شمارہ شائع ہوا تھا اور میں دوران سفر اسی کا مطالعہ کرتا رہا جب منزل پر پہنچے اور سب لوگ چادر بچھا کر بیٹھ گئے۔ تمام لوگوں نے کچھ نہ کچھ سنایا لیکن جو ایک اہم واقعہ میں نے سنا وہ عرض کرتا ہوں۔

ان کے بعد ایک اور صاحب کھڑے ہوئے اور کہنے لگے کہ ہم چند دوست سیر و تفریح کیلئے شمالی علاقہ جات کی طرف گئے ہمارے چند دوست تو واپسی کے دن دوپہر کو ہی واپس لوٹ گئے مگر ہم چار لوگ وہیں ٹھہر گئے اور ان سے کہا کہ ہم شام کو واپس آجائیں گے۔ گھومتے پھرتے شام ہوگئی اور اچانک موسلا دھار بارش شروع ہوگئی۔ بارش کے شروع ہوتے ہی اندھیرا مزید گہرا ہوگیا اور سڑک پر ٹریفک بھی کم ہوگیا جب ہم سڑک پر پہنچے تو دور دور تک کوئی گاڑی نظر نہ آرہی تھی کہ جس سے لفٹ لے کر ہم شہر پہنچ سکتے کافی دیر گزر گئی۔ ہمارا سامان دوست لے کر جاچکے تھےلیکن دور دور تک کسی گاڑی کے آثار نہ تھے اور بارش بھی تھمنے کا نام نہ لے رہی تھی۔ ہم میں سے ایک دوست نے کہا کہ چلو سب اپنی اپنی نیکی کو یاد کرو اور اللہ سے اس مصیبت سے نجات کیلئے دعا مانگو۔ چنانچہ یہ چاروں دوست بھی اپنی اپنی نیکی کو یاد کرکے اللہ سے دعا مانگنے لگے تھوڑی دیر کے بعد انہیں دور سے ایک گاڑی آتی ہوئی دکھائی دی۔ ان لوگوں نے ہاتھ کے اشارے سے اس گاڑی کو روکا‘ گاڑی بھی اتفاقاً وہیں جارہی تھی جہاں ان لوگوں کو جانا تھا چنانچہ یہ گاڑی میں سوار ہوگئے۔ گاڑی میں ایک نوجوان‘ اس کی بیوی اور نومولود بچہ تھا پوچھنے پر پتہ چلا کہ بچے کو انتہائی تیز بخار ہوگیا تھا اور اس کے علاج کیلئے اسے ڈاکٹر کے پاس لے کر جارہے تھے جب یہ لوگ منزل پر پہنچ گئے تو ان چار دوستوں میں سے ایک صاحب نے اس نوجوان سے کہا کہ بچے کو دیکھو اب اس کا بخار اتر چکا ہوگا۔ نوجوان نے چیک کیا تو واقعہ بچہ بالکل نارمل تھا اور اس کا بخار اتر چکا تھا۔ نوجوان نے حیرت سے ان کی طرف دیکھا اور کہا کہ جب ہم گھر سے نکلے تھے تو یہ بچہ بخار کی شدت سے جل رہا تھا اور اچانک یہ صحیح کیسے ہوگیا۔ چنانچہ ان صاحب نے سارا ماجرا کہہ سنایا اور کہا کہ اللہ نے تمہیں ہماری مدد کیلئے بھیجا تھا۔ پھر انہوں نے نوجوان سے پوچھا کہ بچے کو بخار کس وقت ہوا تھا تو نوجوان نے جو وقت بتایا اسی وقت یہ چاروں دوست اللہ سے اپنی نیکی کو یاد کرکے دعا مانگ رہے تھے سبحان اللہ! اللہ پاک اپنے بندوں پر کس قدر مہربان ہے بس ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم یقین کے ساتھ اس ذات عالی سے دعا مانگیں۔ پچھلے دنوں میرے ایک دوست نے اپنے ساتھ پیش آنے والا واقعہ بیان کیا۔ اس نے بتایا کہ ’’میں ایک دن صبح سویرے اپنے گھر جانے کیلئے نکلا‘‘ میں ان دنوں شہر میں رہ رہا تھا اور چھٹی کے روز گاؤں جارہا تھا جب میں بس سٹاپ پر پہنچا تو ایک بس روانہ ہوچکی تھی اور مجھے دوسری بس کا انتظار کرنا تھا چنانچہ میں پاس ہی ناشتہ کرنے کیلئے چلا گیا میں ناشتہ کررہا تھا کہ دیکھا ایک شخص دو تین لوگوں کے پاس گیا اور ان سے کہا کہ مجھے کھانا کھلا دو مگر انہوں نے انکار کردیا پھر وہ شخص میرے پاس آیا اس کے دونوں ہاتھ کٹے ہوئے تھے اس نے مجھ سے کہا کہ ناشتہ کرادو میں نے کہا یہ کونسی بڑی بات ہے بیٹھیں میں نے اپنا ناشتہ ادھورا چھوڑ کر اس کیلئے ناشتہ منگوایا اور اپنے ہاتھ سے نوالے بنا بنا کر اسے کھلانے لگا جیسے ہی اس کا ناشتہ ختم ہوا بس آگئی اور میں پیسے دینے کیلئے اٹھا اس شخص نے کہا میری جیب سے پیسے نکالو میں نے منع کردیا لیکن اس شخص نے کہا کہ تمہارا ایک ہی احسان کافی ہے میں ایک زمیندار ہوں اللہ کا دیا سب کچھ ہے لیکن دونوں ہاتھوں سے محروم ہوں اس لیے تمہیں تکلیف دی۔ چنانچہ میں نے اس کی جیب سے پیسے نکال کر پیسے دیئے اور اس شخص کی دعائیں لیتا ہوا بس میں جابیٹھا۔ گھر پہنچا آرام کیا دوپہر کو چند مہمان آگئے والدہ نے کہا کہ کچھ سبزی وغیرہ لے آؤ میں موٹر سائیکل پر روانہ ہوگیا راستے میں تعمیراتی کام ہورہا تھا اچانک موٹر سائیکل پھسلی اور میں موٹر سائیکل سمیت زمین آرہا۔ موٹر سائیکل جاکر ایک سائیکل سے جاٹکرائی اور میرے اوپر اینٹوں کا ڈھیر آگرا کہ جس میں میں بالکل چھپ گیا۔ اردگرد کے لوگ بھاگتے ہوئے آئے اتنے شدید ایکسیڈنٹ کے بعد انہیں میرے بچنے کی کوئی امید نہ تھی کیونکہ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

زندگی کا راز

مولانا وحیدالدین خان

ان کا محبوب بھارت انہیں ٹکڑے ہوکر ملا ہے، انہوں نے جو کچھ چاہا تھا اس سے بہت کم ہے وہ جو عملاً انہیں حاصل ہوا ہے۔

1947ء میں برصغیر ہند کو آزادی ملی تو ایک طرف اہل پاکستان تھے جن کی نمائندگی کرتے ہوئے مسٹر محمد جناح نے کہا کہ ہم کو کٹا پٹا اور کرم خوردہ پاکستان (Truncated and moth-eaten Pakistan) ملا ہے۔ ان کے خوابوں کے پاکستان میں پنجاب اور بنگال کا پورا صوبہ شامل تھا۔ وہ پورے کشمیر کو اپنے ملک کا حصہ دیکھنا چاہتے تھے۔ اس لیے موجودہ پاکستان انہیں اپنی امیدوں سے کم نظر آیا۔

دوسری طرف اہل ہند کا حال بھی یہی ہوا۔ یہاں کے لوگوں کے ذہن میں آزاد ہندوستان یا سوتنتر بھارت کا جو تصور تھا‘ موجودہ ملک اس سے کم تھا۔ چنانچہ آزادی کے بعد بھی کروڑوں لوگ اسی احساس کا شکار رہے کہ ان کا محبوب بھارت انہیں ٹکڑے ہوکر ملا ہے۔ انہوں نے جو کچھ چاہا تھا اس سے بہت کم ہے وہ جو عملاً انہیں حاصل ہوا ہے۔

آزادی بظاہر پانے کے انجام پر ختم ہوئی تھی مگر مذکورہ اسباب کی بنا پر اس نے نہ پانے کے احساس کی صورت اختیار کرلی سرحد کے دونوں طرف سیاسی محرومی کا جذبہ بھڑک اٹھا۔ دونوں ایک دوسرے کو اپنا دشمن سمجھ کر ایک دوسرے کی کاٹ میں لگ گئے۔ دونوں اس کوشش میں مصروف ہوگئے کہ یا تو ماضی کی سیاسی امنگوں کو دوبارہ واقعہ بنائیں یا کم از کم ایک دوسرے کے خلاف کارروائیاں کرکے اپنے سینہ میں جلتی ہوئی احساس محرومی کی آگ کو ٹھنڈا کریں۔

اس سے مختلف مثال جاپان کی ہے۔ دوسری جنگ عظیم نے اس کا جغرافی رقبہ بھی گھٹا دیا اور اس کی سیاسی اور فوجی آزادی بھی اس سے چھین لی۔ مگر اہل جاپان نے کھوئی ہوئی چیز کو بھلا دیا اور جو چیز اب بھی انہیں حاصل تھی‘ اس پر قناعت کرتے ہوئے عملی جدوجہد شروع کردی۔ چالیس سال بعد آج جاپان ترقی کی چوٹی پر پہنچ گیا ہے اور ہندوستان اور پاکستان کے حصہ میں صرف یہ آیا ہے کہ وہ ایک دوسرے کو اپنی بربادی کا ذمہ دار ٹھہرانے کیلئے الفاظ کا جھوٹا طوفان برپا کرتے رہیں۔

زندگی کم تر پر راضی ہونے کا نام ہے۔ اس دنیا میں جو کم پر راضی ہوجائے وہ زیادہ پاتا ہے اور جو کم پر راضی نہ ہو‘ وہ کم سے بھی محروم رہتا ہے اور زیادہ سے بھی۔

شبیر حسین، کراچی

بڑوں کی چشم پوشی، چھوٹوں کی بے راہروی

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہمارے نونہالوں کو جنسی جبلت سے پوری واقفیت ہونی چاہئے لیکن ایسی واقفیت نہیں جو ہمارے نوجوانوں کو مادر پدر آزاد کر دے۔ ذرا سوچئے، کیا ہم اپنے پاکستانی معاشرے کی تشکیل ان غیر ملکی اور فرائیڈین نظریات کی بنیادوں پر کر سکتے ہیں؟

ساری دنیا کے انسان بظاہر ایک طرح کے ہوتے ہیں لیکن ہر آدمی دوسرے آدمی سے مختلف ہوتا ہے۔ دنیا کا ہر انسان عمر کے ایک ہی جیسے مراحل سے گزرنے کے باوجود دوسرے انسان سے جداگانہ حیثیت رکھتا ہے۔ کیونکہ جس طرح ہر ملک کے اپنے رسم و رواج اور اخلاقی اقدار ہوتے ہیں، اسی طرح ہر ملک کا ایک اپنا معاشرہ ہوتا ہے۔ اس معاشرے میں دنیا کے ہر ایک ملک کی طرح تعلیم یافتہ، غیر تعلیم یافتہ، غریب، متوسط طبقے اور دولت مند طبقے کے لوگ ہوتے ہیں لیکن اس طبقاتی نظام کے باوجود ہر ملک کا طبقاتی نظام بھی دوسرے ملک کے نظام سے کسی حد تک مختلف ہوتا ہے۔

جنس ساری دنیا کا مسئلہ ہے۔ ہر انسان کا مسئلہ ہے لیکن جنس کا تصور جو مغرب میں رائج ہے، وہ ایشیا میں نہ تو رائج ہوا ہے اور نہ ہی ہو سکتا ہے۔ انسان کے جنسی تعلقات بھی اپنے اپنے ملک کے رسم و رواج، ماحول، موسم اور مذہب کے تابع ہوتے ہیں۔

ہماری بدقسمتی یہ رہی ہے کہ ایک عرصے تک ہم پر غیر ملکی حکمرانی کرتے رہے۔ انگریزوں کی غلامی کے دور میں ہماری اخلاقی اقدار کے ساتھ ساتھ ہماری تہذیبی روایات بھی مسخ کر دی گئیں۔ انگریز نے پوری کوشش کی کہ وہ ہمیں اپنے مذہب، اپنے رسم و رواج اور اخلاقی نظریوں سے برگشتہ کر دے۔ ہمارے کلچر کو مسخ کیا گیا۔ ہمارے رہن سہن کے طریقے بدل دیئے گئے۔ حاکموں کی تقلید اور تبلیغ کے نتیجے میں ہم بتدریج اپنی اخلاقی اقدار سے دور ہٹتے چلے گئے۔

ہم پہلے سے زیادہ مغرب کی تقلید میں مبتلا ہو گئے۔ ہماری اپنی ثقافت اور تہذیب کے نقش ماند پڑتے چلے گئے، امریکہ اور برطانیہ کا رنگ ہم پر زیادہ شدت سے چڑھنے لگا اور آج ہم اپنے ملی اور قومی کردار سے محروم نظر آتے ہیں۔ آج ہمارے ہاں مغرب کی ہر چیز کی پوجا ہوتی ہے۔ مغرب کے ہر طرز نیے کو یہاں بغیر کسی اعتراض کے سینے سے لگا لیا جاتا ہے۔

ہماری نوجوان نسل بالخصوص اپنی ملکی اور تہذیبی اقدار سے ناآشنا ہو چکی ہے۔ بیرونی عوامل اتنے طاقتور، پرکشش اور جاذب نظر ثابت ہوتے ہیں کہ نئی نسل مغرب کے ہر فیشن کو اپنانے کے لئے تیار رہتی ہے۔

انگریزوں کی غلامی اور اس کا پیدا کردہ احساس کمتری اور مغرب کی اندھا دھند تقلید کے علاوہ کچھ ایسے اسباب بھی پیدا ہوئے جنہوں نے حالات کو نازک موڑ پر لا کھڑا کیا ہے۔

ہجرت اور پاکستان میں آبادکاری کے زمانے میں اخلاقی اقدار کا جنازہ نکل گیا۔ صدیوں کی اخلاقی روایات کمزور پڑنے لگیں۔ ہونا تو یہ چاہئے تھا کہ اس بکھرے ہوئے معاشرے اور اخلاقی نظام کی شیرازہ بندی کی جاتی لیکن افراتفری اور راتوں رات دولت مند بننے کا رجحان اتنا قوی ہو چکا تھا کہ لالچ اور ہوس کی چوکھٹ پر اخلاقی اقدار کو قربان کر دیا گیا۔ جب کسی قلعے کے اندر انتشار پھیل جائے تو پھر باہر کی طاقتوں کے لئے یہ قلعہ فتح کرنا آسان ہو جاتا ہے اور ہمارے ملک میں بھی ایسا ہی ہوا۔ مغربی نظریات نے ہمارے مضبوط قلعے کی دیواروں میں نقب لگائی اور اندر سے نیم کھوکھلے معاشرے پر ایسا وار کیا کہ سارا معاشرہ مغربی تہذیب کے سامنے دوزانو ہو گیا۔

ہم ذہنی طور پر اس حد تک احساس کمتری کا شکار ہو چکے ہیں کہ اپنے ملک اور مذہب کی اعلیٰ روایات ہماری نظروں میں ہیچ ہو چکی ہیں اور وہ لوگ جو صدیوں سے اسلام کے خاتمے اور بیخ کنی میں مصروف ہیں، وہ ہمارے راہنما اور محسن بن چکے ہیں۔

یہ ایک المیہ ہے۔ تاریخ اسلام کا حادثہ ہے۔

زندگی کا کوئی مسئلہ ہو۔ ہم اسے مغرب کے حوالے سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں حالانکہ ہمارے ملک کا مزاج مغرب سے مختلف بلکہ متضاد ہے۔ ہمارا موسم مغرب سے جداگانہ ہے۔ ہماری نفسیات، ہمارے روزمرہ معاشرتی امور اور احوال و کوائف کی مغرب سے کوئی قریبی نسبت نہیں ہے۔ ہمارے معاشی حالات بھی مغرب سے بالکل مختلف اور جداگانہ نوعیت کے ہیں لیکن ہم اپنی معیشت کو بھی مغرب کے حوالے سے جانچنے اور پرکھنے کی کوشش کرتے اور اس پر فخر کرتے ہیں۔ معاشیات اور مذہب کی طرح تیسرا اہم مسئلہ جنس کا ہے اور اس مسئلے کے لئے بھی ہم راہنمائی کے لئے مغرب کی طرف دیکھتے ہیں اور مغربی نظریات کو اپنے ہاں رائج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مشہور معروف ماہر نفسیات سگمنڈ فرائیڈ، یہودی تھا۔ اس کو نظریہ جنس کا خالق کہا جاتا ہے حالانکہ فرائیڈ کے نظریات ہمارے اخلاقی نظام کی دھجیاں اڑا رہے ہیں لیکن معصوم ذہنوں کو فرائیڈ کے عظیم نام سے مرعوب کر کے گمراہ کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہمارے نونہالوں کو جنسی جبلت سے پوری واقفیت ہونی چاہئے لیکن ایسی واقفیت نہیں جو ہمارے نوجوانوں کو مادر پدر آزاد کر دے۔ ذرا سوچئے، کیا ہم اپنے پاکستانی معاشرے کی تشکیل ان غیر ملکی اور فرائیڈین نظریات کی بنیادوں پر کر سکتے ہیں؟ مغرب کے مادر پدر آزاد معاشرے میں جنس کا جو تصور ہے، ہم پاکستانی اس کے بارے میں سوچ ہی نہیں سکتے۔

والدین اپنے بچوں کو ایسی کتابیں پڑھتے دیکھتے ہیں تو خوش ہوتے ہیں کہ ان کی اولاد انگریزی میں سیکس پر کتاب پڑھ رہی ہے۔ یوں یہ زہر خوشی سے پیا جا رہا ہے۔ نئی نسل بھٹک رہی ہے اور اسے کوئی راستہ دکھانے والا نہیں۔

اس کا نتیجہ کیا نکلے گا؟ اس کے بارے میں کوئی پیش گوئی کرنا مشکل کام نہیں۔ معاشرہ جس تیزی سے بے راہروی کی راہ پر بڑھ رہا ہے اس کا نتیجہ صرف تباہی کی صورت میں ہی نکل سکتا ہے۔

بزرگوں، دانشوروں اور علماء کا ایک ایسا طبقہ بھی ہے جو نئی نسل کو مطعون قرار دینے میں کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتا۔ یہ ایک دوسرا غلط طرز عمل ہے۔ جب آپ نئی نسل کی راہنمائی کے فریضے سے صحیح طور پر عہدہ برآ ہونے کی کوشش نہیں کریں گے تو آپ کو نئی نسل کو برا بھلا کہنے کا بھی کوئی حق نہیں ہے۔ یہ ہمارا، آپ کا، سب کا فرض ہے کہ نئی نسل کو سیدھا راستہ دکھایا جائے۔ ان کو زندگی کے ہر مسئلے کے بارے میں ملکی اور مذہبی، اخلاقی اور ملی روایات کے حوالے سے تعلیم دی جائے۔ انہیں بتایا جائے کہ درست کیا ہے اور غلط کیا ہے۔

ہمارے ہاں ایک طرف تو یہ کھلی چھٹی ہے کہ بچے اور بچیاں جس طرح کا لٹریچر چاہیں اس کا مطالعہ کریں اور دوسری طرف یہ رویہ کہ جنس کا نام ہی آئے تو آپ بدک اٹھیں اور لٹھ اٹھا کر نئی نسل کے پیچھے پڑ جائیں اور انہیں گنہگار قرار دینے لگیں۔ اس دوغلے پن اور منافقت نے ہی ہماری نئی نسل میں سرکشی کا رجحان پیدا کیا ہے۔

اپنے بچوں کی بہتری، ان کے مستقبل اور ملک کی بہتری کو سامنے رکھئے تو آپ خود اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ اگر ہمیں اپنے بچوں اور اپنے ملک کی بہتری عزیز ہے تو ہمیں اس دوغلے پن کو خیرباد کہنا ہوگا۔

(باقی صفحہ نمبر 46)

معدہ کی سردی کیلئے: اخروٹ شہد کے ساتھ کھانے سے معدہ کی سردی دور ہو جاتی ہے۔

ذکر کے سائنسی کمالات

جنید طارق، میاں چنوں

پروفیسر ہربرٹ نے اپنی طویل رپورٹ میں کہا کہ مسلمان جو ہر صبح تلاوت قرآن کرتے ہیں اس سے ذہنی سکون ملتا ہے اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں بیدار ہو کر دل کو ناگوار بوجھ سے نجات دلا دیتی ہیں۔ (نام.................)

نبی کریم ﷺ کو جب بھی کوئی مسئلہ درپیش آتا تھا تو مسئلے کی مناسبت سے زبانی عبادت کیلئے وحی آتی تھی مثلاً سبحان اللہ، الحمد اللہ، استغفر اللہ، اللہ اکبر، سبحان ربی العظیم اور سبحان ربی الاعلیٰ وغیرہ ان میں سے ہر لفظ کا دماغ اور جسم پر الگ الگ اثر ہے مثلاً اگر آپ کو اترانے کا مرض ہے تو اس کا علاج الحمد اللہ نہیں ہے۔ بلکہ اگر آپ ان عربی اللہ کان علیا کبیرا کا ذکر شروع کریں تو اترانے کی عادت ختم ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر آپ میں تکبر لاشعوری طور آیا ہے تو آپ خواہ اللہ کے جتنے بھی پیارے کیوں نہ ہوں اللہ آپ کو اس آدمی کے سامنے ضرور پیش کرے گا جس کے سامنے آپ نے اپنی بڑائی کی۔ اللہ آپ پر اس آدمی کو سوار کرے گا اس کا علاج اللہ اکبر کا ذکر ہے کیا آپ صحیح لفظ کا ذکر کر رہے ہیں اس کا پتہ اس بات سے چلتا ہے کہ اس لفظ کے ذکر سے وہ مخصوص مسئلہ ذہن میں ہلچل مچا رہا ہے یا نہیں اگر ایک آدمی کے سامنے آپ نے اپنی بڑائی بیان کی تھی اور قدرت نے آپ کو اس کے قابو میں کر دیا ہے تو اگر آپ الحمد للہ کا ذکر شروع کر دیں گے تو آپ کے ذہن میں وہ آدمی نہیں آئیگا۔ اگر اللہ اکبر کا ذکر شروع کر دیں تو وہ آدمی ذہن میں ہلچل مچائے گا۔ اس کے خلاف آپ کے ذہن میں نفرت اللہ کے ذکر سے بڑھنا شروع ہو جائے گی اس نفرت کو ذہن سے ہٹائیں یہ سوچیں کہ اللہ نے اس شخص کو آپ پر سوار کیا ہے جب ذکر کی مقدار پوری ہو جائے گی تو ذہن پر سکون ہو جائے گا وہ آدمی دماغ سے محو ہو چکا ہو گا اور آپ کو اس کی طرف سے تکلیف نہیں ہو گی۔

ذکر کے اثرات اور امریکی ماہرین کے تجربات:

"حکایت" میں ایک مضمون شائع ہوا تھا جس میں امریکہ کے امراض دل کے ماہرین کے حوالوں سے لکھا گیا تھا کہ ان ماہرین نے تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ اللہ کی عبادت اور ذکر الٰہی سے دل کے امراض میں سکون اور افاقہ ملتا ہے۔ یہ اس ملک کے ڈاکٹر ہیں جو ملک اسلام کا نام سننے سے بیزار ہے اور اسلام کی بیخ کنی میں پیش پیش ہے لیکن اس کے ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ نماز اور آیات قرآنی کا باقاعدہ ورد دل کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔

میں اپنا تجربہ بتاتا ہوں اور یہ ہمارے شعبہ طب و نفسیات کا بھی تجربہ ہے جو کئی ایک ذہنی مریضوں پر کامیابی سے کیا گیا ہے کہ اللہ کی عبادت یعنی نماز، تلاوت قرآن اور آیات کے ورد یعنی وظیفے سے اعصابی تناؤ، ذہنی انتشار اور جذباتی خلفشار سے نجات مل جاتی ہے آپ دین اسلام سے بھاگیں نہیں۔ اس طرح آپ کی روحانی قوتیں بیدار ہوں گی۔ ذہن سے بوجھ اترے گا تو آپ اپنے متعلق بہتر طریقے سے سوچ سکیں گے۔

امریکہ کا ہارٹ اسپیشلسٹ اور ذکر:۔

امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل سکول کے مشہور معروف ہارٹ اسپیشلسٹ (ماہر امراض قلب) ڈاکٹر پروفیسر ہربرٹ بلسن نے بوسٹن میں اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کی کانفرنس میں یہ انکشاف کر کے سب کو حیرت زدہ کر دیا کہ دل کا کوئی بھی مریض ہر صبح اور شام بیس بیس منٹ اللہ تعالیٰ کا ذکر ضرور کرے تو وہ مرض میں یقیناً افاقہ محسوس کرے گا۔

پروفیسر ہربرٹ نے اپنی طویل رپورٹ میں کہا کہ مسلمان جو ہر صبح تلاوت قرآن کرتے ہیں اس سے ذہنی سکون ملتا ہے اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ روحانی قوتیں بیدار ہو کر دل کو ناگوار بوجھ سے نجات دلا دیتی ہیں۔

پروفیسر ہربرٹ اس امریکہ کا رہنے والا ہے جس نے اسلام کی بیخ کنی اور رسوائی کو اپنا سرکاری اور غیر سرکاری مشن بنا رکھا ہے اس امریکہ کا ایک صف اول کا ڈاکٹر ذکر الٰہی اور تلاوت قرآن کے روحانی اثرات اور اس کے فوائد بتا رہا ہے۔ دوسری بات یہ کہ اس ڈاکٹر نے یہ بات ویسے ہی نہیں کہہ دی تھی یہ اس کی دس سالہ تحقیق، تجربات اور مشاہدات کا حاصل ہے۔ (سنت نبوی)

گانے کی آواز میری فکر

(محمد زبیر)

آواز سن کر میں فکرمند ہو گیا اور ایسی گریہ وزاری کے ساتھ دعا اور ذکر میں لگ گیا کہ اللہ نے اس آواز کو ہی بند کر دیا۔

اسلام وعلیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ،

اللہ تعالیٰ کی ذات عالی سے امید ہے کہ آپ بخیر و عافیت و سہولت ہونگے۔ مگر آپ کا ایک سوال میرے ذہن میں بار بار مجھے جھنجھوڑتا رہا۔ سوال یہ تھا کہ "آپ کس قسم کی روحانی ترقی چاہتے ہیں۔" یہ سوال مجھے کئی سال پیچھے لے گیا مجھے یاد ہے کہ جب مجھے رسول پاک ﷺ کی تکلیف اور درد کے ذرے کا کروڑواں حصہ نصیب ہوا مجھے صدر بازار کی گلیوں اور سڑکوں میں ساتھیوں کے پیچھے مارے مارے پھرنا بھی یاد ہے۔ راتوں کو عشاء کے وتر تہجد کے ساتھ پڑھنا۔ مجھے وہ دن بخوبی یاد ہے کہ میں دن کو اپنی تسبیحات پوری کر رہا تھا کہ ساتھ والے گھر سے گانے کی آواز آئی۔ آواز سن کر میں فکرمند ہو گیا اور ایسی گریہ وزاری کے ساتھ دعا اور ذکر میں لگ گیا کہ اللہ نے اس آواز کو ہی بند کر دیا۔ مجھے تو صرف یہی روحانی ترقی چاہیئے مجھے اور کچھ نہیں چاہیے۔ وظیفہ کے دوران کی کیفیات درج ہیں: **یاخالق یاباعث یانور** پہلے دن میں درود شریف پڑھنا شروع کیا۔ یوں محسوس ہوا کہ جیسے مجھے کوئی اس وظیفہ کے پڑھنے سے روکنا چاہ رہا ہے شاید جنات تھے مگر میں نے توجہ ہٹا کر ذکر (وظیفہ) شروع کر دیا۔ ایسے لگا کہ جیسے رحمت کے سائے تلے ہوں اور موسلا دھار بارش کی طرح سے رحمت برس رہی ہے۔ دوسرے دن خوف کی کوئی کیفیت نہ تھی۔ درود شریف کے بعد میں نے وظیفہ شروع کر دیا۔ ایک دروازہ نظر آیا کہ جس میں سے نور نکل رہا تھا دروازہ کے اندر داخل ہوا تو نہایت خوبصورت منظر نگاہوں کے سامنے تھا۔ تاحد نگاہ سبزہ پھیلا ہوا تھا۔ اونچے نیچے نیلے نما سبز زمین آنکھوں کے سامنے تھی کہیں کہیں دور محلات بھی نظر آ رہے تھے۔ دل نے کہا یہ جنت ہے۔ پھر ہزاروں افراد کا مجمع نظر آیا۔ مجھے یاد آیا کہ یہ دیدار الٰہی کا دن ہے کرسیاں لگی ہوئی تھیں۔ سب سے آگے جو کرسیاں تھیں وہ ذرا اونچی تھیں یقیناً انبیاء کی تھیں پھر اچانک سب لوگ اپنی جگہ پر بیٹھ جاتے ہیں خاموشی اور سناٹا چھا جاتا ہے۔ پھر داؤد کی تلاوت کی آواز آتی ہے وہ سامنے کھڑے ہو کر تلاوت فرماتے ہیں اس کے بعد حضور اکرم ﷺ تلاوت فرماتے ہیں پھر پردے ہٹنا شروع ہو جاتے ہیں مگر میری پرواز یہیں پر ہی ختم ہو جاتی۔

مشکل آسان ہو: جو شخص جمعہ کے روز قبل نماز جمعہ کے پاک و صاف ہو کر خلوت میں اَللّٰہُ دو سو بار پڑھے اس کا مطلب آسان ہو خواہ کیسی ہی مشکل ہو

آمنہ شہزادی۔سرگودھا

شوہر کا دل جیت لیا

بزرگ صاحب بڑے دکھ سے کہنے لگے کہ تم پر افسوس ہے ایک شیر جیسے خونخوار جانور کو تم نے مانوس کر لیا تو کیا تیرا شوہر شیر سے بھی زیادہ خونخوار ہے، کیا تو اس کو اپنے اخلاق اور رویئے سے مائل نہیں کر سکتی، جا تیرا یہی وظیفہ ہے

میری عزیز ماؤ اور بہنو! آج میں آپ کے سامنے یہ پیش کرنا چاہتی ہوں کہ شوہروں کے ہمارے اوپر کیا کیا حقوق ہیں اور ہمارا ان کے ساتھ کیا سلوک ہے۔

رسول اللہ ؐ نے شوہر کا کیا درجہ مقرر فرمایا اور ہمارا طرز عمل کیا ہے! فرمایا: "اگر میرے لیے کسی کو یہ حکم دینا جائز ہوتا کہ ایک شخص دوسرے کو سجدہ کرے تو میں عورت کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے" لیکن عورتوں نے اس بات میں کوئی کسر نہیں اٹھا رکھی کہ اپنے شوہروں کو اپنے آگے سجدہ کروانا چاہتی ہیں کہ شوہر ان کا مکمل تابع ہو کر رہے۔ بعض تو اس میں کامیاب بھی ہو جاتی ہیں اور جو نہیں ہوتیں تو آئے دن ان کے گھر میں فسادات اور لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں۔

میری بہنو! جنتی عورتوں کی تو یہ علامت ہوتی ہے کہ جو ہمارے آقا دونوں جہانوں کے سردار نے فرمائی۔

کسی نے حضور ؐ سے پوچھا کہ یا رسول اللہ! سب سے اچھی عورت کون ہے؟ آپ ؐ نے فرمایا کہ وہ عورت جب اس کا میاں اس کی طرف دیکھے تو وہ خاوند کو خوش کر دے اور جب کچھ کہے تو اس کی بات مانے اور جان و مال میں کچھ اس کے خلاف نہ کرے جو اس کو ناگوار ہو۔ (ماخوذ از بہشتی زیور)

بعض ہماری بہنوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ کیا کریں شوہر ایسے غصہ والے اور بدمزاج ہیں کہ راضی ہی نہیں ہوتے ہم کوشش کر کے اور برداشت کر کے تھک گئے ہیں بس اب ہم سے گزارا نہیں ہوتا ان بہنوں کیلئے **واقعات پیش خدمت** ہیں اللہ تعالیٰ ان واقعات کو ہمارے دلوں میں اتار دے اور ہمیں اس سے سبق حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

ایک ہم جیسی بہنوں ہی کی طرح عورت تھی، جو اپنے شوہر سے بہت پریشان تھی وہ کسی بزرگ کے پاس آئی کہ شوہر بہت بدمزاج ہے کوئی وظیفہ بتا دیں تاکہ وہ نرم پڑ جائے وہ بزرگ اللہ والے اور سمجھدار تھے، ایسے ویسے دنیا کمانے والے عاملوں کی طرح نہیں تھے، سمجھ گئے کہ اصل بیماری تو عورت کے اندر ہے، اس کا علاج کرنا چاہیے۔ اس عورت سے کہا کہ ایک شرط پر تمہیں وظیفہ بتاؤں گا، پہلے یہ کام کرو کہ شیر کے تین بال لے آؤ۔ آج کا مسلمان وظیفوں کے حصول کیلئے تو دن رات ایک کر دے گا، کاش! اللہ تعالیٰ کی اطاعت میں مسلمان کا یہ حال ہو جائے تو اس کی ساری پریشانی زائل ہو جائے کہ جس کے قبضہ قدرت میں سب کچھ ہے اس کو راضی کیے بغیر ہم اس کے خزانے سے کیسے کوئی چیز حاصل کر سکتے ہیں۔

خیر وہ عورت روزانہ شیر کے پنجرے میں جاتی، اس کو مانوس کرنے کیلئے گوشت وغیرہ کھلاتی، خوب بہلاتی، جب ظن غالب ہو گیا کہ کچھ مانوس ہو گیا ہے تو آہستہ آہستہ اس پر ہاتھ پھیرنے لگی اور تین بال توڑ لیے اور خوشی خوشی بزرگ کے پاس لے کر آئی اور کہا کہ دیکھیں میں یہ بال لے کر آئی ہوں اب وظیفہ بتائیں بزرگ صاحب بڑے دکھ سے کہنے لگے کہ تم پر افسوس ہے ایک شیر جیسے خونخوار جانور کو تم نے مانوس کر لیا تو کیا تیرا شوہر شیر سے بھی زیادہ خونخوار ہے، کیا تو اس کو اپنے حسن اخلاق اور محبت و رواداری والے رویے سے مائل نہیں کر سکتی، جا تیرا یہی وظیفہ ہے۔ واقعتاً اگر عورت اپنے شوہر کو خوش کرنا چاہتی تو اللہ تعالیٰ نے ان کے اندر ایسی صفات رکھی ہیں کہ اپنے شوہر کے دل کو جیت لے۔

دوسرا واقعہ یہ ہے کہ ایک عورت اپنے گھریلو جھگڑوں سے پریشان ہو کر ایک بزرگ کے یہاں گئی اور کہا کہ شوہر بہت مارتا ہے، کوئی وظیفہ بتا دیں بزرگ سمجھ گئے کہ یہ زبان دراز معلوم ہوتی ہے، بزرگ نے ایک پانی کی بوتل دم کر کے دے دی اور کہا کہ جب شوہر گھر میں آئے تو اپنے منہ میں ایک پانی کا گھونٹ ڈال کر بیٹھ جانا، اس نے ایسا ہی کیا چونکہ آپس میں لڑائی جھگڑا تھا، شوہر نے گھر آتے ہی ڈانٹنا شروع کیا مگر وہ خاموش رہی کئی دن تک ایسا ہوا تو شوہر بہت حیران ہوا کہ یہ تو کچھ بولتی ہی نہیں۔ آہستہ آہستہ اس کا غصہ کم ہو گیا اور یوں آپس کا جھگڑا ختم ہو گیا۔ وہ عورت بہت خوش ہوئی اور بزرگ کیلئے مٹھائی کا ڈبہ لائی کہ آپ کا دم کیا ہوا پانی کام کر گیا، میرے شوہر بالکل ٹھیک ہو گئے۔ بزرگ نے کہا میں نے اس پر دم وم کچھ نہیں کیا تھا میں نے تو تمہاری زبان درازی کا علاج اس طریقہ سے کیا ہے پھر کبھی زبان درازی نہ کرنا۔

غرض بہنو! اپنے شوہروں کی فرمانبردار اور اطاعت گزار بننے کی کوشش کرو، زبان درازی سے بچو کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

"لوگ جہنم میں اپنی زبانوں کی وجہ سے اپنے چہروں اور منہ کے بل اوندھے گرائے جائیں گے۔"

جہاں تک گناہ کی بات نہ ہو اس کی ہاں میں ہاں ملاؤ، ناشکری نہ کرو جو کچھ ملے قناعت سے، شکرگزاری سے اس کے ساتھ گزارہ کرنے کی کوشش کرو کیونکہ جب رسول اللہ ﷺ معراج کی رات تشریف لے گئے تھے تو آپ ؐ نے جہنم میں زیادہ عورتوں کو دیکھا پوچھا گیا کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ فرمایا کہ یہ اپنے شوہروں کی بہت ناشکری کرتی ہیں اور حضور ﷺ نے فرمایا کہ تین طرح کے آدمی ایسے ہیں جن کی نہ نماز قبول ہوتی ہے، نہ کوئی نیکی منظور ہوتی ہے، ان میں سے ایک وہ عورت ہے جس کا شوہر اس سے ناخوش ہو۔

مغلظ قوت باہ

ہمنین 2 تولہ، عقرقرحا 1 تولہ، مغزی 3 تولہ دودھ 1½ تولہ، گھی 50 گرام، تمام اشیاء کا سفوف بنا کر دودھ اور گھی میں بریاں کریں اور 6 ماشہ ½ کلو دودھ کیساتھ رات سوتے وقت استعمال کریں۔ **(محمد ارشد زبیر، سرگودھا)**

ہفت روزہ ورد

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے ان اوراد و وظائف سے بہت کچھ پایا ہے۔

جمعہ کے دن اَللّٰہُ سو بار پڑھنے سے تنگی دور ہو جاتی ہے۔

ہفتہ کے دن لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ سو بار پڑھنے سے انسان کے دل سے غم اور فکر دور ہو جاتا ہے۔

اتوار کے دن یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ہزار بار پڑھنے سے روزی غیب سے پہنچے۔

پیر کو بھی یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ہزار بار پڑھنے سے اللہ وافر رزق عنایت فرماتے ہیں۔

منگل کو صَلَّی اللّٰہُ عَلَی النَّبِیِّ وَ اٰلِہٖ وَسَلَّمَ ہزار بار پڑھنے سے اللہ ہر بلا اور مصیبت کو ٹال دیتے ہیں۔

بدھ کے دن اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ ہزار مرتبہ پڑھنے سے بندہ عذاب قبر سے محفوظ رہے گا۔

جمعرات کو لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ ہزار بار پڑھنے سے آدمی ایمان سے مالا مال ہو جائے گا۔

(فواد۔ کوٹ رادھا کشن)

طہرین فیاض ضلع اٹک خضرو

میاں بیوی میں جھگڑا کیوں؟

وہ کہتے ہیں میں نے بسم اللہ الرحمن الرحیم محمدو یعنی بسم اللہ کی آخری م کو سورۃ فاتحہ الحمد و کے ساتھ ملا کر 41 بار پڑھنی شروع کی وہی جسم پر پھوکتے اور جو پانی پیتے اس پر دم کرتے۔اس کلام کی بدولت ان کے چہرے پر بال برابر بھی نشان نہیں رہا۔

میاں بیوی کا جھگڑا ہو (زوجین کیلئے)

20 مرتبہ **یَا وَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ منہ پر پھیر لیں جب آمنے سامنے جائیں تو سخت سے سخت دل پھر مائل ہو جائیں گے۔

میاں بیوی میں محبت کیلئے

بعد نماز عشاء میاں بیوی کیلئے اور بیوی میاں کے لئے 41 بارہ سورۃ کوثر پڑھ کر دعا کرے انشاء اللہ۔اللہ کے فضل سے دونوں میں قابل رشک محبت اور ہم خیال وہم جذبات ہو جائیں گے۔گھر کی فضاء پرسکون ہو جائے گی صدق دل اور کامل یقین سے دعا کریں پھر اثر دیکھیں۔

گھر کے امن کیلئے

سورج نکلنے سے پہلے 100 مرتبہ **یَا وَدُوْدُ** پڑھ کر پانی پر دم کر کے مٹکے کے پانی میں ملا کر رکھ لیں تا کہ سب گھر والے اس کو پیتے رہیں انشاء اللہ گھر کی فضاء بدل جائے گی اور گھر امن کا گہوارہ بن جائے گا۔

کلام اللہ کی برکت کا کمال

میرے بہنوئی جو کہ ہانگ کانگ میں غیر قانونی گئے وہاں وہ پانچ سال رہے اس دوران وہ مزدوری وغیرہ چھپ کر کرتے ایک دن وہ ایک حادثے میں بری طرح جل گئے اس حد تک کہ ان کا چہرہ اس تک سوج گیا کہ وہ پانی خود سے نہیں پی سکتے تھے۔چہرہ بری طرح جھلس گیا باقی جسم بھی بری طرح جل گیا ان کے دوست انہیں جلدی سے رہائش پر لے آئے ہسپتال نہیں لے کر جاسکتے تھے کہ پکڑے جانے کا خطرہ تھا دوست کام پر چلے جاتے تو وہ اس حد تک اکیلے تھے کہ اٹھ کر پانی بھی نہیں پی سکتے تھے۔میڈیکل سٹور سے دوست کریم لا دیتے جو وہ زخموں پر لگاتے لیکن فرق کچھ خاص نہیں پڑ رہا تھا ایک دن ان کی نظر آئینے پر پڑی تو ان کی چیخ نکل گئی شکل اس حد تک ڈراؤنی ہوئی تھی وہ بہت روئے کہ پاکستان میں بیوی بچوں کو چھوڑ کر آیا ہوا ہوں یہ شکل لے کر جاؤں گا تو بچے کیسے برداشت کریں گے۔اللہ کا نام لے کر وہ کہتے ہیں میں نے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِلحَمْدُ لِلّٰہِ یعنی بسم اللہ کی آخری م کو سورۃ فاتحہ الحمد و کے ساتھ ملا کر 41 بار پڑھنی شروع کی وہی جسم پر پھوکتے اور جو پانی پیتے اس پر دم کرتے۔اس کلام کی بدولت ان کے چہرے پر بال برابر بھی نشان نہیں رہا ان کو دیکھ کر کوئی نہیں کہہ سکتا کہ ان کو کبھی آگ نے چھوا بھی تھا صرف ہاتھ پر نشان ہے۔چمڑا اچھا ہوا ہے شاید وہ بھی اس لیے نشان رہ گیا کہ قدرت کے معجزے کا پتہ چلے کہ کیسے نشان صرف کلام سے بغیر میڈیسن کے وہ کچھ عرصے میں ٹھیک ہوگئے۔صرف کلام کی بدولت کسی بھی بیماری میں 41 بار دم کر کے پانی پئیں اور زخم پر لگائیں پھر معجزہ دیکھیں لیکن یقین اور ایمان سے پھر ہی فائدہ ہوگا۔

ہر جائز مراد کیلئے

اِذْ تَسْتَغِیْثُوْنَ رَبَّکُمْ فَاسْتَجَابَ لَکُمْ اَنِّیْ مُمِدُّکُمْ بِاَلْفٍ مِّنَ الْمَلٰٓئِکَۃِ مُرْدِفِیْنَ o (پ 9 آیت 9 سورۃ الانفال) مسلمان پر واجب ہے کہ تمام امور میں اللہ پر توکل کرے اس کے سوا کسی اور پر وثوق نہ کرے۔مدد اور کامیابی اسی وقت والے کے ہاتھ میں ہے جو سب کا پیدا کرنے والا ہے۔ہر جائز مراد کیلئے 14 دفعہ 11 دن تک پڑھیں۔

حیرت انگیز ٹوٹکہ

جہاں پر ایلفی گر گئی ہو اس کپڑے کو کلوروفارم میں 20 منٹ یا 40 منٹ بھگودیں پھر کپڑے کو مسلیں۔ایلفی اتر جائے گی۔ (حکیم محمد سلیمان)

محمد ابوبکر

حاضر دماغی سے دشمن کا مقابلہ

اگر تم اس آدمی کی ٹوپی کو کھول کر دیکھتے تو تمہیں اندازہ ہوتا کہ کس قدر بیش قیمت موتی اس نے چھپا رکھے ہیں۔

ایک مرتبہ عبداللہ بن زیاد گھڑ سواروں کے ساتھ نکلا۔گھڑ سواروں نے ایک آدمی کو دیکھا جس کے ساتھ ایک لونڈی بھی تھی۔وہ لونڈی انتہائی حسین وجمیل تھی۔گھڑ سواروں نے اس آدمی کو دھمکی آمیز لہجے میں پکارا۔اس لونڈی کو ہمارے حوالے کر دو۔اس آدمی کے پاس ایک کمان تھی۔اس نے گھڑ سواروں میں سے ایک آدمی کو دے ماری جس سے کمان کی تانت ٹوٹ گئی اور گھڑ سواروں کو طیش آ گیا۔چنانچہ اسے پکڑنے کیلئے سارے ہی گھڑ سوار اس پر ٹوٹ پڑے اور اس سے لونڈی کو چھین لیا' وہ آدمی اپنی جان بچا کر ان سے بھاگ نکلا۔چونکہ گھڑ سواروں کی توجہ کا مرکز لونڈی ہی تھی' اس لئے آدمی سے ان کی توجہ ہٹ گئی۔

گھڑ سواروں میں ایک شخص نے لونڈی کے کان کی بالی کو غور سے دیکھا تو بالی میں ایک بہت ہی نادر اور بیش قیمت موتی نظر آیا۔لونڈی کہنے لگی: یہ موتی کوئی بڑی قیمت نہیں رکھتا' اگر تم اس آدمی کی ٹوپی کو کھول کر دیکھتے تو تمہیں اندازہ ہوتا کہ کس قدر بیش قیمت موتی اس نے چھپا رکھے ہیں۔ان موتیوں کے مقابلے میں تو اس کی کوئی اہمیت ہی نہیں۔یہ سننا تھا کہ سارے گھڑ سوار اس آدمی کے پیچھے دوڑ پڑے اور جب اس کے قریب پہنچے تو بلند آواز سے کہنے لگے جو کچھ تمہاری ٹوپی میں ہے اسے ہمارے حوالے کر دو' ہم تمہاری جان چھوڑ دیں گے۔

اس آدمی کی ٹوپی میں کمان کی ایک تانت تھی' جسے اس نے بطور احتیاط چھپا رکھا تھا تا کہ بوقت ضرورت کام آئے مگر مارے خوف و دہشت کے اسے یاد نہیں آ رہا تھا کہ اس کے پاس تانت موجود ہے۔جس کو کمان پر چڑھا کر دشمنوں سے مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔گھڑ سواروں نے جب ٹوپی کے اندر کا سامان طلب کیا تو فوراً اسے یاد آ گیا کہ میں نے تو کمان کی تانت ٹوپی کے اندر چھپا رکھی ہے۔وہ ہوشیار ہو گیا اور ٹوپی سے تانت نکال کر کمان پر چڑھالی اور پھر گھڑ سواروں کی طرف متوجہ ہو گیا۔جب گھڑ سواروں نے اس کی یہ جرات مندانہ کیفیت دیکھی تو پیٹھ پھیر کر بھاگ کھڑے ہوئے اور لونڈی کو چھوڑ دیا۔اس طرح لونڈی کی حاضر دماغی نے ابن زیاد کے آدمیوں کو ناکام کر دیا۔

سحر کا اثر ہے | پاگلوں سی کیفیت | سکون نہیں ملتا | بے رخی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ تو بہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

سحر کا اثر ہے

سوال: پندرہ سال سے میرے وجود پر سحر کا بڑا سخت اثر ہے۔ صرف کسی باعمل پیر سے علاج کرانے سے آرام آتا ہے لیکن پھر آہستہ آہستہ لوٹ آتا ہے یا جگہ بدل لیتا ہے۔ مثلاً دماغ سے اتر کر کمر میں آئے گا یا دل سے کمر میں چلا جائے گا، کندھوں پر ہروقت شدید بوجھ رہتا ہے۔ **(اصغر علی، لاہور)**

جواب: کافور دیسی آدھ پاؤ لے لیں۔ رات کو ایک پیالی میں تھوڑا سا پانی لے کر اس میں اتنا کافور ڈالیں کہ پورا کافور پانی میں گل جائے۔ کپڑے اتار کر یہ پانی اپنے بدن پر مل لیں۔ بالوں میں انگلیوں سے لگالیں۔ کوشش کریں کہ جسم کا کوئی حصہ نہ بچے۔ دو تین منٹ میں پانی سوکھ جائے تو کپڑے پہن کر سوجائیں۔ بہت ضرورت ہو تو کسی سے بات کریں ورنہ نہ کریں۔ صبح اٹھ کر نیم گرم پانی سے نہائیں' نہاتے ہوئے ساتھ ساتھ پڑھیں۔

''حق آیا باطل گیا' بحکم شہنشاہ عرش وفرش'

تیرہ روز نہا کر مجھ سے مل لیں۔

(نوٹ: سر سحر جادو والے کیلئے یہ بہت تجربہ شدہ عمل ہے)

پاگلوں سی کیفیت

سوال: پانچواں سال ہے بی ایس سی فزکس اور الجبرا کے ساتھ کررہی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں ایم ایس سی ضرور کروں لیکن میرے اتنے نمبر نہیں آرہے کہ میں یونیورسٹی میں داخلہ لے سکوں۔ جتنی اچھی تیاری کروں پیپر اچھے نہیں ہوتے صرف پاس مارکس آتے ہیں کبھی کبھی پڑھنے کو بالکل دل نہیں کرتا جب پڑھنے بیٹھوں تو عجیب وغریب قسم کے خیال آتے ہیں۔ یہ کسی تعویذ اور ٹونے کا اثر ہے یا ویسے ہی ایسا ہوتا ہے؟ مجھ پر ہروقت مایوسی چھائی رہتی ہے کبھی کبھی چکر آنے لگتے ہیں کبھی چکر بھی نہیں آتے تے پھر بھی میری حالت پاگلوں سی ہوتی ہے۔ چاہے بہت سے لوگ بھی بیٹھے ہوں۔ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ میں کہاں ہوں۔ نہیں بتاسکتی کیا کیفیت ہوتی ہے بلکہ میں اپنی اس کیفیت کو الفاظ میں بیان نہیں کرسکتی۔ کبھی کوئی بات کرتے ہوئے بھول جاتی ہوں کہ کیا کہہ رہی تھی۔ میری ماں کا بھی اس وقت انتقال ہوگیا تھا جب میں صرف ساڑھے تین سال کی تھی۔ کبھی کبھی گھر سے مٹی کی بو آنے لگتی ہے۔ **(شاہین، تحصیل کوٹ ادو)**

جواب: حضرت علیؓ کا قول ہے ''جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا''۔ بعد نماز عشاء یا بعد نماز فجر اس قول کو 25 بار دہرائیں اور پھر غور کریں جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اس کا کیا مفہوم ہے' انسان قدرت کا شاہکار ہے بہت قیمتی مخلوق ہے' اس کے سامنے فرشتہ' جن' حیوان' درندہ' چرندہ' پرندہ سب ہیچ ہیں۔ جوں جوں آپ غور کرتی جائیں گی آپ کو اپنے قیمتی ہونے کا احساس ہوتا جائے گا۔ یہ احساس اس لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو کمزور مغرور اور بے قیمت سمجھنے لگتا ہے۔ نہیں اس رب عظیم نے جسے اشرف المخلوق قرار دیا وہ اپنے آپ کو بے قیمت سمجھے یہ گناہ ہے۔ شاید ایک حد تک کفر بھی ہے کیونکہ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّہٗ کے معنی یہ ہیں کہ ہم اللہ جل شانہٗ کے فرمان کا پاس کرتے ہوئے اپنے آپ کو وہ مخلوق باور کریں جس کیلئے یہ ساری کائنات مسخر کردی گئی ہے سورج ہمارے لیے عین وقت پر طلوع ہوتا ہے موسم ہمارے لیے اپنے رنگ اور اپنی جستجوئیں بکھیرتے ہیں۔ سبزہ' پھل' پھول' اجناس ہی نہیں جانوروں کے ریوڑوں کے ریوڑ ہمارے لیے گلوں میں پلتے ہیں۔ زمین ہمارے لیے میزبان بن کر اپنا دسترخوان کبھی نہیں سمیٹتی جو افراد اور جو قومیں اس حقیقت کا ادراک کرلیتی ہیں وقت کی باگ ان کے ہاتھ میں آجاتی ہے۔ میں نے آپ کیلئے ایک راہ کھولی ہے آپ نے روزانہ اسی طرح غوروفکر کرنا ہے اور کاغذ پر منتقل کرنا ہے۔ چند روز میں آپ کی مایوسی بھی دور ہوجائے گی اور آپ کا دوسرا مقصد بھی حل ہوجائے گا۔

سکون نہیں ملتا

سوال: عرصہ پانچ سال ہوئے ہیں میں اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ بہت سے پیروں اور فقیروں تک دوڑ لگائی کچھ واضح فرق نہیں آیا۔ کوئی کہتا ہے جادو ہے کوئی کہتا ہے جن ہے کوئی کہتا ہے نظر ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نے پہلے عرض کی ہے کہ تقریباً چھ سال ہوئے ہیں کہ مجھے وہم ہوگیا تھا۔ پہلے پہل تو بہت دل گھبراتا تھا' اب دل تو زیادہ نہیں گھبراتا مگر مسئلہ جوں کا توں ہے۔ والد محترم جب حج مبارک پر جانے کی بات کرتے ہیں تو دل گھبراتا ہے اگر کوئی چیز مجھے کوئی تحفہ میں دے یا کوئی سگریٹ پیش کرے یا مٹھائی تو میں جب تک واپس نہ کرلوں مجھے چین نہیں آتا اور خواہ مخواہ غیر ضروری باتیں پریشان کرتی ہیں اور ساری رات دہکتے انگاروں پر گزرتی ہیں میں نے حجام سے حجامت بنوانی بھی چھوڑ دی ہے کہ کہیں میرے وہ ایسے بال نہ کاٹ دے جس پر اللہ ناراض ہوجائے۔ **(محمد ابراہیم۔ میانوالی)**

ج:۔ تیسرا کلمہ آپ کیلئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے ہر نماز کے بعد ایک بار اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِالْاَنَامْ۔

ب:۔ تیسرا کلمہ 41 بار

جواب: دس بار اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِالْاَنَامْ

اس کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے اسے اپنا اوڑھنا بچھونا بنالیں ہر وقت پڑھتے رہیں۔ نماز کے علاوہ صرف تیسرا کلمہ پڑھیں اور کوئی وردوظیفہ نہ کریں۔ تجربہ ہے کہ اسے مسلسل پڑھنے والا روحانی اور جسمانی طور پر بے پناہ مضبوط اور طاقتور ہوجاتا ہے۔

بے رخی

سوال: میرا میاں آرمی افسر ہے جہاں جاتا ہے عورتوں کے ساتھ تعلقات پیدا کرلیتا ہے اور میرے ساتھ بے رخی برتتا ہے میں خوبصورت بھی ہوں پڑھی لکھی بھی ہوں اچھی فیملی سے ہوں' دو بچے بھی ہیں خدارا میرا مسئلہ حل کردیں۔ **(ا۔ب جہلم)**

جواب: صبح یا عصر یا عشاء کی نماز کے بعد شوہر کا تصور کرکے یہ عمل 21 روز پڑھیں۔

الف:۔ درود شریف 11 بار نماز والا

ب:۔ الحمد شریف بسم اللہ کی آخری میم الحمد کے لام سے ملا کر پڑھیں ایسے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِo اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ

ھو

رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ جب اِھْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ پر پہنچیں تو اس کو 111 بار پڑھیں۔

جواب: پھر دعا مانگیں کہ یا اللہ میرے شوہر کو صراط مستقیم دکھا۔ خوب جی بھر کر شوہر کے بارے دعا کریں جب دعا کر چکیں تو وَلَا الضَّآلِّیْن آمین تک پوری سورت پڑھیں گویا سورۃ فاتحہ کو ایک بار ہی پوری پڑھنی ہے البتہ اھدنا الصراط المستقیم 111 بار پڑھنی ہے۔

رشتہ نہیں ہوتا

س:۔ہم بہن بھائی ہیں شادی نہیں ہوتی۔ بھائی اچھی سروس کرتا ہے۔کوئی خامی نہیں۔لڑکی والے خود کہتے ہیں جب ہم بات کرتے ہیں تو وہ انکار کردیتے ہیں میری ماں اسی غم میں مرگئی۔ بہت کلام الٰہی پڑھا کوئی کہتا ہے کالا علم ہے۔ ہمارا اللہ پر بھروسہ ہے۔ میں نے خواب دیکھا کہ ایک دربار ہے کچھ لوگ کھڑے ہیں۔ایک بہت خوبصورت عورت چہرے پر نقاب ڈال کر بیٹھی ہے۔وہ کہتی ہے سورۃ یٰسین 5 مرتبہ مبین کے ساتھ روز پڑھو۔اس سے پہلے خواب دیکھا سورۃ بقرہ کا ختم کرو۔سورۃ بقرہ کے ختم ہونے میں دو دن رہتے تھے۔ رات کو نماز پڑھ کر لیٹی تو کسی نے میری چارپائی کو زور سے دھکا دیا۔ میں نے اٹھ کر دیکھا کوئی نہیں تھا۔تھوڑی دیر کے بعد پھر دھکا لگا۔ دوسری رات مجھے محسوس ہوا کوئی میرے پاؤں ہلا رہا ہے اسی رات میں بیمار ہوگئی۔ جب پڑھنے کیلئے بیٹھی پیٹ میں درد ہوجاتا۔ اسی رات خواب دیکھا کہ میرے بھائی کے پاس کالا سا آدمی کھڑا ہے۔میرا بھائی کہتا ہے یہ مجھے سونے نہیں دیتا۔ چچی نے اسے بھیجا۔ میں بھائی سے کہتی ہوں قرآن مجید لے آؤ یہ آدمی چلا جائے گا۔ بھائی میرا اس آدمی کے آگے قرآن مجید کرتا ہے وہ چلا جاتا ہے۔اتنے میں میری امی آجاتی ہے۔**(ک۔ج ملتان)**

جواب:۔آپ لوگوں کے رشتے سفلی اعمال سے باندھے گئے ہیں۔آپ کے خواب درست ہیں۔

بظاہر یہ تمام رہنمائیاں بھی درست ہیں۔

آپ ایسا کریں تمام عمل چھوڑ دیں۔صرف نماز پڑھیں اور عشاء کے بعد یہ عمل پڑھا کریں پھر دیکھیں۔

1۔درود شریف نماز والا ایک تسبیح

2۔سورہ کوثر 313 بار مگر آخری آیت اِنَّ شَانِئَکَ ھُوَ الْاَبْتَرُ تین بار پڑھیں۔

جب ایک تسبیح درود شریف پڑھیں تو اپنا تصور کریں اور جب سورہ کوثر 313 بار پڑھیں تو انجانے دشمن کو سامنے رکھیں۔ جتنا تصور کامل بندھے گا اتنی جلدی کامیابی ہوگی۔ بعد میں درود شریف نہیں پڑھنا۔

بھائی سے تنگ ہوں

سوال: بڑا بھائی ہماری زندگی میں زہر گھول رہا ہے۔عمر کے اس حصے میں ہے جہاں انسان میں عقل اگر پہلے نہیں آتی تو ادھیڑ عمر میں ضرور آجاتی ہے بڑے بھائی کی شادی ہوئی۔ ہماری بھابی نے ہم سے اور ہمارے بھائی سے ناطہ توڑ لیا۔ ہمارے بھائی کی حماقتوں نے ہماری بھابی کو ہم سے اور خود اس سے بھی متنفر کرا دیا اور کئی سال تک دونوں میں علیحدگی رہی۔ پھر بیوی کو طلاق دیدی۔طلاق دینے کے بعد ہمارے بھائی نے دوسری شادی کی ہے لیکن وہ اس بیوی پر بھی خوش نہیں ہے۔

اب مسئلہ ہماری دو بہنوں کا ہے جن کی بات طے ہوچکی ہے ایک کی ہمارے چچا کے بیٹے سے اور دوسری یعنی بڑی بہن کی ہمارے خالہ زاد بھائی سے ہمارا بڑا بھائی پانچوں وقت کا نمازی ہے۔قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے لیکن اس کے منہ سے اچھی بات نہیں نکلتی پچھلے دنوں ہماری خالہ ہمارے ہاں آئیں اور اس نے بلاوجہ ان سے جھگڑا کیا جس پر انہوں نے رشتہ لینے سے انکار کردیا مگر ہم نے بزرگوں سے صلح کرالی ہے میں نے جب سے آنکھ کھولی ہے ہمارے گھر میں لڑائی جھگڑے کا سماں ہر وقت رہتا ہے۔اور اس کی اصل وجہ ہمارا بھائی ہے جو اپنی ماں اور بہنوں پر الزام لگانے سے نہیں چوکتا میرا خون کھولنے لگتا ہے مگر صبر و تحمل سے برداشت کرلیتا ہوں بات بات پر کاٹنے کو دوڑ پڑتا ہے۔**(منظور حسین اٹک)**

جواب: بھائی کیلئے ذیل کا عمل پڑھیں۔

درود پاک اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِالْاَنَامِ۔ایک تسبیح

2۔ لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْٓ اَحْسَنِ تَقْوِیْمٍ۔ایک تسبیح

3۔درود شریف اوپر والا۔ایک تسبیح

یہ عمل بھائی کا تصور کرکے پڑھنا ہے۔آخر میں دو چار گھونٹ پانی پر دم کرلیں۔یہ پانی کسی طرح بھی بھائی کو پلا دیں یہ پانی دودھ چائے سالن وغیرہ میں بھی پلایا جاسکتا ہے۔23 روز یہ عمل جاری رکھیں انشاء اللہ بھائی اور گھر کے دیگر مسائل پر خاطر خواہ اثر ہوگا۔

جنسی خیالات

سوال:۔ ہروقت جنسی خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔طبیعت معتدل نہیں ہے۔مذہبی رجحان ہونے کے باوجود نمازی نہیں ہوں قوت فیصلہ سے محروم ہوں۔حالات و واقعات سے خوفزدہ ہوجاتا ہوں۔**(محمد رفیق راولپنڈی)**

جواب:۔ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا o اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا o کی آیت کی گیارہ تسبیح پورے دن میں آپ نے پڑھنی ہیں کب کیسے اور کس وقت؟ کوئی سوال نہیں۔نمازوں پر بانٹ لیں یا ویسے پڑھیں۔آپ کا مقصد ضرور بالضرور حاصل ہوگا۔اتنے دنوں تک پڑھتے رہیں جتنے دنوں تک آپ کے مسائل حل نہیں ہوجاتے مگر قرآن مجید میں تیسواں پارہ کھول کر سورۃ الم نشرح نکالیں اور اس مذکورہ آیت کے بعد کی آیتیں پڑھیں۔ان پر غور کریں اور تہیہ کرلیں کہ ان میں جو کہا گیا ہے اس پر ضرور عمل کرنا ہے عمل سے ہی زندگی بنتی ہے۔آپ کا ذہن کنٹرول میں آجائے گا۔

تصوری حالت

سوال:۔ یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہوچکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کررہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔کوئی طریقہ و تصور بتادیں۔کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے۔ **(الفت سفینہ)**

جواب: آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں اس ورد کو پڑھا کریں۔نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرائی میں سانس لیں اور ایک بار یَابَارُ حِیْمُ پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ مسلسل یہ عمل دس منٹ تک کیا جائے۔مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔رات کو سونے سے پہلے نورانی مراقبہ کیا کریں جو کہ ہر مہینے ”عبقری“ میں شائع ہورہا ہے اور اس کے لاجواب نتائج مل رہے ہیں۔

لیکوریا کیلئے چاسکو آدھ پاؤ لے کر گرائنڈر میں پیس کر پاؤڈر بنالیں۔اس پر یَاقَابِضُ 903 بار پڑھیں۔آگے پیچھے اور کچھ نہیں پڑھنا۔چاسکو کے پاؤڈر پر یہ مذکورہ اسم مذکورہ تعداد میں پڑھ کر دم کریں۔اور نہار منہ ایک عدد چائے کا چمچ گرم دودھ سے کھائیں۔صرف نو خوراک کافی رہے گی۔

نسرین

اور مجھے شفاء مل گئی

سب بہت پریشان میرے میاں سب سے زیادہ پریشان۔ دماغ کے ڈاکٹر کے پاس گئے۔ انہوں نے کہا کہ دماغ کی ایم آر آئی کروائیں۔ علاج بھی کافی مہنگا تھا۔ پھر حکیم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایم آر آئی نہیں کروائیں۔ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔

میں کراچی میں رہتی ہوں۔ میرے ساتھ ایک عجیب واقعہ ہوا کہ ایک روز دوپہر کے ٹائم میری آنکھ میں خارش ہوتی میں ملتی ہوں آئینے میں دیکھنے لگی تو مجھے محسوس ہوا کہ میری آنکھ میں فرق ہوگیا ہے۔ ایک بڑی اور ایک چھوٹی میں نے سوچا کہ میرا وہم ہے۔ پھر میرے یہاں کھانے کیلئے آئے تو میں نے انہیں بتایا تو وہ دیکھ کر کہنے لگے کہ واقعی آنکھ چھوٹی بڑی ہے۔ ڈاکٹر کو دکھاؤ۔ سامنے گھر کے بچوں کے اسپیشلسٹ بیٹھتے ہیں انہیں دکھایا۔ انہوں نے دوا دی مگر فرق نہیں ہوا اور سوجن آگئی۔ پھر انہوں نے آنکھ کے ڈاکٹر کا بتایا کہ وہاں چلی جاؤ۔ اسے دکھایا تو انہوں نے مہنگی دوائیاں لکھ دی۔ چشمہ لکھ دیا کہ دور کی نظر خراب ہے۔ ان کی دوا استعمال کی تو بہت تکلیف ہوئی۔ پھر انہیں جاکر بتایا تو انہوں نے کہا گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ آپ کی پلک پروانہ ہوگیا ہے۔ اس دوران آنکھ کی پلک گرگئی تھی۔ ذرا سی آنکھ کھلتی تھی۔ ان کی دوا سے فائدہ نہیں ظ ہوا۔ میں نے دوا بند کردی۔ پھر ان ہی دنوں میری والدہ اور بھائی بہن کنڈیارو سے آگئے۔ امی نے بھی کہا کہ پلک میں دانہ ہو تو ورم آجاتا ہے۔ تھوڑے دن میں آرام آجائے گا۔ میں نے امی سے کہا کہ مجھے دانے کا درد محسوس نہیں ہوتا اور لگتا نہیں ہے کہ مجھے دانہ ہے۔ پھر امی ڈاکٹر کے پاس جانے لگی تو بہن نے کہا کہ آپ چلی جاؤ۔ ڈاکٹر کو دکھا دینا۔ پھر وہاں بھائی سے کہا کہ مجھے ڈاکٹر کو دکھاؤ تو انہوں نے ہمارے ــــــــ ساتھ تھے۔ انہیں کہا تو انہوں نے کہا کہ تمہیں جہاں دکھا رہی ہیں وہی سہی ہے۔ اس طرح میں وہاں نہیں دکھا سکی اور گھر آگئی۔ امی تو صبح چلی گئیں اور شام تک میری آنکھ پر پھر سوجن آگئی تو میں دوسرے ڈاکٹر کے پاس گئی اور بتایا کہ فلاں ڈاکٹر کو دکھایا ہے تو انہیں غصہ آگیا اور وہ خوب شور کرنے لگے کہ آپ انہیں ڈاکٹر کہتی ہیں وہ ڈاکٹر نہیں ہے۔ آپ کی آنکھ پر کوئی دانہ نہیں ہے۔ آپ کی آنکھ پر فالج کا حملہ ہوا ہے اور آپ دماغ کے ڈاکٹر کو دکھائیں اور آپ شکر کریں کہ یہ اب تک آپ کے ہاتھ اور پیر پر نہیں ہوا۔ یہ سن کر مجھے جھٹکا تو لگا مگر اللہ پر توکل کرکے میں گھر آئی تو میاں نے کہا کہ خیر تو ہے۔ میں نے انہیں ڈاکٹر کی بات بتائی تو کہنے لگے کہ ابھی میری ایک ٹیکسی والے سے بات ہوئی تھی۔ انہوں نے بھی یہی بات بتائی ہے۔ ان کی بیٹی کو بھی ہوگیا تھا۔ انہوں نے عباسی میں ایک مہینے تک رکھا تھا۔ اب کچھ سمجھ نہیں آرہا تھا۔ کہ کیا کریں۔ سب کو یہ بات پتا چل گئی۔ سب بہت پریشان میرے میاں سب سے زیادہ پریشان۔ دماغ کے ڈاکٹر کے پاس گئے۔ انہوں نے کہا کہ دماغ کی ایم آر آئی کروائیں۔ علاج بھی کافی مہنگا تھا۔ پھر حکیم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایم آر آئی نہیں کروائیں۔ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ دوائیاں استعمال کریں جو انہوں نے بتائی اسی روز جاکر وہ دوائیاں لیں اور استعمال کی مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ پھر میرے دیور اور ساس کہنے لگی کہ تم پیسے کی طرف دیکھ رہے ہو آنکھ کا معاملہ ہے کچھ کرو۔ پھر میں میرے میاں اور دیور جگہ جگہ ڈاکٹر کو دکھاتے رہے۔ سول میں گئے تو وہاں آنکھ کے ڈاکٹر تھے جو بھی مجھے دیکھ رہا تھا۔ وہ حیران تھا اور ڈاکٹر پوچھ رہے تھے کہ یہ کیسے ہوا کتنے روز ہوگئے ایسا تو پہلی مرتبہ دیکھا ہے۔ سو میں کوئی ایک دو کو یہ ہوتا ہے۔ پھر ملیر میں ایک میمن کو تو ہے وہاں جاننے والے ڈاکٹر تھے انہیں دکھایا۔ انہوں نے ڈراپ ڈالے ان سے تھوڑی دیر کیلئے آنکھ کھلی مگر پھر وہی کیفیت۔ آخر انہوں نے پلک کے ڈاکٹر کا بتایا وہاں گئے تو انہوں نے کہا کہ شوگر یا بی پی سے ہوتا ہے۔ میں نے کہا کہ مجھے دونوں چیز نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ چیک کرلیں۔ میں نے کہا کہ کریں۔ اللہ کا شکر ہے کہ میں کبھی ٹینشن نہیں لیتی اور پریشان نہیں ہوتی نارمل تھی۔ میں اس وقت بھی چیک کرنے سے پتا چلا کہ مجھے کچھ بھی نہیں ہے تو انہوں نے کہا کہ ایم آر آئی کروائیں یا پھر پلک کا آپریشن کردیں گے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ میرے میاں تیار ہوگئے آپریشن کیلئے۔ اس دوران ایم آر آئی کروائی۔ رپورٹ کلیئر آئی اور دوائیاں لکھ دیں اور ڈاکٹر کہنے لگے ڈیڑھ ہزار کا انجکشن آئے گا وہ لگوائیں آنکھ کھل جائے گی۔ مگر اس سے بھی کچھ نہیں ہوا اس دوران حکیم صاحب کا نمبر مل گیا۔ میں نے انہیں بتایا تو انہوں نے کہا کہ آپ نے سب کچھ کروالیا۔ جبکہ میں نے ایسا نہیں بتایا تھا کہ ایم آر آئی کروائی ہے کیونکہ انہوں نے منع کیا تھا۔ پھر انہوں نے کہا کہ آپ شہد اور عرق گلاب مکس کرکے وہ ڈالیں۔ پھر اس دوران کسی نے بتایا کہ فلاں ڈاکٹر بہت اچھا ہے۔ وہاں گئی تو انہوں نے ڈراپ لکھ کر دیئے وہ ڈالے۔ ایک روز کچھ فائدہ نہیں ہوا تو لیٹے لیٹے مجھے خیال آیا کہ حکیم صاحب نے مجھے شہد بتایا تھا۔ تو پھر حکیم صاحب کا نمبر ملا کر ان سے پوچھا کہ شہد کونسا ہونا چاہئے تو انہوں نے کہا کہ چھوٹی مکھی کا شہد اور نفیس کا عرق گلاب مگر میرے پاس تو عام شہد اور عرق گلاب تھا۔ میں نے وہی ایک ایک چمچ مکس کرکے ڈراپر میں ڈالا اور استعمال کرنا شروع کیا تو مجھے لگا کہ آنکھ کھلنا شروع ہوئی ہے۔ پھر میں نے حکیم عاشق صاحب کو بتایا تو انہوں نے کہا کہ آپ کو فائدہ ہے تو ہر دو گھنٹے بعد اس کو ڈالیں اور اللہ کا شکر ہے کہ میری آنکھ کھل گئی۔ دو تین روز میں جس کے لئے میں نے ڈیڑھ مہینے دھکے کھائے۔ پھر میں نے حکیم صاحب کو بتایا تو انہوں نے کہا کہ آپ کو نہیں پتا کہ اس چیز کے کتنے فائدے ہیں۔ اس کے بعد میں نے بہت کو یہ بتا کر بھی دیا کہ جس کی آنکھ کی نظر کمزور تھی یا پانی بہتا تھا کو فائدہ ہوا۔ مجھے لگتا نہیں تھا کہ میری آنکھ کبھی کھل سکے گی۔ مگر مجھے میرے اللہ پر بھروسہ تھا اور کوئی ٹینشن نہیں تھا۔ میرے میاں اتنے پریشان تھے اور میں ہنس ہنس کر سب سے باتیں کرتی تھی کہ جیسے کوئی بات ہی نہ ہو، حکیم صاحب کے نسخہ نے کمال کردیا۔

(نوٹ) جس ڈاکٹر نے مجھے فالج کا بتایا تھا انہیں جب بتایا کہ ڈاکٹر آپریشن کا کہہ رہے ہیں تو انہوں نے کہا نہ بھول کر بھی آپریشن نہیں کروانا۔ یہ پلک کو پکڑ کر ڈانکہ لگا دیتے ہیں جو رات دن کھلی رہتی ہے اور سونے میں بھی بند نہیں ہوتی۔

خلق الٰہی کی مدد

ایک شخص ویران سی جگہ پر بیٹھا ہوا تھا پاس ہی سوکھی ٹہنی لگا رکھی تھی وہاں سے ایک شخص کا گزر ہوا تو اس نے پوچھا تم یہاں کیا کررہے ہو اور یہ ٹہنی کیوں لگا رکھی ہے؟'' اس شخص نے جواب دیا ''میں یہاں دس سال سے عبادت کررہا ہوں اور جس دن میرے گناہ معاف ہوگئے یہ ٹہنی ہری بھری ہوجائے گی وہ شخص بھی پاس ہی بیٹھ گیا اور ایک سوکھی ٹہنی بھی لگالی ابھی تھوڑی دیر ہی گزری تھی کہ دور سے کسی بچے کے رونے کی آواز آئی وہ بولا ''شاید بچے کو پیاس لگی ہے'' پہلا شخص بولا خاموشی سے عبادت کرو اور میری عبادت میں خلل نہ ڈالو' ادھر ادھر دھیان نہ دو' اتنے میں دوبارہ قریب سے رونے کی آواز آئی آخر دوسرے شخص سے رہا نہیں گیا اس نے جاکر بچے کو پانی پلادیا واپس آیا تو اس کی لگائی ہوئی ٹہنی ہری ہوچکی تھی اور جو دس سال سے عبادت کررہا تھا اس کی ٹہنی ویسے ہی سوکھی تھی۔ سچ ہے کہ جو کچھ خدمت خلق سے ملتا ہے وہ عبادت سے نہیں ملتا۔

(نام نہیں ہے)

چاولوں کی رنگت کیلئے: چاول کو ابالتے وقت اس میں ایک چمچ لیموں کا رس ڈالنے سے ان کی رنگت صاف اور چاول خوشبودار ہوجاتے ہیں۔

برص یا پھلبہری سے نجات کا ٹوٹکہ

قارئین! صرف جلد کے سفید داغ جہاں رشتوں اور رشتہ داریوں کے خاتمہ کا ذریعہ بنے وہاں دل کے دکھڑے اور آپس کی جدائی کا ذریعہ بن گئے لیکن اس ٹوٹکہ کے مستقل اور باقاعدہ استعمال سے بچی کی جلد ٹھیک ہوگئی۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں! آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قارئین! میری کتابوں اور عبقری سے ایک چیز واضح طور پر آپ محسوس کریں گے کہ ساری زندگی ایک اصول اپنایا ہے کہ جہاں سے بھی روحانی یا طبی تجربہ یا مشاہدہ ملے لاکھوں قسم اور وعدے سے کوئی صدری راز کان میں بتائے لیکن ہر نسخہ پر تجربہ اور ہر راز قارئین یعنی مخلوق الٰہی کی امانت ہے پھر اس کا جہاں انشاء اللہ آخرت میں نفع ہوگا وہاں ایسے ایسے مخلص اپنے ذاتی روحانی اور طبی راز لکھتے ہیں۔ میں خود حیران ہوتا ہوں۔ پھر اندر سے آواز آتی ہے کہ یہ سب محض اللہ تعالیٰ کی طرف سے کرم اور بندہ کی وہ کوشش کہ جو میں مخلوق تک پہنچاؤں۔ اس وقت آپ کی خدمت میں ایسے تجربات پیش کر رہا ہوں جو دور دور سے قارئین بہت خلوص کے ساتھ لکھتے ہیں یا بالمشافہ ملاقات میں بتاتے ہیں۔ ایک سکول ٹیچر کہنے لگے کہ میرے پاس برص کا ایک بیش قیمت نسخہ ہے دراصل یہ تجربہ مجھے دوران سفر ایک معمر شخص نے بتایا پھر میں نے برص کے مریض کو دیا اس نے استعمال کیا اسے واقعی فائدہ ہوا میں نے یہ تجربہ لکھ لیا۔ پھر اسے لوگوں کو دینا شروع کر دیا پھر چند تجربات آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔ ایک خاتون جو اپنی نوجوان بچی کے ہمراہ تشریف لائیں کہنے لگیں رشتے آتے ہیں سب کچھ درست ہے لیکن صرف برص کی وجہ سے واپس لوٹ جاتے ہیں بہت علاج کرایا سکن کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کو دکھایا علاج کیا لیکن ہر علاج ناکام اور بے سود گیا۔ آپ کے پاس علاج کیلئے آئی ہوں۔ ساتھ یہ کہنے لگی کہ دوبار منگنی ٹوٹ گئی ہے پہلی منگنی اپنے بھتیجے کے ساتھ کر رہی تھی۔ رشتہ قبول اور طے پا گیا تمام رسومات ہوگئیں لیکن پھر لڑکے کی ماں کا ذہن بدل گیا کسی نے کہا یہ مرض تو نسلوں میں چلتا ہے آپ کی نسل میں شروع ہو جائے گا ہرگز ہرگز یہاں شادی نہ کرنا بس یہ بات کوئی ایسی ان کے دل میں بس گئی کہ ہر طرف سے انکار ہوگیا اور سوائے بھائی کے سارا گھر مخالف ہوگیا۔ یہاں تک کہ قریبی رشتہ داری پر آنچ آنے لگی حالانکہ خونی رشتہ تھا لیکن انہوں نے کسی چیز کا لحاظ تک نہ کیا اور منگنی توڑ دی یہ بات پوری برادری اور رشتہ داروں میں پھیل گئی بہت زیادہ برائی ہونے لگی اس رشتہ سے قبل اور رشتہ دار بیٹی کا رشتہ مانگتے تھے، ہم نے بھائی سمجھ کر رشتہ دیا لیکن بے وفائی ہوئی اب اوروں نے بھی رشتہ لینے سے انکار کر دیا اور گھر کا رشتہ بھی گیا۔

کچھ عرصہ بعد برادری سے باہر ایک رشتہ آیا بظاہر اچھا رشتہ تھا ہم نے ہاں کر دی لیکن جب وہ دیکھ بھال کر چلے گئے بیٹی کو انگوٹھی بھی پہنا گئے۔ عید آئی تو خوشی خوشی عید دے گئے ہر قسم کا رابطہ رہا نا معلوم کیا ہوا کہ ہمارے راشتہ داروں کو علم ہوگیا ان میں سے کوئی شخص ان کے کان میں کچھ کہہ آیا بس رشتہ ختم اور انکار ہوگیا ایسا دکھ ہوا کہ سارا گھر ماتم کدہ بن گیا۔

قارئین! صرف جلد کے سفید داغ جہاں رشتوں اور رشتہ داریوں کے خاتمہ کا ذریعہ بنے وہاں دل کے دکھڑے اور آپس کی جدائی کا ذریعہ بن گئے لیکن اس ٹوٹکہ کے مستقل اور باقاعدہ استعمال سے بچی کی جلد ٹھیک ہوگئی۔

ایک صاحب کینیڈا میں عرصہ 42 سال سے مقیم تھے انہیں پھلبہری یا برص کی تکلیف تھی بہت علاج معالجے کیے لیکن افاقہ نہ ہوا جلد کے بڑے ڈاکٹروں نے جلد کی سرجری بھی کی لیکن پھر بھی افاقہ نہ ہوا آخر کار انہیں کسی نے بتایا کہ کلکتہ "انڈیا" میں اس کا کوئی خصوصی ہسپتال ہے وہاں اس کا خاص علاج ہوتا ہے وہ وہاں 2 ماہ علاج کراتے رہے کچھ داغ ختم ہوئے لیکن سو فیصد افاقہ نہ ہوا حتیٰ کہ وہ داغ واپس آگئے، طرح طرح کے علاج ساری زندگی کرتے رہے لیکن اب تھک ہار کر مایوس ہو کر بیٹھ گئے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔

کسی نے انہیں ہمارے پاس بھیجا ہم نے یہ ٹوٹکہ دیا بس ایک شرط کہ کبھی اس کو بے قاعدگی سے استعمال نہ کرنا، اگر کرنا ہے تو اہتمام اور اعتماد سے نہایت توجہ اور باقاعدگی سے مستقل استعمال کرنا ہے۔ انہوں نے ایسے ہی کیا اور اتنے پرانے مریض کہ عمر ڈھل گئی تھی لیکن ایسے تندرست ہوئے کہ خود کہنے لگے کہ میں پاکستان آیا تو میرے اپنے جاننے والے مجھے نہ پہچان سکے تعارف کرانا پڑا کہ میرا نام الطاف ہے اور میں وہی پرانا الطاف ہوں۔ الغرض قارئین یہ چند واقعات تو بطور نمونہ پیش کیے ہیں ورنہ تو تھوڑے عرصے میں اس کی کہانیاں ایسی بکھری پڑی ہیں کہ خود بندہ حیران ہوا کہ ایک بالکل بے حیثیت ٹوٹکے کے اتنے فائدے کہ خود عقل حیران ہو جائے۔ بعض لوگ جلدی میں ہوتے ہیں وہ بالکل جلدی نہ کریں بلکہ مستقل اس عمل کو کچھ عرصہ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

میرا ڈر دور ہوگیا

اس وظیفے کی برکت سے میرے دل کے اندر سکون وچین اور خوشی ومسرت کی عجیب سی لہر جاری ہونے لگی ہے

حافظ محمد انور

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب

بعد از سلام مسنون گزارش ہے بندہ خیر وعافیت سے ہے اور اللہ سے دعا ہے کہ آپ کو صحت وعافیت سے رکھے۔ کچھ لوگوں نے مجھے بہت پریشان کیا ہوا تھا اور مجھے ڈراتے اور مختلف قسم کی دھمکیاں دیتے تھے جس کی وجہ سے میرے دل میں گھبراہٹ اور پریشانی بہت زیادہ طاری ہوگئی تھی۔ آپ نے فرمایا پریشان نہ ہوں اور اس آیت کو کثرت سے شب و روز پڑھتے رہو۔

يُثَبِّتُ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَفِي الْاٰخِرَةِ

تو میں نے اس آیت کو شب و روز نہایت توجہ اور گریہ زاری سے پڑھنا شروع کیا۔ نہ مجھے خنجر مارا گیا، نہ کوئی تکلیف، نہ پریشانی۔ اس وظیفے کی برکت سے میرے دل کے اندر سکون وچین اور خوشی ومسرت کی عجیب سی لہر جاری ہونے لگی ہے۔ الحمدللہ آپ کے بتائے ہوئے تمام معمولات پابندی سے جاری ہیں۔ پانچ وقت کی نماز پابندی سے الحمدللہ پڑھتا ہوں اور تہجد کی پابندی کی بھی کوشش کرتا ہوں۔ حضرت روزانہ آپ مجھے ایک بجے جگا دیتے ہیں اور یہ فرماتے ہیں کہ حافظ اٹھو اور منزل پڑھو۔

یہ سب آپ کی توجہات اور تعلیمات کا نتیجہ ہے۔

شفاء ہی شفاء

قرآن پڑھنے میں شفاء ہے	صدقہ کرنے میں شفاء ہے
زم زم کے پانی میں شفاء ہے	صلہ رحمی میں شفاء ہے
شہد کے استعمال میں شفاء ہے	الفاتحہ پڑھنے میں شفاء ہے
کلونجی میں شفاء ہی شفاء ہے	حج کرو، غنی ہو جاؤ گے
سفر کرو، صحت میں اچھائی آئے گی (بنت سلیم سرگودھا)	

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

یہ تو اچھا ہوگا اگر شوہر الگ گھر لے لیں لیکن وہ الگ نہ ہونے پر اٹل رہیں تو آپ اسی گھر میں رہنے کی کوشش کریں، بیوی شوہر کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ماں اور بہن کا بھی اہم مقام ہے لیکن ان کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی کے ساتھ ظلم کریں۔

سب سے اچھے مشیر

سوال: میں بہت عجیب سے الجھاؤ کا شکار ہوں۔ ذہن کچھ کہتا ہے دل کچھ اور حالات کچھ کہتے ہیں۔ گھر والوں کی اپنی مرضی ہے جو وہ مجھ پر مسلط کرنا چاہتے ہیں۔ میں کسی نتیجے پر نہیں پہنچ رہا۔ والدہ اپنے چچا کی بیٹی سے میرا رشتہ کرنا چاہ رہی ہیں۔ والد بڑے بھائی کی بیٹی کو اچھا سمجھتے ہیں۔ بہن کوئی ہے نہیں جس سے مشورہ کیا جاسکے۔ پڑوس میں ایک لڑکی کو بہن بنایا ہے مگر وہ خود چھ بھائیوں کی بہن ہے۔ **(شکیل احمد......فیصل آباد)**

جواب: بہت سے لڑکے ایسے ہوں گے جن کی کوئی بہن نہیں ہوگی۔ اگر بہن نہیں ہے تو کیا آپ کوئی فیصلہ نہیں کرینگے۔ مشورہ کرنا ہے تو والدین سے کیجیے۔ ان سے اچھا تو دنیا میں کوئی مشیر نہیں ملے گا جہاں تک ذہن کا تعلق ہے تو اس سے مراد دماغ کے وہ افعال ہیں جن کا تعلق ادراک، احساس اور ارادے کی قوت سے ہوتا ہے۔ معروف ماہر نفسیات فرائڈ کے نزدیک ذہن ایک نفسیاتی آلہ ہے جس کے اندر ہزاروں خواہشوں، محبتوں، نفرتوں، پسند ناپسند، ذہنی قوتوں کا رخ مثبت جانب ہوگا تو افعال بھی مثبت ہوں گے۔

مضطرب شب و روز

سوال: میں ہر وقت بے چین رہتی ہوں۔ زندگی میں ایک اضطراب سا آگیا ہے۔ کہیں سکون نہیں ملتا۔ پورے گھر میں یوں ہی ٹہلتی رہتی ہوں۔ بار بار چھت پر جاتی ہوں۔ کچھ غلط قسم کے لڑکے مجھے پریشان کرنے لگے ہیں کیونکہ میں دن بھر گھر سے باہر بازاروں کے کئی چکر لگاتی ہوں، حالانکہ مجھے باہر نکلنے کی ضرورت نہیں مگر گھبراہٹ ہوتی ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے رات کو بہت کم سوئی ہوں۔ انٹر پاس کیا تھا جب تک ٹھیک تھی اس کے بعد گھر میں رہنے لگی۔ ملازمت کرنے کی اجازت نہ ملی اور اب عجیب سی حالت ہے۔ **(مدیحہ......راولپنڈی)**

جواب: طبیعت میں بے چینی کسی وجہ سے ہو تو بھی تکلیف دہ ہوتی ہے اور اگر بغیر کسی وجہ کے ہو تو اور زیادہ تکلیف کا سبب بنتی ہے خود اپنے ساتھ اہل خانہ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ آپ بغیر کسی مقصد کے ادھر ادھر گھوم رہی ہیں اس لیے آپ کے اپنے لیے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ خود کو گھر میں مصروف کریں، گھر کے کاموں میں دلچسپی لیں کیونکہ بلاسبب گھومنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ آپ کے پاس کوئی کام نہیں۔ قدرتی توانائی کا استعمال نہیں ہو رہا۔ بے خوابی اور بے چینی دونوں نفسیاتی امراض کی علامات ہیں۔ اگر آپ کے کچھ مسائل ہیں تو ان پر اطمینان سے سوچیں۔ خود کوئی حل سمجھ میں نہ آئے تو دوبارہ مسئلہ لکھ سکتی ہیں۔ ملازمت کرنے کی اجازت نہیں مل رہی تو تعلیم کا سلسلہ دوبارہ شروع کرسکتی ہیں جب گھر سے باہر نکلنے کا خیال آئے تو خود کو کسی کام میں مصروف کرلیں۔ شروع میں ایسا کرنا مشکل ہوگا پھر عادت ہو جائے گی۔

گھر نہ ٹوٹ جائے

سوال: میرے والدین نہیں ہیں، بھائی کے ساتھ رہتی تھی۔ خود ملازمت کرکے جہیز جمع کیا اور شادی ہوئی۔ سسرال گئی تو انہوں نے کہا کہ اب گھر کا سارا کام تم کرو۔ شوہر نے مداخلت نہ کی۔ ان کے گھر والوں سے میرے تعلقات خراب ہوگئے۔ وہ مجھ سے اچھی طرح ملتے مگر مجھے تحفظ نہ دیتے۔ میں ہر روز دفتر جاتی اور ساس لڑتیں کہ گھر کا کام کرو۔ بعض اوقات مار پیٹ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ میں روتی ہوئی گھر سے باہر نکلتی اور پھر شام کو گھر آتے ہوئے ڈرتی۔ میرے حالات کا علم بھائی کو ہوا تو انہوں نے مجھے اپنے گھر بلایا اور دوبارہ سسرال جانے سے منع کردیا اب شوہر کہتے ہیں کہ تم نے خود گھر چھوڑا ہے خود واپس آؤ۔ میں کہتی ہوں اس گھر میں نہ جاؤں گی۔ الگ گھر لے لو۔ اس پر شوہر رضامند نہیں۔ ڈر ہے کہ گھر نہ ٹوٹ جائے۔ **(شہلا یعقوب، اسلام آباد)**

جواب: یہ تو اچھا ہوگا اگر شوہر الگ گھر لے لیں لیکن وہ الگ نہ ہونے پر اٹل رہیں تو آپ اسی گھر میں رہنے کی کوشش کریں لیکن آپ کے بھائی ان سے بات کریں کہ وہ آپ کو تحفظ ضرور دیں۔ بیوی شوہر کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ماں اور بہن کا بھی اہم مقام ہے لیکن ان کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی کے ساتھ ظلم کریں۔

بلندی سے گرا تھا

سوال: میرے بڑے دو بھائی اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں اسی لیے اچھی ملازمت کر رہے ہیں مجھے بھی والدین نے تعلیم دلوانے کی بہت کوشش کی میرے دماغ کا مسئلہ تھا۔ بچپن میں کافی بلندی سے گر گیا تھا پھر بیمار رہا۔ دو سال سکول نہیں گیا پھر پڑھنا شروع کیا تو امتحان میں بار بار فیل ہوا۔ بے حد مشکل سے میٹرک پاس کیا اب عمر بھی کم نہیں 24 سال کا ہوں۔ لوگ پوچھتے ہیں کیا کر رہے ہو تو شرمندگی ہوتی ہے۔ ان سوالوں سے بچنے کیلئے ملک سے باہر جانا چاہتا ہوں تب میں اپنے دونوں بھائیوں سے بھی زیادہ کامیاب ہو جاؤں گا مگر مجھے سفر کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ اس سفر کے بڑے مسائل ہوتے ہیں۔ **(شبیر احمد......ساہیوال)**

جواب: سر پر آنے والی چوٹ کی وجہ سے آپ کا دماغ کچھ کمزور ہوسکتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اگر پڑھا کم ہے تو ملک ہی چھوڑ دیا جائے۔ کوئی کام سیکھ لیں۔ آج کل پیشہ ورانہ تعلیم کی بہت اہمیت ہے اور لوگوں کو اچھا روزگار بھی مل جاتا ہے۔ سفر کا خوف ذہن سے نکالا جاسکتا ہے اس کیلئے آپ کو خود کوشش کرنا ہوگی۔ پہلے گھر کے کسی فرد کے ساتھ سفر کریں پھر مختصر سفر تنہا کریں اور پھر ہمت کرکے کچھ لمبا سفر کرلیں۔ اس دوران گھبراہٹ ہو تو اپنا ذہن کسی اچھی بات کی طرف کرلیں۔ اچھے خیالات لائیں۔ جہاں ملنے جا رہے ہیں ان کے بارے میں سوچیں۔ کبھی پرسکون ہوکر بچپن کے واقعات ذہن میں لائیں کیونکہ اس طرح کے بے جا خوف کی وجہ بچپن کی کسی نا روا یاد میں پوشیدہ ہوتی ہے۔

پیشاب کی بندش کیلئے

جن لوگوں کو پیشاب کی تکلیف ہو کم آتا ہو، رک رک کر آتا ہو، یا بند ہو اس کے واسطے قرآن مجید کی یہ آیات پڑھیں بارہا بار کے مجرب ہیں پہلی آیت، پارہ نمبر 12 سورۂ ھود، آیت نمبر 43 اور دوسری آیت پارہ 29 سورۃ الملک کی آخری آیت، اول و آخر درود شریف پڑھیں اور درمیان میں دونوں آیتیں تین تین مرتبہ پڑھیں اور پانی پر دم کرکے پی لیں۔ **(اسماعیل)**

بہتی ہوئی رال کیلئے: پسا ہوا بہیڑہ اور کھانڈ دونوں ہم وزن مقدار میں ملا کر پانچ پانچ ماشے کھانے سے رال بہنا بند ہو جاتی ہے

جنت کے رہنما راستے

پیچھے کچھ اور سامنے کچھ اس کی شان نہ ہوگی، خوشامدی نہ ہوگا، سب کے بھروسہ کے قابل ہوگا، لوگوں کو اس کے قول وفعل پر اعتبار ہوگا، جو کہے گا کرے گا۔ غرض جس پہلو سے دیکھئے سچائی بہت سی اخلاقی خوبیوں کی اصلی بنیاد قرار پائے گی

انسان کے ہر قول وعمل کے درستی کی بنیاد یہ ہے کہ اس کے لئے اس کا دل اس کی زبان باہم ایک دوسرے کے مطابق اور ہم آہنگ ہو۔ اسی کا نام صدق یا سچائی ہے۔ جو سچا نہیں اس کا دل ہر برائی کا گھر ہوسکتا ہے اور جو سچا ہے اس کے لئے ہر نیکی کے حصول کا راستہ آسان ہے۔

سچائی کی عادت انسان کو بہت سی برائیوں سے بچاتی ہے جو سچا ہوگا وہ ہر برائی سے پاک ہونے کی کوشش کرے گا۔ وہ راست باز ہوگا، راست گو ہوگا، ایمان دار ہوگا، وعدے کو پورا کرے گا، عہد کو وفا کرے گا، دلیر ہوگا، دل کا صاف ہوگا، ریاکار نہ ہوگا، اس کے دل میں نفاق نہ ہوگا، پیچھے کچھ اور سامنے کچھ اس کی شان نہ ہوگی، خوشامدی نہ ہوگا، سب کے بھروسہ کے قابل ہوگا، لوگوں کو اس کے قول وفعل پر اعتبار ہوگا، جو کہے گا کرے گا۔ غرض جس پہلو سے دیکھئے سچائی بہت سی اخلاقی خوبیوں کی اصلی بنیاد قرار پائے گی۔

حضرت ابن عمرؓ سے مروی ہے کہ سچائی جنت کے اعمال میں سے ہے۔

سچائی کی تین اقسام ہیں:

1. زبان کی سچائی: یعنی زبان سے جو بولا جائے سچ بولا جائے۔ یہ سچائی کی عام ومشہور قسم ہے۔ وعدے اور عہد کو پورا کرنا بھی اسی میں داخل ہے۔ یہ اسلام وایمان کی بنیاد ہے اس کے برخلاف ہر قسم کا جھوٹ دل کے نفاق کے ہم معنی ہے کہ منافق کی علامت ہے جب کہے تو جھوٹ کہے۔

2. دل کی سچائی: سچائی کی یہ قسم قلب ودل وباطن سے متعلق ہے۔ اسے اخلاص سے تعبیر کرسکتے ہیں۔ بعض موقعوں پر زبان سے سچ کا اظہار اس لئے جھوٹ ہوجاتا ہے کہ وہ دل اور اخلاص سے نہیں نکلتا۔ چنانچہ منافقین کو شہادت رسول میں اس لئے جھوٹا کہا گیا کہ انہوں نے صرف زبان سے کہا تھا ان کا دل اس کے موافق نہ تھا۔

3. عمل کی سچائی: عمل کی سچائی یہ ہے کہ جو نیک عمل ہو وہ اخلاص کے مطابق ہو۔ یعنی ظاہری اعمال باطنی اوصاف کے مطابق ہو۔ مثلاً ایک شخص نماز پڑھتا ہے لیکن اس کا مقصد ریا ہے تو یہ عمل کی سچائی نہیں ہے۔ صدق عملی کے کئی مرتبے ہیں ایک یہ بھی ہے کہ جو ارادہ کیا جائے اس میں کسی قسم کا ضعف وتردد نہ پیدا ہو۔

سچائی کے فضائل: حضرت ابن مسعودؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: تم پر سچائی لازم ہے۔ سچائی بھلائی کا راستہ بتاتی ہے اور بھلائی جنت کی رہنما ہے اور آدمی ہمیشہ سچ بولنے کی وجہ سے صدیقین میں لکھ دیا جاتا ہے۔ (مکارم ابن ابی الدنیا صفحہ 97، ترغیب صفحہ 591، بخاری جلد 2 صفحہ 900)

حضرت ابوبکرؓ سے مرفوعاً منقول ہے کہ سچائی جنت کے دروازوں میں سے ایک دروازہ ہے۔ (کنز العمال جلد 3 صفحہ 346)

حضرت منصور بن معتمرؒ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: سچائی اختیار کرو، اسی میں نجات اور سلامتی ہے گو تمہیں ہلاکت نظر آئے۔ (ترغیب جلد 3 صفحہ 590)

حضرت عبادہ بن صامتؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: تم چھ چیزوں کی ضمانت دے دو میں تمہاری جنت کا ضامن ہوں۔ جن میں سے ایک یہ ہے کہ بولو تو سچ بولو۔ (ترغیب جلد 3 صفحہ 587)

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: بندہ پورا مومن اس وقت تک نہیں ہوسکتا جب تک کہ وہ سچائی کو ترجیح نہ دے اور جھوٹ کو نہ چھوڑ دے۔ حتیٰ کہ مزاح میں اور لڑائی جھگڑے میں بھی۔ اگر سچوں میں ہونا چاہتا ہو۔ (مکارم ابن ابی الدنیا صفحہ 112)

حضرت ابن عمرؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: جب تمہارے اندر یہ چار اوصاف ہوں تو اگر دنیا (مال وجاہ) نہ ہو تو کوئی فکر وغم نہ کرو۔

1. امانت کی حفاظت، 2. بات کی سچائی، 3. حسن اخلاق، 4. کمائی میں پاکیزگی (ترغیب جلد 3 صفحہ 589)

حضرت حکیم بن حزامؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: خرید وفروخت کرنے والے کو اس وقت تک اختیار ہے جب تک کہ دونوں جدا نہ ہوجائیں اگر دونوں نے سچائی کے ساتھ معاملہ کیا تو ان کی خرید وفروخت میں برکت دی جاتی ہے۔ اگر حقیقت کو چھپایا، جھوٹ بولا تو ان کے درمیان سے برکت ختم کردی جاتی ہے۔ (بخاری ومسلم صفحہ 279)

مرکز روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ۔ امتیاز احمد' میلسی۔ محمد حبیب معاویہ' خانیوال۔ محمد سرور خان۔ شیخ حبیب الرحمٰن' لاہور۔ محمد اقبال' خانیوال۔ محمد لقمان' کراچی۔ ظفر اقبال' ٹیکسلا۔ عدیل اسلم' ساہیوال۔ عمارہ ثانی شاہد۔ فوزیہ سلطانہ۔ محمد اکمل فاروق ریحان' سرگودھا۔ محمد عماد الدین' فیصل آباد۔ محمد اکمل فاروق ریحان' سرگودھا۔ عدیلہ' ملتان۔ محمد اعظم' اٹک۔ نصرت' کوہاٹ۔ محمد طاہر بھٹی' جھنگ۔ عابد حسین' کوئٹہ۔ سید مصدق شاہ' کوہاٹ۔ عمران گل' کراچی۔ شازیہ ارشد۔ ندیم اختر نقشبندی۔ محمد اسلم' چکوال۔ مدثر منظور' لاہور۔ عمران جمشید' کراچی۔ لیاقت علی' گجرات۔ صلاح الدین قریشی' فیصل آباد۔ منظور عالم خان' لیہ۔ مظہر علی' اٹک۔ محمد یونس طیب' کراچی۔ ثوبیہ خورشید' ملتان۔ یاسمین امجد' فیصل آباد۔ ثمینہ اکبر علی' کامران ظفر' کراچی۔ عزیز احمد' راولپنڈی۔ منشا اقبال۔ تحقیق خان' بنوں۔ شاہ جہان' سکھر۔ شوکت علی' بہاولپور۔ محمد شعیب' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد یوسف' ڈی آئی خان۔ وحید احمد' جہلم۔ محمد اسماعیل' پشاور۔ محمد عثمان الطاف' راولپنڈی۔ نوشین ماجد۔ عنایت میراں' گجرات۔ سدرہ رحمٰن' گجرات۔ شازیہ بی بی' پشاور۔ میمونہ' چکوال۔ شاہ زیب' گوجرانوالہ۔ جان محمد' بھکر۔ نیاز علی' کراچی۔ ندیم احمد' ساہیوال۔ سعدیہ' لاہور۔ بشیر احمد' صوابی۔ حفیظ اللہ' میانوالی۔ سمیرا عزیز' لاہور۔ زاہدہ پروین' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ جویریہ احمد۔ تنویر احمد' لاہور۔ اشفاق حسین شاہ۔ محمد سلیم' راولپنڈی۔ اسماء' گوجرانوالہ۔ محمد یونس' لاہور۔ نصرت پروین۔ امان اللہ۔ رحیم یار خان۔ جمال الدین۔ داؤد ابوذر اقتدار۔ حامد ایوب' ایبٹ آباد۔ سیف اللہ' بہاولپور۔ حافظ عبدالعلیم۔ عابد حسین۔ شہزاد مجذوبی' کراچی۔ منان صدیقی' اٹک' منظور حسین' فیصل آباد۔ شاہین غلام۔ حفقات احمد' راولپنڈی۔ انیس اقبال' لاہور۔ رضوان احمد' آزاد کشمیر۔ محمد سلیم' اٹک۔ حافظ محمد' جہلم۔ اسحاق' جہلم۔ رؤف علی' مظفر گڑھ۔ عبدالواحید ہاشمی' ملتان۔

جو شخص چاہے کہ خدا اس پر ہمیشہ کرم کرتا رہے وہ خدا کے بندوں پر کرم کرتا رہے۔ (ابراہیم بن ادھمؒ) ایک آزردہ دل تمام انجمن کو افسردہ کردیتا ہے۔

بچوں کا صفحہ

محمد سعد عبدالرزاق

چوہے کی شادی

آدھی رات کا وقت تھا خالد صاحب کا تمام گھر سویا ہوا تھا۔ مگر ان کے اسٹور روم میں بڑی رونق تھی۔ چھوٹے بڑے کئی چوہے بھاگے پھر رہے تھے۔ کوئی ادھر جا رہا ہے تو کوئی ادھر۔ چوہیاں زرق کپڑے پہنے ہوئے تھیں جب کہ چوہے کھانے کے انتظامات میں لگے ہوئے تھے۔ کیوں کہ آج چمنی کا ولیمہ تھا۔

چمنی بڑا پیارا اور خوبصورت چوہا تھا مگر چوں کہ اس کی پیدائش پرانے غیر استعمال شدہ باورچی خانے کی چمنی میں ہوئی تھی اس لیے اس کے والدین اسے چمنی ہی کہتے تھے کل اس کی شادی خالد صاحب کے پڑوسیوں کے چوہوں کے گھر ہو گئی تھی اور آج اس کے گھر دعوت ولیمہ تھی۔

وہ اپنی آٹھ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا اس لیے تمام خاندان والے پورے زور وشور سے اس کی شادی کی خوشیوں میں شریک تھے۔ سب بہنوں نے مل کر بل کو کھود کھود کر وسیع کر لیا تھا تا کہ مہمانوں کو بٹھانے میں آسانی رہے۔ خالد صاحب کا گھر ویسے تو پکا تھا مگر اسٹور روم ابھی تک کچا تھا جہاں چوہے خوب موجیں منا رہے تھے۔

بل کی صفائی ہو گئی تو چمنی کے دوستوں نے کھانا لگانا شروع کر دیا۔ چمنی کی بہنیں دوڑ دوڑ کر سجاوٹ کی اشیاء سے بل کو سجا رہی تھی۔ ایک بہن بھاگ کر خالد صاحب کی چھوٹی بیٹی گڑیا کے کمرے میں گئی اور اس کے گڈے کی واسکٹ اپنے بھائی کیلئے اٹھالائی۔

چمنی کے دادا جو کافی بوڑھے ہونے کی وجہ سے بیمار تھے اور بل کے ایک کونے میں لیٹے آرام کر رہے تھے، چھوٹی چوہیا کی حرکت دیکھ کر بولے۔

''اری بیٹا' یہ کس کے کپڑے اٹھالائی ہو؟ کیوں دوسروں کی چیزیں چوری کرتی ہو۔ چوری کرنا بری بات ہے۔ اس واسکٹ کے بغیر بھی کام چل سکتا تھا۔''

مگر کسی نے ان کی ایک نہ سنی اور سب اپنے اپنے کاموں میں مگن رہے۔ چمنی کی چھوٹی بہنیں تو سب سے پہلے تیار ہو کر بس دلہن کے ساتھ لگ کر بیٹھ گئی تھیں اور بھابھی کے شوق میں کسی سے مل ہی نہیں رہی تھیں۔ ان کی اور بھی بہت سی سہلیاں آ گئی تھیں۔ چمنی کی ماں نے اپنی ایک بیٹی کو بلا کر کہا۔

''بدنو تم ایسا کرو کہ گڑیا کے کمرے میں جاؤ اور اس کے گڈے کا سہرا اٹھا لاؤ۔ وہ ہم بل کے دروازے پر لٹکائیں گے تو مہمان دیکھ کر بہت خوش ہوں گے۔''

بدنو یہ سنتے ہی سہرا لینے دوڑ پڑی۔ دادا نے سنا تو کہنے لگے ''اری بیٹا' کیوں لالچ کرتی ہو۔ ہمارا گھر تو پہلے ہی اتنا اچھا لگ رہا ہے۔''

''ابا جی ایک ہی تو بیٹا ہے ہمارا اس کے بھی ارمان پورے نہ کریں تو اور کس کے کریں۔'' چمنی کی ماں نے جواب دیا اور کام میں لگ گئی۔ اتنے میں چمنی کا باپ آ کر چمنی کی ماں سے کہنے لگا۔

''بیگم' بیگم جلدی آؤ میرے ساتھ میں نے باورچی خانے میں کافی سارا گڑ دیکھا ہے۔ مگر وہ مجھ اکیلے سے اٹھایا نہیں جائے گا۔ تم بھی میرے ساتھ چلو۔''

اور دونوں میاں بیوی گڑ اٹھا کے لے آئے۔ دادا نے کھانس کر کھنکار ایک طرف پھینکی اور ناک پر عینک جما کر بولے۔

''ارے بچو' تم سے صبر کیوں نہیں ہوتا۔ اتنا لالچ نہ کرو۔ کسی مصیبت میں پھنس جاؤ گے۔ تھوڑے پر صبر کرو۔''

''ابا جی ایک چمنی ہی تو ہمارا بیٹا ہے پھر بھلا کب ایسا موقع آئے گا؟ اور ویسے بھی لوگوں کو پتا چلنا چاہیے کہ ہم کھاتے پیتے گھر کے چوہے ہیں کوئی غریب گھر کے نہیں'' چمنی کے ابا جان نے کہا۔

والدین کی طرف سے بے جا آزادی ملنے پر چمنی کی بہنیں شیر ہو گئیں اور وہ بیگم خالد کے کمرے سے ان کی لپ اسٹک گھسیٹ کر لے آئیں۔ جسے لگا کر سب چوہیاں خوب بن ٹھن گئیں۔ چمنی کا باپ اپنی بیوی سے بولا۔

''بیگم میں ذرا انتظامات کا جائزہ لے لوں۔ مہمانوں کی آمد کا وقت ہو گیا ہے تم ایسا کرو کہ خالد صاحب کے منے کا باجا اٹھا لاؤ۔ مہمانوں کی آمد پر جب ہم باجا بجا کر ان کا استقبال کریں گے تو سب حیران رہ جائیں گے۔ آخر انہیں پتا چلنا چاہیے کہ میرے بیٹے کی شادی ہے' کسی ایرے غیرے نتھو خیرے کی نہیں۔''

دادا نے سنا تو کہنے لگے بیٹا باجا بجانا بری بات ہے تم اس قسم کے برے کام مت کرو ورنہ اللہ ناراض ہو گا اور جب اللہ ناراض ہو گا تو کہیں تم پر کوئی مصیبت نہ آ جائے لیکن دادا کی بات کسی نے نہ سنی اور چمنی کی ماں لپک کر گئی اور جھپک کر باجا اٹھالائی۔ اب کے دادا کچھ نہ بولے۔ شاید وہ سمجھا سمجھا کر تھک چکے تھے اور انہوں نے کروٹ بدل کر دیوار کی طرف منہ کر لیا۔

چمنی کا باپ فوراً باجا ہاتھ میں لیے بل کے دروازے پر آن کھڑا ہوا جیسے ہی مہمان نظر آئے اس نے باجا بجانا شروع کر دیا۔ آدھی رات کو سکوت ٹوٹ گیا۔ باجے کی تیز آواز فضا میں گونجی تو بی مانوں کو بھی جاگ آ گئی۔ اس نے برآمدے سے نکل کر اسٹور میں جھانکا تو اتنے سارے چوہے دیکھ کر حیران رہ گئی۔ خوشی سے اس کی باچھیں کھل اٹھیں۔ اس نے ایک لمبی چھلانگ لگائی اور چوہوں کے سر پر جا پہنچی۔ تمام چوہے چیختے چلاتے ادھر ادھر بھاگ گئے مگر چمنی کا لالچی باپ بی مانوں کے قابو میں آ گیا۔ اس نے بھاگنے کی بہت کوشش کی مگر وہ بی مانو کے پنجوں سے آزاد نہ ہو سکا۔ بی مانوں نے اس کی تکا بوٹی کر دی۔ دراصل وہ بی مانوں کے پنجوں میں نہیں پھنسا تھا بلکہ لالچ جیسی بری بلا کے پنجوں میں پھنس گیا تھا۔

حضرت ربیعہؓ کی خواہش

حضرت ربیعہؓ کہتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں رات گزارتا تھا اور تہجد کے وقت وضو کا پانی اور دوسری ضروریات مثلاً مسواک' مصلیٰ وغیرہ رکھتا تھا۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ نے میری خدمات سے خوش ہو کر فرمایا ''مانگ کیا مانگتا ہے'' تو میں نے عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ جنت میں آپ ﷺ کی رفاقت'' آپ ﷺ نے فرمایا ''اور کچھ؟'' میں نے کہا ''بس یہی چیز مطلوب ہے'' آپ ﷺ نے فرمایا ''اچھا میری مدد کرو سجدوں کی کثرت سے''
(ابوداؤد)

(حافظ عبدالرزاق' سکھر)

سخت سے سخت قبض کیلئے

نسخہ: ثابت اسپغول' سرسوں کے بیج کلونجی

طریقہ استعمال: ثابت اسبغول' سرسوں کے بیج ایک ایک چائے کا چمچ اور ایک چٹکی کلونجی ملا کر کھانے سے پہلے دو دفعہ پانی کیساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ قبض بہت جلد ختم ہو جائیگی۔

(ایم اے' کوٹلی)

بے پردگی نے کیا گل کھلائے

بیوی سے بولا ارے تم نے سارا ہی چٹ کرلیا کچھ تو میرے لیے رکھا ہوتا۔ ثمینہ نے میاں کی طرف دیکھا اور مردانی آواز میں بولی ارے یہ کھانا تھا اس سے زیادہ میرے بچے کھا لیتے ہیں۔ چلو جاؤ اور لیکر آؤ شوہر سمجھا بیوی مذاق کررہی ہے۔ وہ بولا کیوں مذاق کرتی ہو

یہ ایک سچا واقعہ جو میں آپ کو سنا رہی ہوں۔ یہ واقعہ میری دوست کی چھوٹی بہن کے ساتھ پیش آیا تھا۔ جو لڑکیاں اپنے بزرگوں کی نصیحت پر عمل نہیں کرتی ہیں اسی طرح دھوکا کھاتی ہیں خود بھی پریشانی اٹھاتی ہیں اور دوسروں کو بھی دکھ دیتی ہیں۔ واقعہ کچھ یوں ہے۔ اب سے کوئی چند سال پہلے میری دوست کی چھوٹی بہن کی شادی ہوئی کچھ دن تو دعوتیں کھانے میں گزر گئے پھر ایک دن کہیں دعوت نہیں تھی تو دونوں دولہا دلہن نے باہر گھومنے کا پروگرام بنایا۔ شام ہوئی دونوں میاں بیوی خوب بن ٹھن کر باہر گھومنے نکل گئے۔ ساس نے بہو کی طرف دیکھتے ہوئے کہا ثمینہ بیٹی اپنے بالوں کو ڈھانپ لو، بالوں کو کھلا چھوڑنا اچھا نہیں ہوتا۔ لیکن ثمینہ نے ان سنی کر کے باہر نکل گئی۔ دونوں میاں بیوی پارک میں جا کر بیٹھ گئے۔ اب مغرب کی اذانیں ہورہی تھیں میاں نے ایک تنہا گوشہ دیکھ کر ثمینہ سے کہا تم یہاں بیٹھو میں کچھ کھانے پینے کی چیزیں لیکر آتا ہوں چند منٹ بعد میاں واپس آیا تو اس کے ہاتھ میں فرائی مچھلی تکے اور سیخ کباب کے شاپر تھے اس نے شاپر ثمینہ کے سامنے رکھتے ہوئے کہا اوہو میں پانی کی بوتل لانا تو بھول گیا چلو تم کھانا کھالو میں پانی لیکر آتا ہوں چند منٹ بعد جب واپس آیا تو دیکھا سارے شاپر خالی پڑے ہیں۔ بیوی سے بولا ارے تم نے سارا ہی چٹ کرلیا کچھ تو میرے لیے رکھا ہوتا۔ ثمینہ نے میاں کی طرف دیکھا اور مردانی آواز میں بولی ارے یہ کھانا تھا اس سے زیادہ میرے بچے کھا لیتے ہیں۔ چلو جاؤ اور لیکر آؤ شوہر سمجھا بیوی مذاق کررہی ہے۔ وہ بولا کیوں مذاق کرتی ہو۔ چلو جلدی سے کھانا نکالو کھانا کھا کر گھر چلتے ہیں۔ رات ہورہی ہے امی انتظار کررہی ہوں گی ثمینہ چیخ کر بولی جلدی جاؤ اتنا ہی کھانا اور لیکر آؤ ورنہ میں تمہیں فرائی کر کے کھالوں گا۔ شوہر نے ثمینہ کی طرف دیکھا تو اسے بیوی کے چہرے پر عجیب وحشت نظر آئی آنکھیں اپنے حلقوں سے باہر نکلی ہوئیں تھیں۔ بیوی کی یہ کیفیت دیکھ کر میاں گھبرا گیا' بھاگ کر گیا دوگنا کھانا لیکر آ گیا۔ بیوی نے جھپٹ کر کھانا لیا اور منٹوں میں چٹ کر گئی۔ اب وہ سمجھا کچھ نہ کچھ چکر ہے۔ بمشکل بیوی کا ہاتھ پکڑا اور گھر لیکر آ گیا۔ بیوی کو کمرے میں بند کیا پھر ماں کو سارا ماجرا کہہ سنایا ماں بیٹے کو لیکر بہو کے کمرے میں آئی دیکھا بہو بے سدھ بیڈ پر پڑی ہے ساس نے بہو کے سر پر ہاتھ رکھا اور بولی بیٹی کیا بات ہے کیا کچھ طبیعت خراب ہے۔ بہو نے سر اوپر اٹھایا اور کڑک کر بھاری آواز میں بولی بڑھیا ہمیں تنگ مت کر ہم آرام کررہے ہیں تم دونوں یہاں سے دفع ہوجاؤ ورنہ وہ حشر کروں گا کہ اٹھ نہ سکو گے۔ ماں جہاندیدہ خاتون تھیں فوراً سمجھ گئیں کہ معاملہ کیا ہے۔ فوراً بیٹے سے بولیں فوراً جاؤ مسجد کے بڑے مولوی صاحب کو بلا لاؤ۔ بیٹا فوراً مولوی صاحب کو لیکر آ گیا' مولوی صاحب نے تمام ماجرا سننے کے بعد ثمینہ کے کمرے کے باہر جائے نماز بچھائی اور تقریباً آدھے گھنٹے تک کچھ پڑھتے رہے پھر بولے تم جس پارک میں گئے تھے وہاں بعض درختوں پر جنوں کا بسیرا ہے۔ ایک جن تمہاری بیوی کے بالوں پر عاشق ہوگیا ہے۔ اگر تم اپنی بیوی کو جن سے آزاد کرانا چاہتے ہو تو بیوی کے بال کندھے تک کاٹ دو ورنہ وہ کچھ بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ساس خود بھی مذہبی خاتون تھیں ہر وقت کچھ نہ کچھ پڑھتی رہتی تھیں۔ بولیں مولوی صاحب آپ مجھے بتائیں ہمیں کیا کرنا ہوگا۔ اپنی بہو کیلئے مجھے کچھ بھی کرنا پڑا میں کروں گی۔ مولوی صاحب بولے 21 دن تک صبح فجر اور شام مغرب کے بعد ایک بار سورۃ جن پڑھ کر پانی پر دم کریں اور لڑکی کو پلائیں۔ کھانے کو کچھ مت دیں اگر کھانے کو مانگے تو قہوہ بنا کر اس پر سورۃ الناس اور سورۃ الفلق تین تین بار پڑھ کر دم کریں اور پھر لڑکی کو پینے کو دیں۔ گھر پر گوشت انڈا مچھلی بالکل نہ پکائیں' 21 دن تک سختی سے عمل کریں' لڑکی کے بیڈ کے گرد آیت الکرسی پڑھ کر حصار کردیں۔ بالوں کو کاٹ کر ایک پوٹلی میں باندھ دیں اور ہر وقت اللہ' اللہ کا ورد کریں انشاء اللہ جو کچھ بھی ہے اس کے اندر وہ بھاگ جائے گا۔ میں انشاء اللہ آتا رہوں گا۔ پھر وہی ہوا اکیس دن تک مولوی صاحب کی بتلائی ہوئی باتوں پر عمل کیا گیا۔ اکیسویں دن مغرب کے بعد لڑکی خود چل کر کمرے سے باہر آئی' ساس کمرے سے باہر وظائف پڑھنے میں مصروف تھیں باہر آتے

(باقی صفحہ نمبر 46 پر)

اللہ کی شان

آپ مجھے کوئی عمل ہی بتادیں جس کے کرنے سے میں خواب میں نبی کریمؐ کی زیارت کی سعادت حاصل کر لوں۔

ایک خاتون نہایت ہی پاک دامن اور نیک تھی۔ وہ چاہتی تھی کہ مجھے نبی اکرمؐ کی زیارت نصیب ہو۔ وہ درود شریف بھی بہت پڑھتی تھی لیکن زیارت نہیں ہوتی تھی۔ ان کے خاوند بڑے اللہ والے تھے۔ ایک دن انہوں نے اپنے خاوند سے اپنی یہی تمنا ظاہر کی کہ میرا دل تو چاہتا ہے کہ مجھے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت نصیب ہو لیکن کبھی یہ شرف نصیب نہیں ہوا' اس لئے آپ مجھے کوئی عمل ہی بتادیں جس کے کرنے سے میں خواب میں نبی کریمؐ کی زیارت کی سعادت حاصل کرلوں۔ انہوں نے کہا کہ میں آپ کو عمل بتاؤں گا لیکن آپ کو میری بات ماننا پڑے گی۔ وہ کہنے لگی کہ آپ مجھے جو بات کہیں گے وہ مانوں گی۔ وہ کہنے لگے اچھا تم بن سنور کر دلہن کی طرح تیار ہوجاؤ۔ اس نے کہا' بہت اچھا۔ چنانچہ اس نے غسل کیا' دلہن والے کپڑے پہنے' زیور پہنے اور دلہن کی طرح بن سنور کر بیٹھ گئی۔ جب وہ دلہن کی طرح بن سنور کر بیٹھ گئی تو وہ صاحب ان کے بھائی کے گھر چلے گئے اور جا کر اس سے کہا دیکھو میری کتنی عمر ہوچکی ہے اور اپنی بہن کو دیکھو وہ کیا بن کر بیٹھی ہوئی ہے۔ جب بھائی گھر آیا اور اس نے اپنی بہن کو دلہن کے کپڑوں میں دیکھا تو اس نے اسے ڈانٹنا شروع کیا کہ تم کو شرم نہیں آتی' کیا یہ عمر دلہن بننے کی ہے' تمہارے بال سفید ہوچکے ہیں' تمہاری کمر سیدھی نہیں ہوتی اور بیس سال کی لڑکی کی بن کر بیٹھی ہوئی ہو۔ اب جب بھائی نے ڈانٹ پلائی تو اس کا دل ٹوٹا اور اس نے رونا شروع کردیا۔ حتیٰ کہ وہ روتے روتے سوگئی۔ اللہ کی شان دیکھئے کہ اللہ رب العزت نے اسے اسی نیند میں اپنے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کروادی۔ وہ زیارت کرنے کے بعد بڑی خوش ہوئی لیکن خاوند سے پوچھنے لگی کہ آپ نے وہ عمل بتایا ہی نہیں جو آپ نے کہا تھا اور مجھے زیارت تو ویسے ہی ہوگئی ہے۔ وہ کہنے لگا' اللہ کی بندی! یہی عمل تھا' کیونکہ میں نے تیری زندگی پر غور کیا' مجھے تیرے اندر ہر نیکی نظر آئی' تیری زندگی شریعت وسنت کے مطابق نظر آئی' البتہ میں نے یہ محسوس کیا کہ میں چونکہ آپ سے پیار محبت کی زندگی گزارتا ہوں اس لئے آپ کا دل کبھی نہیں ٹوٹا' اس وجہ سے میں نے سوچا کہ جب آپ کا دل (بقیہ صفحہ نمبر 46)

سنگ گردہ کیلئے: مولی کا پانی نچوڑ کر پانچ تولہ کی مقدار میں دو تولہ سکنجبین ڈال کر پینے سے سنگ گردہ خارج ہوتا ہے۔

میرا سب کچھ اسے دے دو

[illegible]

اس نے خالہ کو مخاطب کیا: ’’خالہ! وہ دیکھو میرا بیوقوف بھائی مجھے لینے آیا ہے۔ اس کے ساتھ کوئی اور خوفناک شخص بھی ہے۔ خالہ انہیں میری چوڑیاں دے دو‘ انہیں میرے جھمکے اور گانی بھی دے دو‘ لیکن ان سے کہیں کہ مجھے نہ لے جائیں

قرآن حکیم میں فرمان ہے: ’’جو لوگ سونا اور چاندی جمع کر کے رکھتے ہیں اور راہ خدا میں اس کو خرچ نہیں کرتے‘ انہیں عذاب الیم کی بشارت دے دو۔ قیامت کے دن وہ سانپ کی شکل میں ان کے گردنوں میں ڈال دیا جائے گا‘ ان سے کہے گا کہ ہم وہی خزانہ ہیں جسے تم جمع کر کے رکھتے تھے‘‘۔ اور حدیث نبویؐ ہے کہ یہاں اگر کسی بھائی کی بالشت بھر زمین بھی ہتھیا لی گئی تو قیامت کے دن سات زمینوں کا بوجھ ہتھیانے والے کی گردن پر ہوگا‘ یا یہ کہ اونٹ اور بکری قیامت کے روز غاصب کی گردن پر سوار ہوں گے اور کہیں گے کہ ہمارا مالک فلاں ابن فلاں تھا‘ لیکن اس ظالم نے ہمیں چرا یا یا ہتھیا لیا تھا۔ ان اقوال مقدسہ کا تعلق بھی ایمان بالغیب اور آخرت سے ہے۔ لیکن بسا اوقات انسان اس دنیا میں بھی اپنی چشم تر سے ان فرمودات میں پوشیدہ حقیقتوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔ قانون شہادت مجریہ 1872ء کی روشنی میں دو واضح مشاہدے میں نے بھی کئے ہیں جو نذر قارئین کئے جاتے ہیں:

سرگودھا کی ایک پڑھی لکھی انتہائی حسین و جمیل لڑکی کے والدین وفات پا گئے جبکہ اس کا اکلوتا بھائی کمسن تھا۔ حقیقی خالہ نے نوجوان لڑکی اور کمسن لڑکے کو سنبھال لیا۔ لڑکی بی اے کرنے کے بعد جھنگ کے ایک بڑے زمیندار سے اپنی پسند کا نکاح کر بیٹھی جبکہ لڑکا خالہ کے پاس رہ گیا۔ لڑکی خوبصورت اور پڑھی لکھی ہی نہ تھی بلکہ بہت تیز طرار اور ہوشیار بھی تھی۔ اس نے دیکھا کہ چھوٹا بھائی سیدھا سادا اور بدھو سا ہے‘ تو وہ کھل کھیلی اور ماں باپ کی کروڑوں کی جائیداد پر قبضہ جما کر بیٹھ گئی۔ جھنگ سیال کے نواح کی جائیداد شوہر کی طرف سے موجود تھی اور سرگودھے کی زرخیز کھیتیاں اور انتہائی قیمتی شہری جائیداد والدین کی طرف سے ہاتھ آ گئی‘ تاہم ہوس زر اور ہل من مزید کا تو کوئی ٹھکانہ نہیں۔ خالہ سمجھاتی رہی‘ لیکن اس اللہ کی بندی نے کسی کی نہ مانی اور سادہ لوح چھوٹے بھائی کے حصے کی جائیداد بھی عملاً ہتھیا لی۔ سیدھا سادا بھائی اس کے شاطرانہ ہتھکنڈوں کا مقابلہ نہ کر سکا اور قیام پاکستان کے آس پاس بالکل پاگل ہو کر سڑکوں پر نکل گیا اور پھر اسے بے بسی اور کسمپرسی کی موت نے آ لیا۔

سرگودھا کی شہزادی نے جھنگ آ کر شوہر کے نوابی محلات آباد کئے اور انہیں اپنی اور اپنے مظلوم بھائی کی بے پناہ دولت سے چار چاند لگا دیئے۔ اس کی گود میں یکے بعد دیگرے دو لڑکوں اور ایک لڑکی نے جنم لیا۔ امیرانہ ٹھاٹھ باٹھ اور عیش کے باوجود تن آسانی اور ہوس دنیا سے جنم لینے والی نا آسودگی نے شہزادی کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیا۔ وہ ذیابیطس کی مریضہ تھی جبکہ 1967ء میں اس کے گردے بھی جواب دے گئے۔ دونوں لڑکے ایچی سن کالج لاہور میں زیر تعلیم تھے جبکہ بچی کوئین میری سکول کی طالبہ تھی۔ اس کے شوہر نامدار اس کی ڈھلتی جوانی اور دولت کو بھول بھال کر اب ایک مزارع کی بیٹی بیاہ لائے تھے اور اسے ہنی مون کیلئے مری لے گئے تھے۔

شہزادی کی خالہ سے ہماری خاندانی جان پہچان تھی۔ یوں شہزادی اور اس کی زندگی کے نشیب و فراز میری نگاہ میں تھے۔ مئی 1967ء کے لگ بھگ میں پی اے ایف ہسپتال سرگودھا کی پرانی بلڈنگ میں اس کی تیمارداری کیلئے گیا تو اس وقت اس کا عالم نزع تھا۔ خالہ بیچاری پلنگ کے ساتھ لگی بیٹھی تھی۔ مجھے اور میری بیوی کو دیکھ کر اس نے ٹھنڈا سانس بھرا۔ میں نے دیکھا کہ سکرات موت کے باوجود ادھیڑ عمر شہزادی کے حسین چہرے پر اجڑے حسن کی یادگاریں موجود تھیں۔ موٹی سیاہ آنکھیں‘ گول چہرہ‘ انتہائی گورا رنگ‘ صاف شفاف رخسار‘ پتلے ہونٹ اور خوبصورت سفید دانت آج بھی دلربائی کے انداز لئے ہوئے تھے۔ تاہم وہ اس وقت بے پناہ بے چینی میں مبتلا تھی۔ خدا معلوم اس آخری گھڑی میں اس نے سرخ لباس اور بانہوں‘ کانوں اور گلے میں سونے کے زیورات کیوں پہن رکھے تھے۔

میرے سامنے وہ نیم بیہوشی میں پلنگ پر اٹھ بیٹھی اور اپنے تینوں بچوں اور شوہر کے نام لے لے کر انہیں بلانے لگی۔ بوڑھی خالہ کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور وہ اسے تسلی دینے لگی۔ چند منٹ بعد وہ کرب کی حالت میں لیٹ گئی اور پھر اٹھ بیٹھی۔ اب اس کی آنکھیں پتھرانے لگیں اور اس کے چہرے پر خوف و اضطراب کے آثار نمایاں ہوئے۔ اس کے جسم سے ایئرکنڈیشنڈ کمرے کی سردی کے باوجود پسینہ پھوٹ بہا۔ اس نے چھت کی طرف گھبرائی ہوئی نگاہوں سے دیکھا اور خالہ کو مخاطب کیا: ’’خالہ! وہ دیکھو میرا بیوقوف بھائی مجھے لینے آیا ہے۔ اس کے ساتھ کوئی اور خوفناک شخص بھی ہے۔ خالہ انہیں میری چوڑیاں دے دو‘ انہیں میرے جھمکے اور گانی بھی دے دو‘ لیکن ان سے کہیں کہ مجھے نہ لے جائیں۔ خالہ! میرے بھائی کو منائیں وہ غضبناک نظروں سے مجھے دیکھ رہا ہے۔ خالہ! جلدی کریں میرا زیور اس کے حوالے کر کے میری گلوخلاصی کرا دیں۔ یہ کہہ کر اس نے پوری قوت سے اپنے جھمکوں اور گانی کو اتارنے کی کوشش کی لیکن خالہ نے اس کے ہاتھ پکڑ لئے۔ شہزادی اسی وحشت و اضطراب کی حالت میں بے ہوش ہو گئی اور پندرہ منٹ بعد نرس نے اعلان کیا کہ اس کی حرکت قلب بند ہو گئی ہے۔ یوں وہ اپنے ناراض بھائی اور اس کے خوفناک ہمراہی کی معیت میں کسی اور جہان کی طرف سدھار گئی۔

ہائی بلڈ پریشر کیلئے کامیاب ٹوٹکہ

محترم حکیم صاحب ہائی بلڈ پریشر کیلئے ایک نسخہ ارسال کر رہی ہوں جو میں نے خود آزمایا ہے۔ پہلی بار لکھنے کی جسارت کر رہی ہوں۔ یہ نسخہ عرصہ چھ سال سے استعمال کر رہی ہوں۔ نسخہ یہ ہے۔

دیسی اجوائن، دانہ الائچی خورد، تربو، چھوٹی چندن چاروں چیزیں ہم وزن لے کر سفوف بنا لیں اور بڑے کیپسول میں بھر لیں اور صبح شام ایک کیپسول کھائیں۔

(مسز اسلم، فیصل آباد)

مسافران آخرت

☆عبقری کے مخلص جناب حاجی حافظ عبدالباسط صاحب کے دیرینہ محسن بھائی کا انتقال ہو گیا ہے۔ قارئین سے دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

☆عبقری کے زیر انتظام مسجد تقویٰ کے امام قاری محمد عاصم صاحب کی اہلیہ جو خود قاریہ و عالمہ تھیں حضرت حکیم صاحب سے اصلاحی تعلق تھا انتقال کر گئیں ہیں۔ قارئین عبقری سے ان کی مغفرت کیلئے خصوصی دعاؤں کے اہتمام کی درخواست ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مارچ کے جوابات

☆ بیٹی آپ کے جذبات اچھے ہیں اللہ آپ کی مدد ضرور کرے گا۔ ایک دعا ہے اس کو صبح و شام 41,41 بار یا ہر نماز کے بعد 11,11 بار پڑھ کر مطلوبہ اشخاص پر پھونک دیا کرو انشاء اللہ کامیابی ملے گی۔ بس اپنا جذبہ نیک رکھو مل جل کر رہو، صدقہ دیتی رہا کرو۔

دعا:

جواب: بیٹا آپ کو چاہیے کہ آپ پھل' مکھن زیادہ استعمال کریں کوئی دوائی ہرگز نہ لیں انشاء اللہ موٹے ہو جائیں گے۔ (عبدالجلیل' سکھر)

جواب: بیٹا آپ اپنی بہن کو معجون سنہ ایک چمچہ دن میں 3 بار' 3 ماہ تک استعمال کرائیں انشاءاللہ شفا حاصل ہوگی۔ (حکیم فیض الحسن' پشاور)

اپریل کے سوالات

1-سوال: قارئین میری نظر بہت کمزور ہے میری عمر 17 سال ہے اور مجھے 6 (چھ) نمبر کی عینک لگی ہوئی ہے برائے کرم مجھے کوئی ایسا نسخہ بتایئے کہ جس سے میری نظر صحیح ہو جائے اور عینک اتر جائے۔ بہت دعائیں دونگا۔ **(جابر بن خالد' ڈسکہ)**

2-میری عمر 19 سال ہے میرا مسئلہ ہے کہ میں رات کو بستر پر سوتے ہوئے پیشاب کرتی ہوں۔ گھر والوں کے سامنے بہت شرمندگی ہوتی ہے۔ امی پریشان ہیں کہ میرا سسرال میں کیا حال ہوگا اور دوسرا مسئلہ ہے کہ میری نظر بہت کمزور ہے اس کے علاوہ میرے اور میری چھوٹی بہن کے منہ سے بہت بدبو آتی ہے جس سے دوسروں کے سامنے بہت شرمندگی ہوتی ہے لوگ کہتے ہیں کہ پیشاب والا مسئلہ دماغی کمزوری کی وجہ سے ہے حالانکہ میں حفظ کر رہی ہوں صرف ایک پارہ رہتا ہے۔ **(مریم ربانی' کراچی)**

3-میرا مسئلہ ہے کہ میرا رنگ بہت کالا ہے جس کی وجہ سے رشتے آنے میں بھی پریشانی ہو رہی ہے۔ کوئی اللہ کا بندہ میری مدد کرے اور دوسرا مسئلہ میرے سر میں جوئیں اور لیکھیں بہت ہیں براہ مہربانی کوئی آزمایا ہوا نسخہ یا ٹوٹکہ بتا دیں دعائیں دونگی۔ **(مریم' کراچی)**

4-میرا مسئلہ یہ ہے کہ چند سال ہوئے میں نے مثانے کی غدود کا آپریشن کروایا تھا جس کے بعد سے پیشاب کے قطروں کی شکایت پیدا ہوگئی تھی جو کہ ابھی تک جاری ہے۔ پیشاب کے بعد 10 تا 15 منٹ تک قطرے آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بہت پریشانی ہے۔ اگر کسی قاری کے پاس اس کا علاج ہو تو تحریر فرمائیں بہت مہربانی ہوگی۔ بندہ ہمیشہ دعا گو رہے گا۔ **(سعید اختر' فیصل آباد)**

5-قارئین میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے جسم پر بہت زیادہ میل جم جاتا ہے میں دوسرے دن جسم کو رگڑتا ہوں پھر دوسرے دن میل کی تہہ جم جاتی ہے گرمیوں میں تو یہ میل قدرے کم ہوتا ہے لیکن سردیوں میں ہاتھ پیر بلکہ پورا جسم کالا ہو جاتا ہے حالانکہ نہاتا بھی روزانہ ہوں میں اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں لوگ دیکھتے ہیں تو شرم آتی ہے ہاتھ اور پاؤں چھپالیتا ہوں۔ کوئی مخلص مجھے اس کا کوئی آسان ٹوٹکہ یا حل بتا دے اللہ جزائے خیر عطا فرمائے گا۔ **(ابن محمد عیسیٰ احمدانی)**

6-میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر 30 سال ہے اور میری دور کی نظر 1.25 تک کمزور ہے ہر قسم کے خمیرہ جات' دماغی کشتے اور سرمے استعمال کر چکا ہوں مگر نظر ٹھیک نہیں ہو سکی کیا کسی قاری کے پاس نظر کی کمزوری کیلئے کوئی سو فیصد حل ہے تو مجھے بتائیں میں بہت پریشان ہوں۔ **(خاور' فیصل)**

آپ کا خواب اور تعبیر

پیروں تلے چھپکلی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اور میری دوست کوچنگ سنٹر میں پڑھنے جارہے ہیں واپسی پر ایک گلی میں ہم جاتے ہیں اوراچانک وہاں گندا پانی آجاتا ہے اور بڑھتا ہی چلا جاتا ہے تقریباً پنڈلیوں تک گندا پانی آجاتا ہے پھر میں اپنی دوست سے کہتی ہوں کہ آگے جانا بیکار ہے پھر ایک گھر میں چلے جاتے ہیں وہاں کوئی نہیں ہوتا اور گھر میں چاروں طرف مٹی اور سامان بکھرے ہوئے ہوتے ہیں پھر اچانک ایک لڑکا آتا ہے اور ہم سے کہتا ہے کون ہو تم لوگ اور یہاں کیا کررہی ہو تو میں کہتی ہوں کہ باہر گندا پانی تھا اس لیے ہم یہاں آگئے پھر وہ ہمیں کمرے میں لے جاتا ہے۔ میں کمرے کا گیٹ کھولتی ہوں تو ایک چھپکلی جو اس دروازے پر تھی اچھل کر میرے پاؤں تلے پر چپک جاتی ہے میں اسے اتارنے کی کوشش کرتی ہوں وہ نہیں اترتی اور نہ ہی اپنی جگہ سے ہلتی ہے تو میں کہتی ہوں چھوڑو گھر جاکر امی سے اتروالوں گی حالانکی چھپکلی کی وجہ سے پاؤں زمین پر رکھنے میں درد ہورہا ہوتا ہے مگر پھر بھی وہ میرے تلے پر چپکی ہوئی ہوتی ہے۔اور پھر آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ملیحہ،حیدرآباد)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بات کا اندیشہ ہے کہ بدخواہ دشمن آپ کو پریشان کرنے کی کوشش کرے گا لیکن انشاء اللہ آپ اس پر غالب آئیں گی اور آپ کے دشمن ناکام ہوں گے۔آپ سورۂ آل عمران کی آیت 154 بارہ بار پڑھ کر اپنے اوپر روزانہ دم کرلیا کریں۔

میٹھی چیزیں

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے ذہن میں یہ سوچ ہے کہ یہ جگہ کوئی مزار ہے لیکن وہ مزار نہیں ہے وہ دو یا تین کمرے ہیں۔ باہر پانی کا تالاب ہے میں اور میرا تین سال کا کزن ہم کشتی پر بیٹھ کر ایک حصے سے دوسرے حصے (مزار) پر جاتے ہیں۔ میں اور میرا کزن اندر چلے جاتے ہیں اور میں اپنے کزن کو پکڑ لیتی تا کہ وہ باہر جاکر پانی میں نہ گر جائے میں باہر جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ اگر کشتی نہ آئی تو گھر والے کہیں گے کہ کہاں گئی اور (ر) میرے کزن کی امی کہیں گی کہ میرے بیٹے کو کہاں لے گئی ہے۔ اتنی دیر میں میرے کزن کی بہن آجاتی ہے اور وہ کہتی ہے کہ تم دونوں یہاں ہی رہو۔ ابھی تک کشتی نہیں آئی میں کہتی ہوں نہیں اور وہ چلی جاتی ہے۔ میں کہتی ہوں کہ نہ جاؤ وہاں پانی ہے تم ڈوب جاؤ گی لیکن وہ چلی جاتی ہے اور پھر میں ادھر ادھر دیکھتی ہوں تو وہ میری بہن (س) کے ساتھ سامنے سے آجاتی ہے۔ میں اور میرا کزن اس کی بہن اور میری بہن ہم چاروں اندر چلے جاتے ہیں۔ وہاں میری چچی چچا اور ان کا بیٹا اور میرے بھائی ہوتے ہیں۔ شاید میری امی بھی ہوتی ہیں کوئی آکر مجھے بوتل اور برگر دیتا ہے اور کہتا ہے کہ کھالو۔ وہاں ایک باورچی خانہ ہوتا ہے میں وہاں جاتی ہوں تو وہاں بہت زیادہ چاکلیٹ اور ٹافیاں ہوتی ہیں سب میٹھی چیزیں ہوتی ہیں۔ میں امی کا پرس لاتی ہوں اور اس میں چاکلیٹ ٹافیاں' جوس کے ڈبے اور بہت سی دوسری مٹھائیاں رکھتی ہوں اور کہتی ہوں کہ اور لے لیتی ہوں ورنہ کوئی اور نہ لے لے۔ میں سوچتی ہوں کہ یہاں ایک ہی بابا جی رہتے ہیں اور ان کی بیوی رہتی ہے۔ وہ تو بہت کم کھاتے ہیں میں ہی لے لیتی ہوں۔ باہر جاتی ہو تو بیگ کو آرام سے زمین پر رکھتی ہوں میں کہتی ہوں کہ اگر کوئی شیشے کی بوتل اندر ہوتی تو اس کی آواز ضرور آتی اور نہ ہی برگر ہے۔ میری نظر اپنے چچا پر پڑتی ہے تو وہ ایک ڈبے میں سے ساری چاکلیٹ نکال رہے ہوتے ہیں۔ میں جاتی ہوں اور بہت سی نکال لیتی ہوں اور پرس میں رکھ لیتی ہوں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ارم،لاہور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی کوئی دلی مراد پوری ہوگی اور خوشحال زندگی گزرنے کا بھی اشارہ ہے۔آپ ''یارزاق'' کثرت سے پڑھا کریں۔

چوڑیاں

خواب: میں خواب میں دیکھتی ہوں کہ میرے نانا اور نانی کے گھر طرح طرح کے پکوان پک رہے ہیں اور یہ پکوان اوپر چھت پر اور کمروں میں جارہے ہیں (ہمارے نانا اور نانی کے گھر میں اب کوئی نہیں رہتا) اور نانی کے گھر کچھ ٹی وی ایکٹر بھی آئے ہوئے ہیں میں اور میری مما تھالوں میں چیزیں رکھ کر اوپر لے کر جارہی ہیں۔ اندر کمرے میں میرے ابو کے کچھ دوست بھی آئے ہوئے ہیں اور ہم ان کو بھی پکوان دے رہے ہیں۔ پھر منظر بدلتا ہے میں دیکھتی ہوں کہ میری دادی کا گھر آجاتا ہے۔ میں اپنی دادی کے گھر کے صحن میں کھڑی ہوں اور دیکھتی ہوں کہ صوفے پر کچھ مہنگے شادیوں والے کپڑے پڑے ہوئے ہیں پھر ایک لڑکی آتی ہے جو میری کلاس میں پڑھتی ہے میں 8th میں پڑھتی ہوں۔ وہ مجھے کہتی ہے کہ ان کپڑوں میں سے کوئی ایک سا اٹھالو اور پہن کر تیار ہو جاؤ۔ میں ان کپڑوں میں سے ایک جوڑا اٹھالیتی ہوں وہ جوڑا ہرا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ میں دیکھتی ہوں کہ سامنے چوڑیاں پڑی ہوئی ہیں۔ میں ان میں سے سب سے زیادہ خوبصورت اور لمبی اور اچھی والی چوڑیاں اٹھالیتی ہوں تا کہ کوئی اور ان چوڑیوں کو نہ اٹھالے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(عائشہ مظفر۔سیالکوٹ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو جلد ایک اچھی چیز ملنے کا امکان ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کا رشتہ کی بات آپ کے ددھیال میں ہوجائے۔ البتہ آپ کی ازدواجی زندگی انشاءاللہ بہت اچھی گزرے گی اور بہترین شریک حیات نصیب ہوگا۔

شادی کارڈ

خواب: میں نے دیکھا کہ ہم سب گھر والے اپنے گھر میں موجود ہیں اتنے میں باہر بیل بجتی ہے میرا بڑا بھائی باہر جاکر دیکھتا ہے تو ڈاکیا اس کو کارڈ دیتا ہے وہ کارڈ لے کر گھر کے اندر آجاتا ہے جب کارڈ کو کھول کر دیکھتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے یہ میری کزن کی شادی کا کارڈ ہے جس سے میں پیار کرتا ہوں۔ ہم سب گھر والے بہت حیران ہوتے ہیں۔ میں اپنے گھر والوں سے کہتا ہوں کہ اس کی منگنی تو میرے ساتھ ہوئی تھی' یہ شادی کسی اور سے کس طرح کرسکتی ہے۔ میرے گھر والے اس شادی کا بائیکاٹ کرتے ہیں۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ذیشان۔راولپنڈی)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور آپ کو یہ خوشخبری ہے کہ انشاءاللہ آپ کی شادی اسی جگہ پر ہوگی اور اس سلسلے میں آپ کے گھر والوں کا پورا تعاون آپ کو حاصل ہوگا۔

ہر قسم کی درد و تکلیف کیلئے

پارہ نمبر 15 سورۂ بنی اسرائیل آیت نمبر 105 اول و آخر درود شریف پڑھیں اور درمیان میں آیت تین یا سات بار یقین کیساتھ پڑھ کر ہاتھ پر دم کرکے جس جگہ درد یا تکلیف ہو پھیریں۔ **(ایم۔ادریس)**

چکروں کیلئے: دردسر ہو یا چکر آتے ہوں دھنیا کوٹ چھان کر اسی کے برابر چینی ملا کر 9 ماشہ کھانے سے چکر آنے بند ہوجاتے ہیں۔

خاوند کی جھونپڑی باعث عزت ہے

بیگم مخدوم شیر عالم، ملتان

کچھ عرصہ بعد نسرین کے بھائی کی شادی ہوگئی ادھر نسرین کی ماں بھی بیمار رہنے لگ گئی۔ نسرین کو پتہ چلا کہ بھابی 12 بجے اٹھتی ہے ماں بھوکی بیٹھی رہتی ہے اس نے جا کر بھابی کو برا بھلا کہا۔ واپسی پر سارا راستہ سوچتی آئی جو تکلیف اس کی ماں کو پہنچی ہے وہ میری ساس کو بھی پہنچتی ہوگی۔

عکس بیگم مخدوم شیر عالم ملتان

پہلے زمانے میں لوگ رشتہ کرنے کیلئے نکلتے تھے تو سب سے پہلے نانی سے شروع کرتے تھے پھر ماں کا نباہ دیکھا جاتا تھا کیونکہ یہ دونوں رشتے ایک دیوار کی بنیاد ہوتے ہیں اگر دیوار کی بنیاد مضبوط ہوگی تو عمارت بھی مضبوط ہوگی۔ لاکھ طوفان آتے رہیں لیکن دیوار اپنی بنیاد کے سہارے کھڑی رہتی ہے جہاں بنیاد کمزور ہوگی وہاں ہلکا سا طوفان دیوار کو گرنے پر مجبور کر دیتا ہے آج جب رشتے والی مائیوں کی لسٹ دیکھو اس میں سب سے پہلے گوری چٹی کی ڈیمانڈ لکھی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کی عورت نے شرح طلاق میں اضافہ کر دیا ہے علیحدہ گھر کے خواب نے بزرگوں کی عزت و احترام سب کچھ ختم کر دیا ہے جو لڑکی اکیلی رہتی ہو سسرال والوں سے نہ ملتی ہو وہ آج کے زمانے میں سب سے خوش نصیب ہے اسے یہ پتہ نہیں ہوتا ایک دن میں نے بھی اس سٹیج پر آنا ہے۔ نسرین کو شادی کے بعد خاوند نے کہا کہ میری ماں شوگر کی مریض ہے ذرا صبح اٹھ کر کھانا دے دیا کرو خاوند دفتر چلا جاتا وہ آرام سے کمبل اوڑھ کر سو جاتی۔ ساس بیچاری بھوک سے نڈھال رات کے بچے ہوئے ٹکڑے پانی میں بھگو کر کھا لیتی۔ ہر چیز کا ایک وقت ہوتا ہے قدرت سب کچھ دکھا دیتی ہے کچھ عرصہ بعد نسرین کے بھائی کی شادی ہوگئی ادھر نسرین کی ماں بھی بیمار رہنے لگ گئی۔

نسرین کو پتہ چلا کہ بھابی 12 بجے اٹھتی ہے ماں بھوکی بیٹھی رہتی ہے اس نے جا کر بھابی کو برا بھلا کہا۔ واپسی پر سارا راستہ سوچتی آئی جو تکلیف اس کی ماں کو پہنچی ہے وہ میری ساس کو بھی پہنچتی ہوگی۔

آج وہ صبح سویرے اٹھی چائے بنائی ناشتہ بنا کر ساس کے پاس لے گئی آج اس تبدیلی پر ساس بھی حیران تھی۔ اسے حیران دیکھ کر نسرین نے کہا امی جان جب تک میری ماں کے ساتھ یہ سلوک نہیں ہوا اور مجھے تکلیف نہیں پہنچی مجھے پتہ نہیں چلا۔ آج بھابی کی آمد نے میری آنکھیں ہی کھول دی ہیں۔ بھابیوں کے آنے سے جب گھر کا ماحول بدلتا ہے پھر نندوں کی آنکھیں کھلتی ہیں۔ بات بات پر میکے روٹھ کر آنے والی لڑکیوں کے دماغ ٹھکانے لگ جاتے ہیں جس گھر کو اپنا سمجھتی آئی تھیں آج اس گھر میں خود کو اجنبی محسوس کرنے لگتی ہیں۔

باپ کے چاہے محل ہوں خاوند کی چاہے جھونپڑی ہو وہ پھر بھی عزت کے قابل ہے جس کو آپ اپنا ہی تو کہہ سکتے ہیں۔ یہ اللہ کا قانون ہے لڑکی چالیس سال بیٹھی رہے اس کی ملکیت کو کوئی نہیں للکار سکتا۔ دو دن کی شادی شدہ لڑکی اپنے ہی میکے میں پرائی ہو جاتی ہے۔ دستور زمانہ اور رسم دنیا یہی ہے۔

سود کی لعنت کا حیرت ناک واقعہ

ایک دفعہ ایک والد کسی اللہ والے کے پاس جاتا ہے اور کہتا ہے کہ حضرت میری بیٹی جوان ہو چکی ہے۔ دعا فرمائیں اس کیلئے کوئی اچھا سا رشتہ آجائے تو بزرگ نے کہا خود اس سے شادی کر لو پھر دوسری دفعہ آکر بزرگ سے کہا تو انہوں نے پھر وہی جواب دیا اسی طرح تیسری دفعہ پھر آکر کہا تو بزرگ نے پھر وہی جواب دیا کہ خود بیٹی سے شادی کر لو وہ شخص کہنے لگا یہ تو گناہ ہے تو بزرگ فرمانے لگے مجھے علم ہے کہ شریعت میں والد اور بیٹی کی شادی نہیں ہو سکتی مگر جو تم سود کا کام کرتے ہو اس کی لعنت سے یہ کم گناہ ہے۔ بزرگ کا جواب سن کر وہ رونے لگا اور ان کے قدموں میں گر گیا اور کہا میں سچے دل سے توبہ کرتا ہوں کہ آج کے بعد میں یہ کام نہیں کروں گا۔ آپ بزرگ ہیں میرے لیے دعا کریں اللہ مجھے معاف کر دے اور اللہ تعالیٰ میری توبہ کو قبول کر لے۔ کیونکہ اس نے سچے دل سے معافی مانگی اس لیے اللہ تعالیٰ نے اسے معاف کر دیا اور اس کی بیٹی کا کسی اچھے گھر میں بہت اچھا رشتہ بھی ہو گیا۔

موٹاپا کیسے دور کریں؟

دو تولہ شہد گرم پانی میں ملا کر پلا دیں پھر بتدریج اسکی مقدار بڑھاتے جائیں، فضول گوشت از خود تحلیل ہوگا اور چربی پگھلے گی

1) ایک کپ قہوہ میں آدھے لیموں کا رس ملا کر صبح خالی پیٹ استعمال کریں فالتو چربی زائل ہو کر موٹاپے میں کمی کا باعث ہوگی۔

2) برگ ارنڈ خشک 6 حصے، لاکھ ایک حصہ باریک پیس لیں پانی کے ہمراہ 3 ماشے کی خوراک مریض کو دیں۔

3) دو تولہ شہد گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔ پھر بتدریج اس کی مقدار بڑھاتے جائیں۔ فضول گوشت از خود تحلیل ہوگا اور چربی پگھلے گی۔

4) نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ڈال کر منہ نہار پلائیں۔

5) لیموں کا اچار چاٹیں۔

6) دن میں تین چار بار لیموں کا رس پانی میں ڈال کر سکنجبین بنائیں اور اسے پلائیں۔

7) مولی کے بیج پانی کے ساتھ کھائیں۔

8) کلونجی کا باریک سفوف لیں چینی میں ملا کر پیتے رہیں۔

9) کالی مرچیں پھانکتے رہیں۔

10) کھانے کے بعد اجوائن تھوڑی سی لیں اور پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

11) کھانے کے ساتھ مولی اور سلاد کا استعمال کریں۔

12) چنے کی دال کے دانے برابر ہینگ پانی کے ساتھ کھائیں۔

13) ادرک کی چائے پئیں۔

14) جوارش کمونی، زیرہ کے عرق کے ساتھ استعمال میں لائیں۔

15) گھی کی جگہ کوکنگ آئل کا استعمال کریں۔

16) چاول سے پرہیز کریں۔

17) منہ نہار کنو، سنگترے کا جوس استعمال میں لائیں۔

18) لہسن کے جوئے، پانی سے نگل لیں۔

19) بیسن کی روٹی زیادہ استعمال کریں۔

20) سیب، منہ نہار کھانے کی عادت اپنائیں۔

21) کچے اور ہرے سیبوں کو سونگھا جائے کھایا نہ جائے وزن میں کمی کا باعث ہوں گے۔ صفحہ نمبر 355-354

(بحوالہ ”مجھے شفا کیسے ملی“ اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خانگی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں لکھنا چاہئے جب بھی کوئی بات لکھیں

ام ہود واثق

نزلہ، زکام کا قدرتی علاج

☆ مجھے اکثر نزلہ، زکام ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی دواؤں سے رک جاتا ہے، مگر بعد میں دماغ بوجھل، سر درد اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ کیا اس کا کوئی قدرتی علاج ہے؟ دواؤں کے اثرات برداشت ہوتے ہیں نہ جیب اجازت دیتی ہے۔

(مریم یوسف، سرگودھا)

مشورہ: ایک کہاوت ہے کہ پانچ روز ڈاکٹر کی دوا کھالو، نزلہ ٹھیک ہو جائے گا اور دواہ نہ کھاؤ جب بھی ٹھیک ہو جاؤ گے۔ انسانی جسم پر جب تھکن، تفکرات اور افسردگی کا غلبہ ہوتا ہے، اس وقت نزلہ، زکام حملہ آور ہوتا ہے۔ تب قدرتی مدافعتی نظام پسپا ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام شروع ہوتے ہی سب سے بہتر طریقہ ہے کہ جسم کو موسم کے مطابق معتدل رکھا جائے۔ بستر میں آرام کیا جائے اور گوشت کا سادہ شوربا پیا جائے۔ ہڈیوں اور گوشت کی یخنی مفید ہوتی ہے۔ ہڈیاں اور گوشت پتیلی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکایئے۔ اس میں دارچینی کا بڑا ٹکڑا، بڑی الائچی، سفید زیرہ، کالی مرچیں اور لونگ ڈالیے۔ پیاز کے ٹکڑے اور لہسن کے جوئے ڈال کر پکایئے۔ چھوٹا سا ادرک کا ٹکڑا اور نمک ملا کر پکنے دیجئے۔ جب ہڈیوں کی خوب یخنی نکل آئے تو اسے مزے سے گرم گرم پی لیجئے۔

بھوک لگے تو اس میں آپ ڈبل روٹی بھگو کر کھا سکتے ہیں۔ اسی طرح مونگ کی پتلی دال کا شوربا لے سکتے ہیں۔ پھلوں کا رس بغیر برف کے پیجئے۔ رات کو گرم گرم جوشاندہ لیجئے۔ شرط یہ ہے گلا خراب نہ ہو، کھانسی نہ ہو۔ پانی زیادہ پیجئے۔ پھر آہستہ آہستہ معمول کی غذا پر آجایئے۔ نزلہ، زکام میں دو تین سیال چیزیں استعمال کیجئے اس سے بہت فرق پڑے گا۔ لہسن کی چٹنی بڑے مزے کی بنتی ہے۔ ایک لہسن لے کر چھیل لیجئے۔ اس میں ایک چمچی سفید زیرہ، دس بارہ ہری مرچیں، ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور نمک ملا کر پیس لیجئے اور مزے سے کھایئے۔

500 ملی گرام وٹامن سی کی ایک گولی ہیں دن کھایئے۔ نیم کے بیس پچیس پتے دو گلاس پانی میں اُبال کر نیم گرم پانی وضو کی طرح دن میں دو بار ناک میں ڈالیے۔ اس سے ناک کی جھلی کا ورم، سرسراہٹ اور نزلہ ٹھیک ہو جائے گا۔

تازہ مچھلی کی پہچان

☆ ریحانہ صاحبہ تازہ مچھلی کی پہچان کے متعلق معلوم کرنا چاہتی ہیں۔ باسی مچھلی کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے اور وہ کھائی نہیں جا سکتی۔

مشورہ: مچھلی ہمیشہ دیکھ کر لینی چاہیے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوتے ہیں۔ مچھلی کو ہاتھ کی انگلی سے دبا کر دیکھئے، نرم تو نہیں ہے۔ سب سے بڑی پہچان اس کے گلپھڑے کی ہے۔ کھول کر دیکھئے، شوخ گلابی رنگ کے ہوں تو ضرور لیجئے۔ آج کل گلپھڑوں پر رنگ یا خون لگا دیا جاتا ہے۔ گلپھڑے سیاہ ہوں، مچھلی کا گوشت نرم ہو، بدبو زیادہ ہو اور آنکھیں دھنسی ہوں تو سمجھ لیجئے مچھلی باسی ہے۔

ہونٹوں پر ہریالی

☆ میرے ہونٹ بالکل خشک ہو جاتے ہیں جس سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کیلئے کوئی ٹوٹکہ بتایئے۔

(سیرا گلفام)

مشورہ: ایک صدیوں پرانا ٹوٹکہ ہے جس پر سب لوگ عمل کر کے اپنے ہونٹوں کو نرم اور شاداب رکھ سکتے ہیں رات کو سوتے وقت ناف کے اندر تھوڑا سا تیل روزانہ لگایئے۔ سرسوں کا تیل ہو یا زیتون کا، آپ باقاعدگی سے لگایئے۔ ایک دو ہفتوں میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ آج کل نت نئی کریموں کے اشتہار اخبارات اور رسائل میں آرہے ہیں۔ بچیاں یہ اشتہار پڑھ کر کریمیں خریدتی اور جب استعمال کرتی ہیں تو الرجی سے چہرے کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ دانے نکل آتے ہیں، سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں بعض دفعہ چہرے پر بے تحاشا بال نکل آتے ہیں۔ پچھلے دنوں ایک لڑکی میرے پاس آئی جس کے چہرے پر موٹے موٹے گومڑ تھے، رنگ سیاہ تھا۔ اس نے بتایا کہ ایک مہنگی کریم چہرے کا رنگ گورا کرنے کیلئے خریدی۔ دو تین دن لگائی چوتھے دن چہرے کا رنگ سیاہ ہو گیا، دانے ابھر کر گومڑ بن گئے۔

ہمارے ہاں دیسی طریقہ بہتر ہے۔ بیسن، سرسوں کی کھل، چنبیلی کی کھل، بادام کی کھل، دودھ میں یا پانی میں بھگو کر چہرے پر لگائی جاتی ہے۔ اس سے چہرہ صاف ہوتا ہے اور فالتو بال کم ہو جاتے ہیں۔ آدھے کپ آٹے میں ایک چمچہ گھی اور تھوڑا سا پانی ملا کر سخت پیڑا بنا کر چہرے پر ملنے سے بال بڑھتے نہیں۔ رنگ صاف کرنے کیلئے ایک چمچہ دودھ میں چوتھائی چمچہ لیموں کا رس ملایئے۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اسے چہرے پر اچھی طرح لگایئے۔ آدھے گھنٹے بعد گرم دودھ میں تھوڑی سی روئی ڈبو کر چہرے کو صاف کیجئے پھر منہ دھو لیجئے۔ چند روز میں چہرہ نکھر جائے گا۔

کچنار سے علاج

☆ پشاور سے ایک بائیس سالہ بچی کا خط ہے۔ اسے فولاد کی کمی ہے اور بے حد کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ وہ پریشان ہے۔ خون کم بنتا ہے اور ضائع زیادہ ہو جاتا ہے۔

مشورہ: بی بی! کچنار کے موسم میں آپ کچنار کھایئے۔ جن لڑکیوں کو ماہواری کی بہت زیادتی ہو انہیں کچنار گوشت یا قیمے میں پکا کر کھلانی چاہیے۔ اس سے فولاد کی کمی دور ہوتی ہے، کمزوری نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر سے فولاد کی گولیاں پوچھ کر کھا سکتی ہیں۔ تین ماہ گولیاں کھانے سے نظام درست ہوگا۔ ہفتہ میں آپ دوبار کلیجی کھایئے۔ باغلے کی پھلیاں بازار سے مل جاتی ہیں انہیں قیمے کے ساتھ پکا کر کھایئے۔ لوہے کی کمی دور ہو جائے گی۔ اپنی غذا میں تازہ پھل، سبزیاں اور دودھ ضرور شامل کیجئے۔ فولاد کی گولیاں دس پندرہ دن نہ کھایئے بلکہ پورے تین ماہ استعمال کیجئے، تبھی فائدہ ہوگا۔ آپ چند روز کھا کر چھوڑ دیتی ہیں اس سے نقصان ہوتا ہے۔ بچیوں کو چاہیے وہ مخصوص ایام میں ٹھنڈے مشروبات اور آئس کریم سے دو تین دن پرہیز کریں۔ تین دن کے بعد پسندیدہ چیزیں کھا سکتی ہیں۔ اس سلسلے میں بے شمار بچیوں کے خطوط آتے ہیں۔ ماؤں کو چاہیے وہ بچیوں کو بتائیں کہ انہیں کیا احتیاط کرنی چاہیے۔

السر معدہ کے مریضوں خاص

یہ ٹوٹکا میں نے کراچی کی مشہور سوشل ورکر آپا زبیدہ طارق سے سنا ہے۔ وہ فرماتی ہیں کہ جس کسی کو بھی معدہ کی تکلیف یعنی السر ہو معدہ کے اندر زخم ہوں تو صبح نہار منہ ''تخم ملنگاں'' خشک ایک چمچ پانی سے کھالیں وہ ''تخم ملنگاں'' اندر معدہ میں جا کر زخموں کے ساتھ لگ جائیں گے اس طرح کھانا کھانے کے بعد معدہ میں درد محسوس نہیں ہوگا۔ یہ عمل ایک ماہ کرنے سے معدہ کے زخم بھی کافی حد تک ٹھیک ہو جائیں گے۔ **(مسز ناصر نعیم)**

زکام سے آرام کیلئے: روزانہ سوتے وقت چھ سات کالی مرچیں پانی کے ساتھ نگل لیجئے اس طرح آپ زکام سے محفوظ رہیں گے۔

لہسن کے ہوشربا کمالات

(ڈاکٹر سید فرید الدین احمد)

طب اسلامی کے ایک نامور طبیب نے لہسن کے بارے میں ایک بڑا اہم انکشاف یہ کیا ہے کہ اس کی حرارت' حرارت غریزی کے مشابہ ہے۔ ایسی بہت سی نادر تحقیقات ہماری قدیم طبی کتابوں میں موجود ہیں جن پر مزید تحقیق کی جانی چاہیے۔

ہمیں اپنے ایک خاندانی باورچی محبوب کی یاد اکثر آتی ہے جو باورچی ہونے کے ساتھ ساتھ بڑے اچھے شاعر بھی تھے۔ مثال کے طور پر ان کا یہ شعر مجھے آج بھی یاد ہے:۔

لہسن' ادرک اور پیاز مجھ سے سن لے تو یہ راز
پکوانوں کی جان ہیں یہ سارے مزوں کی آن ہیں یہ

لہسن' پیاز اور ادرک بلا شبہ ہماری مشرقی نمکین غذاؤں اور پکوانوں کے اہم ترین اجزاء ہیں۔ یہ جڑیں عرف عام میں مصالحوں کے نام سے مشہور ہیں۔ لہسن کو عربی میں ثوم (بروزن روم) اور فارسی میں سیر (بروزن میر) سندھی اور پنجابی میں تھوم اور انگریزی میں گارلک کہتے ہیں۔ بنی اسرائیل نے کفران نعمت کی اور حق تعالیٰ کی عطا کردہ من وسلویٰ جیسی بلا مشقت ملنے والی غذاؤں کو ٹھکرایا بلکہ انہوں نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا' کہ وہ ایک قسم کے کھانے پر ہرگز ہرگز صبر نہیں کریں گے' اس لئے اے موسیٰ! دعا مانگ پروردگار سے ہمارے واسطے کہ نکال دے جو اگتا ہے زمین سے ترکاری' سبزی' ککڑی' لہسن (گیہوں) اور پیاز۔ (القرآن)

تاریخ میں لہسن' گندم' پیاز' سبزی وغیرہ کا استعمال بطور غذا زمانہ قدیم سے ہونے کا ثبوت ملتا ہے' لہسن نہ صرف ہمارے مشرقی کھانوں کا اہم جزء ہے بلکہ طب قدیم اور طب جدید دونوں اس کے کثیر فوائد کے قائل ہیں۔ معدے اور مفاصل (جوڑوں) کی زائد رطوبات کو تحلیل کرنا اس کا کام ہے۔ لہسن فالج' لقوہ' نسیان' رعشہ' دمہ' قولنج ریحی اور ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ اس میں قوت تریاقیت یعنی زہریلے اثرات دور کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے کا یہ علاج ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلی کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا ضماد (لیپ) دنبل اور پھوڑوں کو پھاڑ کر بہاتا اور مندمل کرتا ہے۔ بدہضمی' کثرت ریاح دور کرنے کیلئے بے حد مفید ہے۔ لہسن کو دھاگے میں پرو کر مریضوں کے گلے میں ڈالنے سے کئی امراض خاص طور پر دق وسل (ٹی بی) کے جراثیم ہلاک ہوتے ہیں۔ اگر لہسن کا ایک روزانہ کھایا جائے اور پھر ہر روز ایک ایک کا اضافہ کرتے ہوئے چالیس دن تک جاری رکھا جائے تو فالج کی تکلیف سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ لہسن میں سلفر (گندک) کے بعض مرکبات اور کھچاؤ تناؤ دور کرنے والے جوہر بھی پائے جاتے ہیں' اسی لئے لہسن بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) میں نہایت مفید ہے۔

طب اسلامی کے ماہرین کی تحقیق پر نظر ڈالنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ چند اہم پہلوؤں کا جائزہ لے لیا جائے تاکہ اس تحقیق کی اہمیت کا اندازہ لگا سکیں۔ اطبائے قدیم وجدید اس بات پر متفق ہیں کہ ہماری حیات کے تمام مظاہر' کردار' اعمال و افعال کی اصل قوت حیات ہے۔ ماہرین علاج بالمثل (ہومیو پیتھی) تمام امراض اور خصوصاً پیچیدہ اور پرانے امراض کا اصل سبب اسی قوت کے فساد یا بگاڑ کو قرار دیتے ہیں۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہ قوت' حرارت غریزی کہلاتی ہے۔ اس کے مقابل اصطلاح حرارت غریبی کہلاتی ہے۔ غریب کے معنی عربی میں مسافر کے ہیں۔ گویا حرارت غریبی باہر سے کسی طرح آئی یا لائی ہوئی حرارت ہوتی ہے۔ انفیکشن کیلئے اس سے زیادہ صحیح لفظ کوئی اور نہیں ہو سکتا۔ ہم جانتے ہیں کہ اکثر بخار' فلو' ملیریا وغیرہ جراثیمی امراض ہی تو ہیں جو کسی بیرونی ذریعے سے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ حقیقت ثابت ہوگئی کہ ہماری حیات کی اصل حرارت غریزی ہے یہی ہماری صحت وثبات کا مرکز ہے تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اس میں کوئی اضافہ کر سکتے ہیں؟ ماہرین نے اب تک اس میں اضافے کا کوئی فارمولا دریافت یا کسی غذائی دوا سے اس کی دریافت تک رسائی حاصل نہیں کی ہے۔ مگر بلاشبہ قدیم و جدید تحقیقات کے تحت تفکرات' بے جا غم فردا' اخلاق رذیلہ' شراب و کباب' فحشیات' شب سے اجتناب' متوازن غذا' معتدل ورزش' اخلاق اس کی حفاظت کے بہترین ذرائع ہیں۔

سورۃ الکوثر کی برکات

محمد رمضان

مجھے جب بھی مہینے کی تنخواہ ملتی ہے۔ میں اسے ہتھیلی میں ڈالتا ہوں اور اس پر اول و آخر درود شریف کے ساتھ 41 مرتبہ سورۃ الکوثر پڑھ کر پھونک دیتا ہوں۔ اس عمل کے بعد جب بھی تھیلی سے نکال کر خرچ کرتا رہتا ہوں سورۃ الکوثر ایک بار پڑھتا ہوں۔ اس عمل کی برکت سے رقم میں بہت برکت آتی ہے۔

میری مشکلات حل ہوگئیں

(عابد شاہین ڈیرہ اسماعیل خان)

ماہنامہ عبقری مخلوق خدا کیلئے آسانیاں پیدا کرنے کا ایک ذریعہ ہے حکیم صاحب اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے

میں عرصہ دراز سے مالی پریشانیوں کا شکار تھا گھر کا نظام درہم برہم تھا۔ میری بہن روٹھ کر میرے گھر آگئی تھی جس کو تین سال گزر گئے تھے یوں سمجھ لیں کہ میرا گھر مصائب و پریشانیوں کی آماجگاہ بنا ہوا تھا۔ ماہنامہ عبقری جنوری 2009ء میں سورۃ فاتحہ کا عمل دیا گیا تھا میں نے سورۃ فاتحہ کا عمل 21 دن کیا۔ اس عمل کے بعد اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے میری بہت سی مشکلات حل ہوگئی ہیں۔ مالی لحاظ سے بھی میرے حالات میں بہت بہتری آگئی ہے۔ عبقری کے اس مجرب عمل کے کرنے کے سبب الحمدللہ میں مالی اعتبار سے بہت زیادہ پرسکون ہوں اور میری روٹھی بہن بھی اپنے گھر چلی گئی ہے۔ عرض ہے کہ ماہنامہ عبقری مخلوق الٰہی کیلئے آسانیاں پیدا کرنے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔ ایڈیٹر صاحب! اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے آپ کے درجات بلند فرمائے اور نادیر خیر پھیلانے کا ذریعہ بنائے رکھے اللہ تعالیٰ آپ کو آسانیوں سے نوازے اور آسانیاں بانٹنے والا بنائے آمین میرے حق میں دعائے خیر فرمانا۔

معجون مقوی خاص

یہ عجیب وغریب معجون سات فوائد میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ (1) شہوت کو اس قدر زیادہ کرتی ہے کہ سنبھالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ (2) نعوظ بہت لاتی ہے۔ (3) قضیب کی جملہ بیماریاں دور کر کے اس کو سخت بناتی ہے۔ (4) اعصاب کو قوت دیتی ہے۔ (5) اوعیۂ منی کو کشادہ کرتی ہے۔ (6) عورت کے دل میں مرد کی محبت پیدا کرتی ہے۔ (7) رنگت کو سرخ کرتی ہے۔

ھوالشافی: مروارید ناسفتہ' مونگے کی جڑ ہر ایک 4 ماشہ' شگوفہ اذخر' ناگر موتھ' مالکنگنی' تج' دار چینی' اگر مصطگی ہر ایک سوا دو ماشہ۔ انیسون' بہمن سفید ہر ایک ساڑھے دس ماشہ کا کنج' عشق پیچہ ہر ایک ساڑھے تین ماشہ' گوند کیکر ہر ایک پونے دو ماشہ کوٹ چھان کر ہم وزن شہد میں گوندھیں۔

ترکیب استعمال: مجامعت سے قبل نصف گھنٹہ ساڑھے چار ماشہ پانی کے ہمراہ کھلائیں۔ (محمد ادریس)

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی عمل شگنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں۔ نیز ''عبقری'' کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لینگے

قرآن سے شفاء اور جدید تحقیقات

مسلمانوں کی الہامی کتاب قرآن مجید طب کی درسی کتاب نہیں ہے لیکن اس میں دی گئی بعض ہدایات ضرور ہیں جن پر عمل پیرا ہوکر صحت وشفاء کا سامان حاصل کیا جا سکتا ہے۔ قرآن بھی خود کو کتاب شفاء قرار دیتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

''لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آگئی ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو دلوں کے امراض کی شفاء ہے جو اسے قبول کرلیں ان کیلئے رہنمائی اور رحمت ہے''۔ (یونس 57,10)

''ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں کیلئے شفاء اور رحمت ہے''۔ (بنی اسرائیل 15,82)

قرآن اور رب کی مدد پر تجربہ

عبدالرحمٰن صاحب اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ اس دنیا میں کوئی ایسی بیماری نہیں جس کی دوا موجود نہ ہو اس کے استعمال سے انسان شفایاب نہ ہو، ان دواؤں میں سب سے زیادہ مؤثر اور اکسیر دواء قرآن ہے۔ جس کے متعلق خود صاحب قرآن کا بیان ہے۔

ترجمہ ''ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جس سے بیماریاں دور ہوتی ہیں۔'' (بنی اسرائیل 15,9)

یہ نسخہ شفاء صرف بدنی بیماریوں ہی کیلئے مفید نہیں بلکہ روحانی بیماریوں کیلئے بھی اکسیر اور تریاق ہے۔

اس سے شفاء وہ ہی لوگ حاصل کر سکتے ہیں جو اس پر ایمان اور یقین رکھتے ہیں جس کی وضاحت اس آیت کریمہ میں اللہ تعالیٰ نے واضح طور پر فرما دی۔

ترجمہ: ''آپ کہہ دیجئے کہ یہ قرآن ایمان والوں کیلئے رہنماء اور شفاء ہے۔'' (حٰم سجدہ 24,5)

چنانچہ اس نسخہ کامل سے شفایاب ہونے اور مصائب سے نجات پانے کا کئی مرتبہ مجھے ذاتی تجربہ ہوا ہے۔ 1950ء میں میری اہلیہ کو تپ دق ہوگیا اور تمام ڈاکٹروں نے اس پر اتفاق کیا۔ مجھے ایک اللہ والے نے بتلایا کہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ڈاکٹروں کی بجائے آپ قرآن کا علاج کریں خالص شہد میں آب زم زم یا آب باراں یا تازہ پانی روزانہ ایک گلاس بنا کر اس پر گیارہ مرتبہ سورۂ فاتحہ دم کر کے رکھ لیں اور دن میں بطور دوا تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں انشاء اللہ اس بیماری سے نجات مل جائیگی۔ چنانچہ میں انگریزی اور دیسی ادویات استعمال کرانے کے بجائے یہی نسخہ شفاء استعمال کراتا رہا اور بفضل تعالیٰ اُسے اس موذی مرض سے نجات مل گئی۔ **(محسن الفارابی، جھنگ)**

اے اللہ میری مدد فرما

یہ روز کا معمول تھا ہر آنے والے روز کا معمول جو اسے موت کے قریب تر لے جا رہا تھا۔ دسمبر کی ایک صبح میں نے اپنے آپ سے سوال کیا ''اللہ کو کیسے یاد کیا جاتا ہے؟'' تو منظر تحلیل نہ ہوا ذہن لاجواب نہ ہوا اس نے سوچا ''اللہ سے مدد مانگنا ہی اسے یاد کرنا ہے'' ہیلپ میں گاڈ اور پھر ''گاڈ'' اس کے ذہن سے چپک گیا حتیٰ کہ وہ ہر سانس کے ساتھ آسمان سے سفید دودھیا روشنی کی ایک لکیر اترتے دیکھتی اور بے اختیار دہراتی ''ہیلپ میں گاڈ'' یہ تین الفاظ اس نے کتنی بار دہرائے اسے کچھ یاد نہیں بس یاد ہے تو اتنا کہ جب تک جاگتی ''ہیلپ می گاڈ'' کے الفاظ دہراتی چلی جاتی جب وہ سو جاتی تو اس کا دل دہراتا رہتا بالکل اسی طرح جس طرح اس کی نیلی چمکدار اور عمیق آنکھیں چہرے کا حصہ تھیں جس طرح تیز دھار ہونٹ اس کے وجود میں شامل تھے جس طرح وہ اپنے سنہری بالوں کے بغیر ادھوری تھی اور جس طرح وہ اپنی نرم آواز کے بغیر نامکمل تھی۔ مارچ کی اس صبح میڈیکل سائنس کی دنیا دھماکے سے لرز اٹھی۔ سینٹ لوئیس کے اس ہسپتال نے کیتھرائن کو مکمل طور پر صحت یاب قرار دے دیا تھا۔ کینسر کی ایک ایسی مریضہ جو تین ماہ سے موت کی طرف بھاگ رہی تھی اور امید کھو چکی تھی۔ الوداع کہنے سے پہلے کیتھی نے امریکی ڈاکٹروں کو صحت کا نسخہ بتایا۔ ''ہیلپ می گاڈ'' ڈاکٹروں نے حیرت سے پوچھا ''واٹ ڈو یو مین'' کیتھی نے بتایا جب میں نے ان تین لفظوں کا ورد شروع کیا تو سب سے پہلے درد ختم ہوا پھر زخم پر کھرنڈ بنے پھر کھرنڈ اترے اور آخر میں ایک نئی اور صحتمند جلد نے زخم کے نشان تک مٹا دیئے۔

کیتھی کے کیس نے میڈیکل سائنس کو ایک نئی ''ڈائی مشین'' دے دی پورے امریکہ کا سروے کیا گیا تو پتہ چلا کہ ''خدا'' پر مضبوط یقین رکھنے والے مریض نان بلیو کے مقابلے میں جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

یہ اقتباس جاوید چودھری کے کالموں کے مجموعے ''زیرو پوائنٹ'' سے لیا گیا ہے۔

حضور اکرم صلی ﷺ نے فرمایا سید ابوہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''جس وقت بندے صبح کرتے ہیں دو فرشتے اترتے ہیں ایک تو یہ کہتا ہے کہ اے اللہ خرچ کرنے والے کو اور دے اور دوسرا یہ کہتا ہے کہ اے اللہ بخیل کو تباہ کر۔

(رفعت خانم۔ فیصل آباد)

جلے ہوئے کیلئے اکسیر نسخہ

ہمارے خالہ زاد کا بیٹا فوت ہوا میں ادھر گئی جس گاڑی میں واپس آئی وہ ڈرائیور حاجی ماموں ہیں نے بتایا کہ کل ایک مریضہ کو لیکر تلہ گنگ گیا، وہ بیچاری بری طرح جل گئی عید والے برتن دھونے کیلئے 5 کلو گھی کا ڈبہ چولہے پر پڑا تھا اٹھانے لگی تو پریشر سے سارا منہ اور بازو بری طرح جھلس گئے یہ بات سن کر میں تو جیسے تڑپ گئی۔ بیچاری کے دو چھوٹے چھوٹے بچے تھے فوراً گھر آئی ''عبقری'' کھولا اور نسخہ دیکھا پھر تیار کیا حکیم صاحب یقین مانیں کہ خود گاڑی کرا کے گئی اس کی ماں کو نسخہ دیا کہ یہی استعمال کرو جب تک ٹھیک نہ ہو۔ انہوں نے باقاعدہ دو ہفتے استعمال کیا اللہ کا شکر ہے کہ وہ بچی بالکل ٹھیک ہوگئی اور وہ لوگ دعائیں دیتے نہیں تھکتے ہیں۔ مزے کی بات کہ نشان تک نہیں رہا اور مجھے بے حد سکون ملا کہ چلو اس کی اذیت تو کٹی، یقین جانئے بہت خوشی ہوئی کہ بھائی جان کو ضرور اطلاع کرونگی۔ مجھ گنہگار کی کوشش کام آگئی۔ **(فاخرہ خان)**

سورۃ فاتحہ پڑھنے کا کمال

آج بہت عرصے بعد مارکیٹ جانے کا اتفاق ہوا۔ ضروری کام سمیٹے اور واپسی کیلئے رکشہ کو لینے کیلئے سوچا کہ رکشہ اسٹینڈ پر چلتی ہوں لیکن دائیں طرف نگاہ ڈالی تو رکشہ کو اپنے قریب پایا۔ رکشہ سے کرایہ معلوم کیا اور گھر واپسی کیلئے

☆ دوستی ایک خود پیدا کردہ رشتہ ہے۔ ☆ عقل مند ہمیشہ غم وفکر میں مبتلا رہتا ہے۔ ☆ بیکاری میں عشق بازی یاد آجاتی ہے۔

اس میں بیٹھ گئی۔ رکشہ میں بیٹھنے کے کچھ سیکنڈ بعد کانوں کو بہت ہی ناگوار بلکہ کانوں کے پردے پھاڑنے والی فحش گانے کی آواز ٹکرائی۔ پہلی دفعہ پتہ چلا کہ اب رکشے میں بھی یہ ابلیس کی کیسٹ چلتی ہے۔ فوراً سورۃ فاتحہ پڑھنی شروع کی بڑے کرب سے پہلے عرش والے سے فریاد کی پھر فوراً ورد شروع کردیا۔ تین مرتبہ میں نے سورۃ فاتحہ پڑھی۔ کیسٹ چلنی بند ہوگئی لیکن پھر کچھ سیکنڈ گزرے کہ رکشہ والے نے اس سے بھی زیادہ غلیظ کیسٹ چلادی۔ راقمہ نے اب کے پوری شدت سے رب سے دعا کی اور سورۃ الم نشرح اور سورۃ والضحیٰ ترتیب سے پڑھنی شروع کی۔ جب سورۃ ختم کرتی تو ساتھ ہی یہ دعا کرتی اے طاقتور سورۃ ابلیس کو بھگا دے جہاں ایمان والے ہوتے ہیں وہاں ابلیس نہیں ہوتا۔ واقعی حیرت انگیز طور پر کیسٹ بند ہوگئی صرف چھ مرتبہ یہ سورۃ پڑھی تھی اور میرے گھر آنے تک دوسری بار کیسٹ نہیں چلی۔ راقمہ نے رکشہ ڈرائیور سے نہیں کہا بلکہ براہ راست اپنے رب سے رجوع کیا رب کی کمک فوراً آئی۔ راقمہ مارکیٹ جانے کا ارادہ کرتی ہے تو ہمیشہ گرمی میں صبح کے آٹھ بجے جاتی ہے اس کے تین فوائد ہیں کسی وقت کی نماز قضا اور ضائع نہیں ہوتی۔ (2) اکثر تاجر قرآن کی تلاوت کررہے ہوتے ہیں۔ (3) تاجر بہت فریش ہوتے ہیں کسٹمر کے منتظر ہوتے ہیں۔ بہت ساری شاپنگ بہت قلیل وقت میں ہوجاتی ہے اور قیمت بھی کم ہوتی ہے وقت بھی بچ جاتا ہے۔ ماحول بہت پرسکون ہوتا ہے۔ یہ پہلا اتفاق تھا کہ راقمہ دن کے دو بجے گھر سے نکلی وہ بھی جولائی کے شدید گرمی کے دن تھے۔ بازار جانے سے پہلے وضو کیا۔ پھر سورۃ یٰسین ورد کے ساتھ پڑھی، دورد تنجینا پڑھا، بدترین پریشانیوں کیلئے لاجواب وظائف سے صفحہ نمبر 59 کی پہلی دعا اس طریقہ سے پڑھی چوتھا کلمہ 11 مرتبہ پڑھا، ظہر کی نماز پڑھی گھر سے باقی افراد کیلئے کھانا ٹیبل پر رکھا اور پھر مارکیٹ گئی۔ صرف ایک گھنٹے میں تمام کام سرانجام دیئے اور گھر واپس آگئی۔ ہر وقت اللہ کی رضا کا خیال رکھیں۔ اللہ ہر نعمت عطا کرتا ہے۔ ہر خواہش پوری کرتا ہے۔ اللہ کی رضا شامل ہو کسی بھی کسی بھی مصیبت میں ہوں، اللہ کو پکاریں کام کچھ بھی کریں لیکن ہمارا ذہن صرف اور صرف اللہ کے کاموں کی منصوبہ بندی میں مصروف ہو۔ **(ام ابوذر، بہاولنگر)**

پتھریوں سے یقینی نجات

ایک صاحب کہنے لگے کہ میرے گردے میں پتھری تھی پہلے بھی نکلوا چکا تھا لیکن پھر ہوگئی، پیشاب کرنے میں دشواری ہونے لگی تھی۔ ڈاکٹر نے آپریشن کا مشورہ دیا ایک دن تو صبح سے ہی پیشاب آنا بند ہوگیا بہت پریشان تھا، تین چار بجے کے قریب مسجد گیا اور اللہ تعالیٰ سے رو کر دعا مانگی اور مسلسل پندرہ سے بیس منٹ تک اسی کیفیت میں اللہ سے دعا مانگتا رہا، دعا مانگ رہا تھا کہ اچانک پیٹ میں انتہائی زوردار مروڑ اٹھا اور میں بھاگتا ہوا بیت الخلاء گیا جیسے ہی بیٹھا، بڑے زور سے پاخانہ آیا اور کیا دیکھا کہ اسی پاخانے میں تین پتھریاں تھیں اس کے بعد میں گھر آیا۔ جاکر الٹرا ساؤنڈ کرایا تو واقعی گردے میں اب پتھریاں نہیں تھیں۔ اللہ تعالیٰ نے میری دعا کو قبول فرمایا اور آپریشن بھی نہیں ہوا اور میں پھر سے صحت مند ہوگیا۔ سچ ہے کہ اگر انسان سچے دل سے اللہ کو پکارے تو وہ اپنے بندے کی پکار ضرور سنتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو سچے دل سے دعا مانگنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین **(فرحت حسین، سرگودھا)**

عینک سے 100 فیصد نجات

محترم ایڈیٹر ماہنامہ عبقری السلام علیکم

ایک سرمہ کی ترکیب پیش خدمت ہے۔

سرمہ سیاہ تقریباً 5 تولہ کی ڈلی حقہ کی چلم (تمباکو والی جگہ) میں رکھیں 40 روز۔

پھر حقہ کی پانی والی جگہ میں رکھیں 40 روز۔

پھر روڑی (گوبر کا ڈھیر) میں رکھیں 40 روز۔

پھر جڑ سرس (شیریں) میں رکھیں 40 روز۔

پھر مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر اس میں رکھیں، پانی روزانہ تبدیل کریں 40 روز۔

پھر (کافور+عرق گلاب) میں رکھیں 40 روز،

عرق گلاب اتنا ہو کہ سرمہ کی ڈلی اس میں ڈوب جائے اور کافور تھوڑا سا حسب ذائقہ ڈالیں۔

آخر میں انڈا چیل (بل) میں رکھیں 40 روز۔

سرمہ کی 40 روز تک خوب رگڑائی کریں۔ پھر اس میں مزید 5 تولہ سرمہ سیاہ سادہ سفوف شدہ اچھی طرح ملالیں۔

صرف رات کو سوتے وقت تین سلائی دونوں آنکھوں میں ڈالیں 1½+1½ آنکھ کے تمام نقائص دور ہوجاتے ہیں حتیٰ کہ دن کو تارے نظر آتے ہیں۔ اس کا تجربہ کرلیا گیا ہے اگر تارے نظر نہ بھی آئیں لیکن نور تو ضرور نظر آئے گا۔ اس کا تجربہ کرلیا گیا ہے۔

پرہیز: تیز روشنی خصوصاً سورج اور ویلڈنگ کی طرف دیکھنا سخت منع ہے۔ **(محمد نیاز، صادق آباد)**

نوٹ: چیل (فروری) اور جب کپاس کو پھول آتے ہیں ان دو موسموں میں انڈے دیتی ہے۔ آجکل گھونسلہ موبائل ٹاوروں پر بناتی ہے جو بندہ ٹاور پر جائے وہ دلیر ہو اور سر پر ہیلمٹ اور ہاتھوں پر دستانے ہونا ضروری ہے۔ ورنہ چیل پنجوں سے سر کو شدید زخمی کردے گی۔ ہمیں پتہ نہیں تھا لہٰذا ہمارے جوان کو چیل نے پنجوں سے لہولہان کردیا۔

دُبلا پتلا شیطان

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ ایک مسلمان اور ایک کافر کے شیاطین میں ملاقات ہوئی۔ کافر کا شیطان خوب موٹا تازہ، بدن پر کپڑے پہنے اور سر پر تیل لگائے ہوئے تھا جبکہ مومن کا شیطان دبلا پتلا، پراگندہ سر اور ننگا تھا۔ کافر کے شیطان نے مومن کے شیطان سے پوچھا ''بھائی تمہاری یہ حالت کیوں ہے''؟ اس نے جواب دیا۔ ''میں ایک ایسے مرد خدا کے ساتھ ہوں جو کھانا کھاتے ہوئے بسم اللہ پڑھ لیتا ہے اسی وجہ سے مجھے بھوکا رہنا پڑتا ہے اور جب وہ پانی یا کوئی اور چیز پیتا ہے تو اس کا آغاز بھی بسم اللہ سے کرتا ہے اسی وجہ سے مجھے پیاسا رہنا پڑتا ہے۔ سر پر تیل لگاتے وقت وہ بسم اللہ کا ورد کرتا ہے اس لیے میں پراگندہ بال رہ جاتا ہوں۔ لباس زیب تن کرتے وقت بھی وہ بسم اللہ شریف پڑھتا ہے اس کی بدولت میں ننگا رہ جاتا ہوں''۔ کافر کے شیطان نے کہا۔ ''میں ایک ایسے شخص پر مسلط ہوں جو کسی کام میں بسم اللہ نہیں پڑھتا اسی لیے میں کھانے پینے اور دیگر امور میں اس کے ساتھ شریک ہوجاتا ہوں''۔ **(سلمیٰ گل، منڈھیالہ چٹھہ)**

اولاد نرینہ کیلئے انمول دعا

ایک دعا آزمائی ہوئی بہت بار نرینہ اولاد کیلئے عام لوگوں کیلئے چھاپ دیں یہ دعا مرحوم حافظ بشیر احمد غازی آبادی (جنگ اخبار کالم نویس سے ملی ہے) حمل ہوتے ہی ہر نماز کے بعد حاملہ عورت ایک تسبیح پڑھ کر لڑکے کیلئے دعا مانگے گی نوماہ تک قرآن کی آیت ہے: رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ درود آگے پیچھے 11,11 بار۔ انشاء اللہ تعالیٰ! اللہ تعالیٰ بہت جلد اولاد نرینہ کی نعمت سے نوازیں گے۔ **(شکیل احمد، گلشن اقبال کراچی)**

بینائی کمزور ہوجاتی ہے: چاول میں وٹامن بی بہت کم ہوتا ہے۔ اس لیے زیادہ چاول کھانے والوں کی بینائی کمزور ہوجاتی ہے۔

ننھی دوا، بے شمار کمالات

رستم علی ضیاء، فیصل آباد

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم و خشک درجہ سوم ہے۔

یہ ایک ننھی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں چنانچہ اسے اردو میں چھوٹی الائچی، ہندی میں چھوٹی الائچی اور انگریزی میں کارڈیمم (Cardimame) کہتے ہیں۔

ماہیت: الائچی خورد ایک مقبول عام دوا ہے۔ اس کا درخت کے مشابہ پودا تین سے آٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے جبکہ پتے اس کے انار کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں اور پھول سفید اور سرخ رنگت کے ہوتے ہیں۔ ان پھولوں میں بھی الائچی کے دانوں جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے پھل کو عام طور پر الائچی خورد کہتے ہیں۔ یہ لمبائی میں نصف سے پونا انچ وضع میں بیضوی اور ایک حد تک تکونی یعنی سہ گوشہ ہوتے ہیں۔ پھل کا اوپر والا حصہ نوکدار اور نچلا حصہ گول ہوتا ہے۔ دیسی الائچی کا چھلکا موٹا اور بیرونی سطح کھردری ہوتی ہے جس پر طولانی رخ میں بادامی، سفیدی مائل اور سبزی مائل دھاریاں ہوتی ہیں۔ بیج چھوٹے چھوٹے مگر چھلکے کے اندر ہوتے ہیں۔ ان کا بیرونی رنگ سرخی مائل سیاہ لیکن توڑنے پر اندر سے سفید ہوتے ہیں۔ بیجوں کا ذائقہ لذیذ ہوتا ہے، یہ خوشبودار اور اپنے اندر حرارت لئے ہوتے ہیں۔

الائچی کی پیدائش: الائچی کے پودے کی جڑ میں گرہیں یعنی گانٹھیں ہوتی ہیں جن میں سے پھول نکلتے ہیں۔

تاریخ: ہندوستان میں الائچی کا وجود زمانہ قدیم ہی سے ہے۔ قدیم ہندوستانی باشندے، وید اور شاستروں کے ہاں بھی اس کا ذکر ملتا ہے وید سشرت اسکا ذکر ایلا کے نام سے کرتا ہے۔ حکیم النباتات علامہ دلیقوریدوس اس کا ذکر قطیدوس کے نام سے کرتا ہے شیخ الرئیس اپنی تصانیف میں اسکا ذکر قاقلہ کے نام سے کرتا ہے۔

مقام پیدائش: نیپال، جاوا، لنکا، چین، کوچین، ٹراونکور، منگلور، آسام، گجرات، مالابار، میسور اور بنگال جیسے گرم ملکوں میں پیدا ہوتی ہے۔ یورپ میں بھی جہاں کی آب و ہوا اسکے موافق ہو پائی جاتی ہے۔

اقسام: مناسب اسی کے لحاظ سے الائچی کی دو قسمیں ہیں۔

ا۔ الائچی خورد ب: الائچی کلاں

نسلی اور عرضی اعتبار سے پانچ قسمیں ہیں۔

1۔ لنکا کی الائچی خورد۔ 2۔ سیام و چین کی الائچی گول 3۔ بنگالی الائچی۔ 4۔ نیپال کی الائچی۔ 5۔ پردار الائچی

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم و خشک درجہ سوم ہے۔ وید الائچی کو سردی کی طرف مائل کہتے ہیں۔ گرم مزاج والوں کے سینہ اور پھیپھڑوں کو نقصان دیتی ہے جبکہ اس کی اصلاح کیرا اور بنسلوچن (طباشیر سفید) سے ہو جاتی ہے۔

اس کا بدل الائچی کلاں، نصف وزن کباب چینی اور حب السلاسان ہے۔

مقدار خوراک: سفوفاً مجوفاً دو سے چار گرام تک ہے جبکہ حکمائے مغرب 15 سے 20 گرین تک بھی اسے استعمال کرتے ہیں۔ تجزیہ سے 1۔ لطیف روغن جس میں ٹرپی فین ایک تارپین ہوتی ہے۔ 2۔ ثقیل روغن وغیرہ دریافت ہوئے ہیں۔

افعال و خواص: یہ دوا محلل، ملطف اور محلل ریاح ہے۔ منہ میں رکھنے سے غدد لعابی کی رطوبت کا اخراج ہو جاتا ہے۔ اس کی معطر کیفیت سے رطوبات معدہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ معدہ کو قوی و مضبوط دانہ الائچی خورد، مصطگی رومی اور طباشیر ہموزن لیکر باریک سفوف تیار کریں اور صبح و شام دانتوں پر ملیں دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔

ہوالشافی: دانہ الائچی خورد اور دال سفید ہموزن لیکر باریک سفوف بنائیں۔ تین گرام کی مقدار میں علی الصبح روزانہ ہمراہ شیر گاؤ تازہ دیں، احتلام کیلئے مفید ہے۔

بال لمبے کرنا

املی کو رات پانی میں بھگو دیں صبح اس کے پانی سے سر دھوئیں اس سے بال لمبے ہو جاتے ہیں اس عمل کو ہفتے میں تین بار کریں اس کے بعد ناریل کا تیل استعمال کریں۔

(رابعہ نورین، دائرہ دین پناہ)

اصلاح کا آسان نسخہ

دو رکعت نفل نماز توبہ کی نیت سے پڑھ کر یہ دعا مانگو۔

کہ اے اللہ میں آپ کا سخت نافرمان بندہ ہوں۔ میں فرمانبرداری کا ارادہ کرتا ہوں، مگر میرے ارادے سے کچھ نہیں ہوتا اور آپ کے ارادہ سے سب کچھ ہو سکتا ہے، میں چاہتا ہوں کہ میری اصلاح ہو مگر ہمت نہیں ہوتی آپ ہی کے اختیار میں ہے میری اصلاح۔ اے اللہ میں سخت نالائق ہوں، سخت خبیث ہوں، سخت گنہگار ہوں، میں تو عاجز ہو رہا ہوں آپ ہی میری مدد فرمایئے۔ میرا قلب ضعیف ہے۔ گناہوں سے بچنے کی قوت دیجئے میرے پاس کوئی سامان نجات نہیں۔ آپ ہی غیب سے میری نجات کا سامان پیدا کر دیجئے۔ اے اللہ جو گناہ میں نے اب تک کئے ہوں انہیں تو اپنی رحمت سے معاف فرمایئے۔ گو میں یہ نہیں کہتا کہ آئندہ ان گناہوں کو نہیں کروں گا میں جانتا ہوں کہ آئندہ پھر کروں گا لیکن پھر معاف کرا لوں گا۔

غرض اسی طرح سے روزانہ اپنے گناہوں کی معافی اور عجز کا اقرار اور اپنی اصلاح کی دعا اور نالائقی کو خوب اپنی زبان سے کہہ لیا کرو۔ صرف دس منٹ روزانہ یہ کام کر لیا کرو۔ لو بھائی دوا بھی مت پیو۔ بد پرہیزی بھی مت چھوڑو صرف اس تھوڑے سے نمک کا استعمال سوتے وقت کر لیا کرو۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ دن بعد غیب سے ایسا سامان ہوگا کہ ہمت بھی قوی ہو جائے گی۔ شان میں بھی کمی نہ ہوگی۔ دشواریاں بھی پیش نہ آئیں گی۔ الغرض! غیب سے ایسا سامان ہو جائیگا کہ آپ کے ذہن میں بھی نہیں ہے۔

(حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی صاحب نور اللہ مرقدہ)

بواسیر

مولی نیم 5 تولہ، مصبر 3 تولہ، سناء کی 1 تولہ سفوف بنا کر پانی کیساتھ گولیاں بنائیں۔

صبح، دوپہر گولیاں پانی کیساتھ استعمال کریں۔

(علی ہاشم لیہ)

(حافظ سجاد احمد پراچہ، کراچی)

ازلی دشمن سے سنجیدہ ملاقات

شیطان چونکہ انسان کا کھلا دشمن ہے اس لیے ہر راستے اور موڑ پر آتا ہے جب انسان کی موت کا وقت ہوتا ہے جب تک روح جسم سے جدا نہ ہو جائے یہ پیچھے نہیں ہٹتا چونکہ جہالت بہت بڑا اندھیرا ہے اور اُمت مسلمہ کا بہت بڑا طبقہ اس اندھیرے میں ڈوبا ہوا ہے

شیطان روز اول سے انسان کا دشمن ہے شیطان کا مقصد انسان کو کفر تک پہنچانا ہے کفر تک پہنچانا ہی نہیں بلکہ ہر وقت اپنے وساوس سے پریشان ہلاک برباد کرنا ہے۔ خلیفۂ ارض کو شیطان نے مکروفریب سے کفر تک ہی نہیں پہنچایا بلکہ ہلاک اور برباد بھی کیا۔ انسانی تاریخ میں کئی قومیں شیطان کے جال میں پھنس کر بری طرح گمراہ ہو گئیں اس روئے زمین پر انسان کو بت پرستی تک پہنچانے میں شیطان نے بڑی لمبی چوڑی محنت کی' دین اسلام حق مذہب ہے اور علم روشنی ہے۔ اولیاء اللہ چونکہ صاحب بصیرت لوگ ہوتے ہیں جب علم کی روشنی مدہم پڑتی ہے اور لوگ صاحب بصیرت اشخاص سے دور ہو جاتے ہیں شیطانی قوت کیلئے راستے ہموار ہونا شروع ہو جاتے ہیں گزشتہ قومیں جس طرح بد عادات' رسومات اور گمراہی میں داخل ہوئیں ان پر شیطان نے حق کو بگاڑ کر' بد عادات' رسومات اور گمراہی کو حق بنا کر پیش کیا وہ قومیں ضلالت اور گمراہی سے بڑھ کر کفر تک چلی گئیں اور کفر کو حق سمجھے رکھا قوم لوط پر جس فعل بد کی وجہ سے عذاب الٰہی نازل ہوا اس کی ابتدا شیطان نے کی۔ بنی اسرائیل کے ایک عابد کا تفصیلی واقعہ کتب میں موجود ہے یہ بڑا عبادت گزار شخص تھا اور عبادت کی شہرت تھی' ایک لڑکی جس کے بھائی جہاد کیلئے جا رہے تھے اپنی بہن کو اس عابد کے پاس چھوڑ گئے جب تک ہماری واپسی ہو یہ آپ کی حفاظت میں رہے۔ چنانچہ شیطان نے عابد پر اپنا جادو چلانا شروع کر دیا حتیٰ کہ یہ عابد زنا میں مبتلا ہو گیا اور لڑکی حاملہ ہو گئی اس صورتحال سے یہ عابد پریشان ہوا تو شیطان نے اس لڑکی کو عابد سے قتل کروا دیا کچھ عرصہ گزرنے کے بعد لڑکی کے بھائی اپنی بہن کو لینے عابد کے پاس آئے تو اس عابد نے مکروفریب سے رونا شروع کر دیا اور بتایا کہ وہ بیمار ہو گئی تھی اور اسی بیماری میں موت واقع ہو گئی اور ان کو قبر دکھا دی۔ لڑکی کے بھائی مطمئن ہو کر واپس چلے گئے شیطان نے خواب میں لڑکی کے بھائیوں پر اصل حقیقت ظاہر کر دی' لڑکی کے بھائیوں نے قبر کھودی اور بہن کو قتل کیا ہوا پایا چنانچہ اس عابد کو گرفتار کر لیا گیا اور جب سولی پر چڑھانے کا وقت آیا شیطان اس عابد کے پاس آیا اور کہا اگر تو میری ایک بات مان لے تو میں تجھے بچا سکتا ہوں۔ عابد نے وعدہ کر لیا شیطان نے کہا تو اللہ کا انکار کر دے۔ اس عابد نے جب اللہ کا انکار کر دیا شیطان وہاں سے چل دیا۔ شیطان چونکہ انسان کا کھلا دشمن ہے اس لیے ہر راستے اور موڑ پر آتا ہے جب انسان کی موت کا وقت ہوتا ہے جب تک روح جسم سے جدا نہ ہو جائے یہ پیچھے نہیں ہٹتا چونکہ جہالت بہت بڑا اندھیرا ہے اور اُمت مسلمہ کا بہت بڑا طبقہ اس اندھیرے میں ڈوبا ہوا ہے۔ مسلمان صرف نماز' روزہ' حج' زکوٰۃ کو دین سمجھتا ہے دیگر ارکان اسلام اور دینی علوم سے ناواقفیت ہے اور لوگ شیطانی وسوسے کی وجہ سے احساس برتری کا شکار ہیں۔ ہم اسلام کے بارے میں سب کچھ جانتے ہیں اور حالت یہ ہے دن رات بڑے بڑے گناہ سرزد ہو رہے ہیں اور جہالت کی وجہ سے معلوم نہیں ہوتا یہ بھی گناہ ہے۔ حلال وحرام کی تمیز تک نہیں ہے۔ جب تک بندے کو گناہوں کا علم نہ ہو گناہوں سے کیسے بچ سکتا ہے۔ مسلمان کی زبان سے اکثر یہ جملے صادر ہوتے ہیں معلوم نہیں ہم سے کون سا گناہ ہو گیا یا ہمیں کون سے گناہ کی سزا مل رہی ہے اگر اللہ تعالیٰ ہر گناہ پر پکڑ کرنا شروع فرما دے تو کون ہے جو بچ سکے یہ تو اس کی شان ستاری ہے ہم دن رات گناہوں کی دلدل میں پھنسے ہوئے ہیں مگر وہ رحمان ورحیم پکڑتا نہیں ہے لیکن جب بندے کے گناہ بہت ہی زیادہ بڑھ جائیں پھر وہ پکڑتا ہے اور بندہ چیختا چلاتا ہے اس کو پکارتا ہے فریاد کرتا ہے لیکن جب یہ بندہ صحیح سالم' تندرست تھا اس وقت کبھی اس کو اللہ یاد نہیں آیا اور اب یا اللہ رحم فرما کرم فرما کی صدائیں بلند کرتا ہے چونکہ اس بندے نے دین اسلام کے علوم سے اپنے دل کو منور نہیں کیا اور حق راستے کی رہنمائی حاصل نہیں کی اور اللہ کی یاد سے غافل ہو گیا جس سے شیطان غالب آیا اور اس نے گناہوں میں بری طرح پھانس دیا اور یہ بندہ گناہ کر کے اپنے آپ کو بے گناہ سمجھتا رہا۔ جہالت کے ساتھ غفلت کے پردے پڑے ہوئے ہیں۔ شیطان جب دیکھتا ہے بندہ اللہ کی یاد سے غافل ہے تو وہ اپنا زہر اندر منتقل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ غافل شخص پر شیطانی قوت کا اثر بہت بڑھ جاتا ہے حتیٰ کہ شیطان ایسے شخص کو اپنا آلۂ کار بنا لیتا ہے۔ آج اُمت مسلمہ کا بڑا طبقہ اللہ کی یاد سے غافل ہے (باقی صفحہ نمبر 46)

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم و اہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 5

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضرت علیؓ میں اٹھارہ ایسی صفات ہیں جو کسی اور صحابی میں نہیں ہیں جس جگہ قرآن کریم میں یا ایھا الذین آمنوا آیا ہے وہاں یہ سمجھنا چاہیے کہ حضرت علیؓ ایمان والوں کے امیر و شریف ہیں۔ **(فضائل صحابہ صفحہ 96)**

حضرت عمران بن حصینؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا علیؓ مجھ سے ہیں اور میں ﷺ ان سے ہوں اور وہ ہر ایمان والے کے یار و مددگار ہیں۔ **(ترمذی)**

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ نے فرمایا علیؓ کی طرف دیکھنا بھی عبادت ہے۔ **(ترمذی)**

حضور ﷺ کا ارشاد ہے میں نے یہ دعا کی ''الٰہی! میرے اہل بیت میں سے کسی کو جہنم میں نہ ڈالنا تو اللہ نے میری یہ دعا قبول فرمائی''۔ **(الصواعق المحرقة صفحہ 244)**

حضرت مسور بن مخرمہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ؐ نے فرمایا فاطمہؓ میرے جسم کا ٹکڑا ہے جس نے اسے ناراض کیا اس نے مجھے ناراض کیا۔ **(بخاری، مسلم)**

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول کریمؐ نے ارشاد فرمایا جس نے ان دونوں یعنی حسن و حسینؓ سے محبت کی اس نے مجھ سے محبت کی اور جس نے ان دونوں سے بغض رکھا اس نے مجھ سے بغض رکھا۔ **(فضائل اصحاب للنسائی)**

حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا کہ حسن اور حسینؓ دونوں دنیا میں میرے پھول ہیں۔

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمؐ بیت الخلاء میں داخل ہوئے تو میں نے آپ کیلئے پانی رکھ دیا جب باہر نکلے تو فرمایا یہ کس نے رکھا ہے؟ آپ کو بتایا گیا تو آپؐ نے میرے لیے یہ دعا فرمائی۔ ''اے اللہ! اسے دین کی سمجھ عطا فرما'' **(بخاری)**

حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ آپؐ جب عبداللہ بن جعفرؓ کو سلام کرتے تو فرماتے اے دو پروں یا دو بازوؤں والے کے بیٹے تم پر سلام ہو۔ **(بخاری)**

ہر قسم کی درد و تکلیف کیلئے

(محمد ادریس)

پارہ نمبر 15 سورۂ بنی اسرائیل آیت نمبر 105 اول و آخر درود شریف پڑھیں اور درمیان میں آیت تین یا سات بار یقین کیساتھ پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے جس جگہ درد یا تکلیف ہو پھیریں۔ انشاء اللہ شفاء ہو گی

ورزش کریں تندرستی پائیں

اگر سخت ورزش کرتے کرتے یکدم ورزش ختم کرلی جائے تو ہوسکتا ہے کہ خون عضلات ہی میں رہ جائے اور دماغ یا دل یا معدے میں واپس نہ جائے۔ دماغ میں جب پوری مقدار میں خون نہیں ہوگا تو اس سے غنودگی کی شکایت ہوسکتی ہے۔

آپ نے ورزش کرنے کا پختہ ارادہ کرلیا ہے؟ گویا آپ نے صحت مند رہنے کا فیصلہ کرلیا ہے۔ اچھی بات ہے! لیکن محض وزن اٹھالینا یا بھاگ دوڑ اچھل کود کرلینا ہی ورزش نہیں ہے نہ بے تکی اور بے ڈھب ورزشوں سے آپ صحت و تندرستی حاصل کرسکتے ہیں۔

ورزش کرنے کیلئے سب سے پہلے مستقل مزاجی ضروری ہے۔ اپنے مزاج پر غور کیجیے کہ آپ شوق اور جذبات میں آکر ابتدا میں تو خوب ورزش کرلیں لیکن چند ہفتوں یا مہینوں کے بعد یہ جوش ٹھنڈا پڑ جائے۔ یہ انداز نہ صرف نامناسب ہے بلکہ آپ کے جسم اور صحت کیلئے خطرناک بھی ہے۔

جو لوگ نئے نئے ورزش کی ابتدا کرتے ہیں ان کے متعلق سب سے زیادہ یہی شکایت ملتی ہے کہ وہ زیادہ وزن کے ساتھ زیادہ دیر تک ورزش کررہے ہیں۔ اسی طرح ان کے عضلات درد کرتے ہیں تو وہ اس درد کو یہ سوچ کر نظر انداز کردیتے ہیں کہ یہ درد عضلات میں بڑھوتری کی علامت ہے۔ کئی نوجوان یہ بھی سوچتے ہیں کہ ورزش کرنے سے جب تک جسم میں درد نہ ہو ورزش کا کوئی فائدہ نہیں ہے لیکن ان کا یہ خیال غلط ہے۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ عضلات میں یہ درد اس وقت ہوتا ہے جب آپ کوئی نئی ورزش کا آغاز کرتے ہیں اور یہ درد اس بات کی علامت ہوسکتا ہے کہ آپ حد سے زیادہ ورزش کررہے ہیں۔ چنانچہ ایسی صورت میں ورزش کے اوقات اور طریق کار میں تبدیلی ضروری ہے۔

ٹارگٹ زون: ہر جسم کے عضلات اور نظام قلب و شرائن کی صحت کیلئے ایک خاص مقدار میں ورزش کافی ہوتی ہے۔ یہ ورزش کی وہ مقدار یا سطح ہوتی ہے جو اگرچہ جسمانی تندرستی میں اضافے کے لیے تو ضروری ہوتی ہے لیکن محفوظ حد سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اگر آدمی تندرستی کی محفوظ حد سے زیادہ ورزش کرے تو اس کیلئے نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ آپ کو ورزش کے پروگرام پر عمل کرنے سے پہلے اسی ''ٹارگٹ زون'' کے بارے میں معلوم کرنا ہے۔ اس مقصد کیلئے ٹارگٹ زون کا چارٹ آپ کی مدد کرے گا۔

ہر شخص کا ٹارگٹ زون اس کی زیادہ سے زیادہ ایروبک طاقت کا 60 سے 80 فیصد ہوتا ہے۔ ساٹھ فیصد سے کم پر اسے ورزش کے نسبتاً کم صحیح فوائد حاصل ہوتے ہیں اور 80 فیصد سے زیادہ پر اسے اپنی سکت سے زیادہ مشقت کرنی پڑتی ہے۔ ٹارگٹ زون وہ نکتہ یا مقام ہے کہ جس پر پھیپھڑے دوران خون کیلئے آکسیجن تیار کرتے ہیں لیکن یہ آکسیجن خون کے ذریعے سے عضلات میں منتقل نہیں ہوسکتی تاکہ عضلات زیادہ ورزش کے نتیجے میں زیادہ تیزی سے مزید توانائی تیار کرسکیں۔ چنانچہ اس مقام پر جسمانی عضلات ایروبک طور پر مزید سرگرم نہیں رہ پائے۔ آکسیجن کی ایک محدود فراہمی کے باعث دل بھی زیادہ تیزی سے دھڑکنے کے قابل نہیں رہتا۔

عام طور پر 20 سے 30 منٹ تک ٹارگٹ زون کی کیفیات برقرار رہنے سے نظام قلب پر خوشگوار اثر مرتب ہوتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ ٹارگٹ زون تک پہنچنے سے پہلے روزانہ ورزش شروع کرتے ہوئے پانچ سے دس منٹ تک جسم کو گرم اپ کرلیا جائے۔ اس وارم اپ سے اول تو دل، دوران خون اور عضلات اچانک ورزش کے خدشے سے دوچار نہیں ہوں گے اور دوم جسم کو گرمانے سے جوڑوں اور عضلات کو کسی چوٹ یا جھٹکے سے بھی محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس طرح ورزش کرنے کے بعد بھی پانچ سے دس منٹ تک ہلکی پھلکی ورزش کرکے جسم کو بتدریج ٹھنڈا کیا جائے۔

اگر سخت ورزش کرتے کرتے یکدم ورزش ختم کرلی جائے تو ہوسکتا ہے کہ خون عضلات ہی میں رہ جائے اور دماغ یا دل یا معدے میں واپس نہ جائے۔ دماغ میں جب پوری مقدار میں خون نہیں ہوگا تو اس سے غنودگی کی شکایت ہوسکتی ہے۔ دل کی جانب خون کم مقدار میں جائے گا تو اسے درکار مقدار کو پورا کرنے کیلئے زیادہ محنت کرنی پڑے گی۔ اس طرح معدے میں کم مقدار میں خون پہنچنے سے متلی کی شکایت ہوسکتی ہے۔

نبض کس طرح گنیں؟: یہ بات جاننے کیلئے کہ کیا آپ ٹارگٹ زون میں ہیں، اپنی نبض کی رفتار سے مدد لیجیے۔ نبض کی رفتار عام طور پر تقریباً وہی ہوتی ہے کہ جو قلب کی دھڑکنے کی رفتار۔ اس طرح آپ نبض کی رفتار سے بہ آسانی قلب کی رفتار معلوم کرسکتے ہیں۔ نبض کی رفتار معلوم کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ کلائی پر نبض کو (انگوٹھے والی سمت سے) دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے یا انگلیوں سے آہستہ سے دبا کر اس کی حرکت کو محسوس کریں۔ نبض ہمیشہ ورزش ختم کرنے کے فوراً بعد شمار کیجئے، اس لیے کہ آہستہ آہستہ نبض کی رفتار کم ہوکر معمول کی رفتار پر آجاتی ہے۔

اب نبض بتائے گئے طریقے کے مطابق پکڑ کر چھ سیکنڈ تک اس کی حرکت کو محسوس کریں اور گنیں۔ پھر ایک منٹ کا شمار کرنے کیلئے اس کو دس سے ضرب دے دیجئے۔ اس طرح آپ کے پاس فی منٹ دل کی دھڑکن کا حساب آجائے گا۔

ورزش کی اقسام: ہر طرح کی ورزش یکساں طور پر جسمانی تندرستی کیلئے مفید نہیں ہوتی ہے۔ اصل یہ ہے کہ کس ورزش سے آپ کا نظام قلب متاثر ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ صرف وہ ورزشیں قلبی نظام کو صحت اور تندرستی کا ذریعہ بنیں گی جن سے مستقل طور پر دوران خون، دل اور عضلاتی ڈھانچے پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔ مثال کے طور پر وزن برادری کی ورزشوں سے عضلات سخت ہوتے اور تن جاتے ہیں جس کی وجہ سے عضلات میں کم خون گزرتا ہے۔ اس کے برخلاف ایروبک ورزشوں (جاگنگ، دوڑنا وغیرہ) کے دوران مستقل طور پر ایک ترتیب سے عضلات میں تناؤ آتا ہے اور پھر وہ حالت سکون میں آجاتے ہیں۔ اس طرح عضلات میں بہتر طور پر خون کی روانی جاری رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایروبک ورزشوں کو اردو میں ''ہوا زا ورزشیں'' کہتے ہیں، یعنی ہوادار ورزشیں۔ بہ الفاظ دیگر یہ کہا جاسکتا ہے کہ جسمانی تندرستی اور نظام دوران خون و نظام قلب و شرائن کی صحت کیلئے ایروبک ورزشیں ہی کرنی چاہئیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایروبک ورزشیں (باڈی بلڈنگ یا وزن برداری کی ورزشیں) کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔ ان ورزشوں کے اپنے دیگر فوائد ہیں مثلاً ان ورزشوں سے عضلات کی قوت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے، ان سے دوران خون بھی بڑھتا ہے لیکن یہ ورزشیں قوت برداشت کو نہیں بڑھاتیں۔ نیز وزن برداری کی ورزشیں مستقل طور پر کی بھی نہیں جاسکتیں۔

ایروبک ورزشیں آہستہ آہستہ عضلات کو کافی مقدار میں خون کی فراہمی جاری رکھتی ہیں ایروبک ورزشیں ہفتے میں تین دن بیس منٹ کیلئے کرلی جائیں تو ایک عام آدمی کی جسمانی تندرستی کیلئے کافی ہے۔

مایوسی سے محفوظ رہنے کیلئے

اس اسم مبارک اَلْغَفُوْرُ کا باقاعدگی سے ورد کرنے والا ہر قسم کے سر درد، بخار اور مایوسی سے محفوظ رہے گا اور یہ اسم مبارک آخرت میں اس کی مغفرت کا ذریعہ بنے گا۔ (محمد اسامہ)

کیڑے کے کاٹے کا علاج: اگر برساتی کیڑا کاٹ لے تو اس پر لیموں کا رس لگائیں۔ انشاءاللہ بہت جلد آرام حاصل ہوگا۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 8

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

میں چونکہ ان کا پڑوسی ہوں اور خود میری عبادت اور مراقبے میں خلل ہوتا ہے میں نے اپنے عمل اور طریقے کئی آزمائے لیکن میں ناکام رہا آپ کے طریقے نے ان کا جھگڑا ختم کر دیا ہے اور نفرت کی آگ محبت میں بدل گئی ہے لہٰذا یہ عمل لینے کے لیے آپ کو سارے عمل جو میں نے صدیوں کی محنت سے حاصل کیے ہیں وہ دینے کو تیار ہوں اتنی دیر میں وہ اونٹ نما کتا جس پر میں سوار تھا بولا ہاں ضرور دیں میں نے پوچھا تم کون ہو کہنے لگا میں لاہوت کے عالم کی ایک مخلوق ہوں نہ انسان نہ جن ہوں سورۂ اخلاص کا عامل ہوں اب تک تمہاری دنیا کے حساب کے مطابق میں نے 673 ارب سورۂ اخلاص پڑھ لی ہے۔ پھر وہ سورۂ اخلاص کے جو فوائد اور فضائل بتانے لگے میں خود حیران ہو گیا پھر کہا کہ میں اب سدا تمہارا خادم ہوں ساری زندگی تمہاری خدمت کروں گا۔ واقعی وہ ابھی تک میرا دوست ہے۔

آخر کار میں نے اسے جھگڑا ختم کرنے والی آیت کی اجازت دیدی وہ بہت خوش ہوئے میرا ماتھا چوم لیا پھر وہ جواہر اور انمول ہیرے جو ان کے پاس تھے مجھے دینا شروع کیے۔ یقین جانیے جن چیزوں کو آج تک میں نے معمولی سمجھا تھا وہی میرے لیے قابل قدر بن گئیں میں سنتا جا رہا تھا اور حیران ہو رہا تھا بہت دیر تک وہ مجھ سے باتیں کرتے رہے پھر انہوں نے مجھ سے دوستی کا عہد کیا اور ایک لفظ دیا کہ جب بھی آپ یہ لفظ سانس روک کر پڑھیں گے میں فوراً حاضر ہو جاؤں گا۔ آج تک جب بھی ان کی ضرورت پڑی ہے میں نے وہی لفظ سانس روک کر صرف چند بار کہا تو وہ عامل جن میرے پاس حاضر ہوتے ہیں۔

سندھی آدمی کی شکل وصورت اور سندھی آدمی کے لباس اور لہجے میں آتے ہیں وہ کام جو ناممکن ہو کلام الٰہی سے منٹوں میں سلجھا دیتے ہیں میں عامل جن کو بار بار تکلیف نہیں دیتا لیکن اس باکمال شخصیت کو یاد ضرور کرتا ہوں۔ میرے پاس ایک سابقہ حکمران آئے کہ میرا فلاں کام کرا دیں میں نے اس عامل جن کو بلایا اور ان کا کام کرا دیا اب وہ حکمران فوت ہو گئے ہیں۔

اب سنیے اس جھگڑے والے خاندان کی کہانی! جب میں عامل جن سے اجازت لے کر رخصت ہونے لگا تو انہوں نے مجھے ایک پتھر دیا جو چکنا، چھوٹا سا پتھر تھا بظاہر عام سا لیکن اس کے فوائد مجھے بتائے کہ آپ جب بھی اس کو زبان لگائیں گے تو یہ پھل، کھانے یا ڈش کا ذائقہ دے گا اور اسی پھل یا ڈش سے پیٹ بھرے گا اور اس کے ذائقے کا ڈکار آئے گا میں نے سینکڑوں بار اس پتھر کو آزمایا واقعی مفید پایا آج تک وہ پتھر میرے پاس ہے۔ ایک بار ایک غریب آدمی حج پر جا رہا تھا اسے میں نے غائب ہونے والی آیت بتائی کہ وہ بغیر رقم کے چلا گیا اور پتھر دیا 82 دن وہ مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ میں رہا اور یہی پتھر اس کی خوراک کی ساری ضروریات پوری کرتا رہا۔

میں یہ پتھر لے کر رخصت ہوا تو تھوڑے فاصلے پر وہ جھگڑے والا خاندان میرے تعاقب میں آیا کہنے لگا مجھے اس عامل جن نے بتایا کہ آپ نے ہمارا جھگڑا ختم کرایا اب ہم میاں بیوی بے شمار بچوں سمیت آپ کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں، ہم غریب ہیں اور تو خدمت کر نہیں سکتے آپ جب بھی ٹھٹھہ کے مکلی کے قبرستان آئیں ہمارے گھر سے کھانا کھایا کریں۔ میں نے ان سے کئی بار کھانا کھایا حلال اور طیب کھانا ہوتا ہے اور خوب لذیذ ہوتا ہے۔ جب بھی جاتا ہوں ضرور کھاتا ہوں سالہا سال سے وہ خوش وخرم زندگی بسر کر رہے ہیں۔

وہ کتا نما اونٹ جب سارے قبرستان کی سیر کرا چکا اور قدرت کے عجائبات دکھا چکا تو اب اس نے اڑنا شروع کر دیا، اڑتے اڑتے ایک بہت بڑی غار میں گیا اب اس کی شکل ابابیل کی طرح ہو گئی اور اندھیرے غار میں اڑتے اڑتے بہت دیر کے بعد ایک نیا جہاں اور نیا عالم آ گیا وہ ایسا عالم تھا کہ میں اس عالم کو الفاظ کے نقشے میں بیان نہیں کر سکتا وہ انسان نہیں تھے وہاں جنات نہیں تھے بس کوئی اور مخلوق تھی جسے میں کبھی نہیں جانتا تھا۔ اس عالم کی ہر شے انوکھی، ہر چیز نرالی اور میں اپنے الفاظ میں اسے سائنسی کہوں گا کہ یہاں جدید سے جدید سائنس بھی اس کے آگے ناکام اور بے حیثیت تھی۔ ہر چیز خود کار، ہر چیز لاجواب بنفرت جھگڑے اور ناچاقی نام کی چیز اس معاشرے میں نہیں تھی، کیسا معاشرہ، عالم اور دنیا تھی بس میرے پاس الفاظ نہیں میں بہت دیر وہاں رہا اور اس قدرت کے انوکھے نظام کو دیکھتا رہا وہاں ان کے خاندان کے بے شمار اور لوگ ملے۔ میں لوگ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ میں انہیں انسان تو کہہ نہیں سکتا کہ وہ اس عالم کے لوگ نہیں۔ ان میں سے ایک شخص کہنے لگا آپ نے کبھی اڑن طشتریوں کا نام سنا ہے میں نے کہا ہاں اخبارات اور کتابوں میں ضرور پڑھا، کہنے لگا وہ ہمارا جہان ہے اور اس جہان سے بعض اوقات ہم تمہارے جہان میں کبھی کبھی آتے ہیں اور بغیر نظر آئے تو ہم سارے تمہارے جہان میں آتے ہیں چونکہ مکلی میں ہمارا آنا جانا بہت زیادہ ہے تو میں نے آپ کو بہت خلوص اور نور سے سورۃ اخلاص مع تسمیہ پڑھتے دیکھا تو مجھے اچھا لگا ہم نے کتے کے بچے کی شکل میں اپنا خاص آدمی بھیجا تم نے اس سے محبت کی اسے پیار دیا اسے سکون دیا، اس کا احترام کیا اگر تم اسے دھتکار دیتے تو آج اس عالم میں کبھی نہ ہوتے پھر ہم راضی ہو گئے اور آج آپ یہاں ہیں کہنے لگے اس سے قبل ہم آپ کی دنیا کے بے شمار لوگوں کو یہاں لائے ہیں پھر ان کے نام گنوائے جب وہ علامہ محی الدین ابن عربی کے نام پر آئے تو میں نے تصدیق کی واقعی میں نے ان کے یہ حالات کچھ پڑھے ہیں۔

کہا انسانوں کے عالم کا جو شخص بھی سورۃ اخلاص مع تسمیہ لاکھوں کروڑوں اور اربوں کی تعداد میں پڑھتا ہے ایک نہ ایک دن ہم اسے اپنے عالم کی سیر ضرور کراتے ہیں ہاں اس کی پشت پر کوئی باکمال ضرور ہو۔ میں عالم حیرت میں یہ باتیں سن رہا تھا اور حیران ہو رہا تھا کہ یاالٰہی آپ نے سورۃ فاتحہ الحمد للہ رب العالمین فرمایا، عالم نہیں فرمایا۔ واقعی ہمارے عالم سے ہٹ کر دوسرے عالم بھی ہیں جن کا ہمیں علم بھی نہیں۔ ان میں ایک جوان کہنے لگا آپ کی سائنس کی ترقی اگر ارب سال مزید ہو تو بھی ہماری ترقی سے آگے نہیں نکل سکتی پھر انہوں نے اپنی ترقی کے وہ کرشمات دکھائے جو میری آنکھ نے نا کبھی دیکھے نہ کانوں نے کبھی سنے، نا کبھی ذہن نے سوچا۔ بس وہ عالم حیرت ہی تھا جو الفاظ کیا احساسات سے بھی بالاتر تھا۔ (جاری ہے)

قوت حافظہ کیلئے

اگر کسی کے اندر بھول زیادہ ہو گئی ہو یا یاداشت کمزور ہو گئی ہو وہ روزانہ عشاء کی نماز کے بعد 41 مرتبہ پڑھے انشاءاللہ برسوں کی باتیں یاد رہیں گی۔ وَمَنْ يَّهْدِ اللّٰهُ فَمَالَهٗ مِنْ مُّضِلٍّ ط (سورۃ الزمر پارہ نمبر 24 آیت نمبر 27)

اور جس کو اللہ تعالیٰ ہدایت دیدیں اس کو کوئی گمراہ کرنے والا نہیں۔

محمد شاہد رضا..... جہانیاں منڈی

درد کو دور کرنا:۔ سورۃ اللھب (پ 30) کو اگر درد کی جگہ لکھ کر باندھ دیا جائے تو درد بہت جلد دور ہو جائے گا۔

خدمت گار جانور سے دلچسپ ملاقات

عثمان فاروق، لاہور

ایک شیر نے خچر سے پوچھا: تم جنگل کے سب جانوروں سے الگ نظر آتے ہو تمہارے آباؤ اجداد کون ہیں اور کس قبیلے سے تعلق رکھتے ہو؟ اس نے جواب دیا: حضور! میرے ماموں کو نہیں جانتے؟ وہ جو صبا رفتار اور شاہی اصطبل کی آبرو ہے"

گدھا انسان کا سب سے پرانا خادم ہے اس نے دنیا کے تقریباً ہر گوشے میں قابل قدر خدمات انجام دی ہیں۔ موجودہ مشینی دور میں بھی جبکہ نقل و حمل کے وسائل میں عظیم اور حیران کن انقلاب آچکا ہے' گدھا بدستور غریبوں کی سواری اور بعض مقامات پر روزگار کا واحد ذریعہ ہے۔

گدھے کا حیوانات کے جس خاندان سے تعلق ہے خاندان کے دوسرے ارکان گھوڑا اور زیبرا ہیں۔ ان کا شمار دودھیل جانوروں میں ہوتا ہے۔ دنیا کے کسی خطے اور گوشے میں نکل جائیے' تپتے ہوئے ریتلے صحراؤں' بے آب و گیاہ چٹیل میدانوں' سنگلاخ اور دشوار گزار پہاڑوں اور جنگلوں تقریباً ہر جگہ آپ گدھا موجود پائیں گے۔

ماہرین حیوانیات کا خیال ہے کہ وادی نیل گدھے کی جنم بھومی میں ہے۔ یہیں سے اس کی نسل ایشیاء پہنچی۔ برطانیہ میں یہ نویں دسویں صدی عیسوی کے بعد داخل ہوا۔ فلسطین میں بعض مقامات پر کھدائی کے دوران گدھے کی تقریباً تین ہزار سال قبل مسیح پرانی ہڈیاں ملی ہیں۔ انجیل میں جگہ جگہ اس کا ذکر آتا ہے۔ گدھا دو قسم کا ہے جنگلی اور پالتو۔ جنگلی گدھے کو گورخر بھی کہتے ہیں۔ ایک زمانے میں برصغیر پاک و ہند اور جنوب مشرقی ایران میں بکثرت پائے جاتے تھے ایران میں تو ان کا وجود تقریباً ختم ہو چکا ہے۔ 1952ء میں بھارتی حکومت نے ایک قانون کی رو سے انہیں نایاب جانوروں کی فہرست میں شامل کرلیا تھا۔ جنگلی گدھے خوبصورت' مضبوط اور توانا ہوتے ہیں مزاج کے لحاظ سے بڑے سرکش اور جنگجو ہیں۔ کیا مجال کسی کو اپنے قریب پھٹکنے دیں۔ 34 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑتے ہیں۔ ہرش وردھن کے زمانے میں نالندہ یونیورسٹی میں جو طالب علم بداخلاق یا گستاخ ہوتے انہیں بطور سزا گدھے کی کھال پہنا کر شہر میں بھیک مانگنے بھیج دیا جاتا' لیکن ماہرین حیوانات کا کہنا ہے گدھا جس نسل کا رکن ہے ذہانت' طراری اور پھرتی اس کے خصوصی اور نمایاں اوصاف ہیں۔ ماہرین نے اسے نسل سے بھی زیادہ ذہین اور چالاک قرار دیا ہے۔ یاد رہے جانوروں کی دنیا میں نسل عقل اور دانشمندی کا پتلا سمجھا جاتا ہے۔ گدھے کی اوسط عمر تیس' چالیس برس ہے۔ سب سے طویل عمر پانے والا افسانوی گدھا وہ ہے جس کا ذکر انجیل میں اکثر مقامات پر آیا ہے یہ گدھا کائنات کے معرض وجود میں آنے کے چھ دن بعد پیدا ہوا تھا۔ بلعم کے گدھے کے متعلق مشہور ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام جب اللہ کی راہ میں اپنے جلیل القدر فرزند حضرت اسماعیل کی قربانی پیش کرنے روانہ ہوئے تو اس پر سوار تھے۔ یہی گدھا بعد میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کے بیوی بچوں کو مصر واپس لاتا ہے' مگر اس کی زندگی کا سنہری دور ابھی آنے والا تھا۔ اس کی پیش گوئی انجیل میں یوں کی گئی: ''خوشی مناؤ اے دختر صیہون! چلاؤ اے دختر یروشلم! اپنے بادشاہ کو پہچانو جو تم میں آنے والا ہے۔ امن اور آشتی کا پیامبر اور غریبوں کا نجات دہندہ.....ایک سفید گدھے پر سوار.....'' چنانچہ انجیل کی اس حکایت کے مطابق اس گدھے نے حضرت عیسیٰ کو بیت المقدس پہنچایا۔ گدھا بار برداری اور سواری کے کام تو آتا ہی ہے' انسان پر اس کا سب سے بڑا احسان یہ ہے کہ اس سے خچر پیدا ہوا۔ وہ کہاوت تو آپ نے سنی ہوگی ایک شیر نے خچر سے پوچھا: تم جنگل کے سب جانوروں سے الگ نظر آتے ہو تمہارے آباؤ اجداد کون ہیں اور کس قبیلے سے تعلق رکھتے ہو؟ اس نے جواب دیا: حضور! میرے ماموں کو نہیں جانتے؟ وہ جو صبا رفتار اور شاہی اصطبل کی آبرو ہے"۔ خچر میں ماں اور باپ دونوں کی تمام خصوصیات جمع ہوگئی ہیں۔ استقلال' تحمل' مستقل مزاجی اور ہر قسم کی آب و ہوا میں بخوبی کام کرنے کی صلاحیت باپ کی طرف سے ورثے میں ملی تو ماں کی طرف سے جسمانی مضبوطی' اور طاقت جیسے اوصاف میسر آئے۔ کہتے ہیں مشہور رومی ملکہ پوپیا کے خچروں کے زین سونے کے تھے اور شہنشاہ نیرو کے خچروں کے پاؤں میں نقرئی نعل جڑے ہوئے تھے۔

گدھے کا چمڑا نہایت کارآمد اور مفید ہے۔ اس میں سختی کے ساتھ ساتھ الاسٹک کی سی لچک اور نرمی بھی پائی جاتی ہے۔ آپ کو یہ سن کر شاید حیرت ہو کہ گدھے کے چمڑے سے اعلیٰ قسم کے پائیدار جوتے' ڈھولکیں اور چھلنیاں تیار کی جاتی ہیں۔

قوت فیصلہ پیدا کیجئے

نرین بانی

ہماری تمام کامیابی کا راز یہ تھا ہم وقت کو عین چوٹی سے پکڑ لیتے تھے دوسروں کی عادت تھی وہ قیمتی وقت میں ڈھیل ڈھال کرتے رہتے

ہر قدم پر ہمیں فیصلے کرنے پڑتے ہیں بہت سے معاملات فوری فیصلوں کی مانگ کرتے ہیں وہ ہمیں غور و فکر اور منصوبہ بندی کی مہلت نہیں دیتے۔ عموماً اس قسم کے فیصلے خاصے اہم ہوتے ہیں اور ان کے نتائج ہماری اور ہمارے گردوپیش کے لوگوں کی زندگی پر اثر ڈالتے ہیں۔ ہر شخص کو زندگی میں متعدد بار ایسے حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے جن میں وہ صحیح فیصلہ کرنے میں دقت محسوس کرتا اور قطعی رائے قائم نہیں کرسکتا تذبذب یا پس و پیش کی یہ حالت قوت فیصلہ کے فقدان کا نتیجہ ہوتی ہے یہ اگر طبیعت کا خاصہ بن جائے تو اس آدمی کی انفرادیت مجروح ہوتی ہے اور وہ ہر بات میں دوسروں کا منہ دیکھنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ یہ تربیت کی خرابیوں کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ اگر کوئی بچہ بہت لاڈلا ہو تو اس کی ہر ضرورت دوسرے پوری کرتے ہیں اور نتیجہ میں وہ اپنے آپ پر اعتماد کرنے اور اپنی قوت فیصلہ کی نشوونما کرنے اور اسے آزمانے کا خیال تک نہیں کرتا۔ زندہ قومیں اور بڑے آدمیوں کا جائزہ لیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ان سب میں آزادانہ فیصلے کرنے اور اپنے فیصلوں پر جوش و خروش اور جرأت و حوصلہ کے ساتھ عمل پیرا ہونے کی قابلیت نظر آتی ہے اور انہیں بروقت فیصلہ کی قوت نے ہی اعلیٰ کامیابیوں سے ہمکنار کیا۔ ایک دانا کا قول ہے جتنا وقت تم اپنے دل کے ساتھ یہ فیصلہ کرنے میں گزارتے چلے جاتے ہو کہ دو کتابوں میں سے کون سی کتاب تمہارا لڑکا پہلے پڑھے اور کونسی بعد میں، اتنی دیر میں دوسرا لڑکا دونوں کتابیں ختم کرلیتا ہے۔ ایموس لارنس نے ایک جگہ کہا ہے کہ ہماری تمام کامیابی کا راز یہ تھا کہ ہم نے عجلت سے یعنی وقت پر کام کرنے کی عادت ڈالی تھی اور ہم وقت کو عین چوٹی سے پکڑ لیتے تھے لیکن دوسروں کی عادت یہ تھی وہ قیمتی وقت میں ڈھیل ڈھال کرتے رہتے تھے۔ نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ ان کا کام خراب ہو جاتا تھا۔ اگر زندگی میں آپ خود کو منوانے کی کوشش نہیں کرتے یا آپ میں قوت فیصلہ کی کمی ہے تو گویا آپ نے اپنے اندر کے آدمی کو کبھی ابھرنے ہی نہیں دیا ہے دوسروں کو یہ موقع دینا کہ وہ اپنی رائے آپ پر مسلط کردیں یا آپ کو اپنے مقاصد حاصل کرنے کی راہوں کو مسدود کردیں ایک طرح کی خود بربادی والی بات ہے۔

☆موت ایک بے خبر ساتھی ہے۔☆زمانہ کے پل پل کے اندر آفات پوشیدہ ہیں۔☆عادت پر غالب آنا کمال فضیلت ہے

سونے کو ہاتھ لگاتا ہوں مٹی بن جاتا ہے

(اس ماہ کا دکھی خط)

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

اللہ تعالیٰ دین و دنیا کی تمام بھلائیاں عطا فرمائے آمین۔ حکیم صاحب! زندگی کے اس موڑ پر کھڑا ہوں جہاں ہر طرف دکھوں غموں اور کرب کے خوفناک اندھیاروں میں مایوسیوں کے عفریت منہ کھولے کھڑے ہیں اور جہاں زندگی اذیت اور موت فرحت محسوس ہوتی ہے۔ میں وہ انسان ہوں کرب و بلا کی شاید آخری سے بھی آخری حد کو چھو رہا ہوں۔ دکھ اور پریشانیاں ساون کے بادلوں کی طرح دوڑ دوڑ کر آرہے ہیں۔ ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہے' روشنی کی کوئی کرن بھی نہیں نظر آتی اور اب دو ہی راہیں رہ گئی ہیں یا تو موت کو گلے لگالوں یا پھر پاگل ہو جاؤں گا اور اب تو یہ حال بھی ہو چکا ہے کہ بعض اوقات خود کو بھول جاتا ہوں کہ میرا نام کیا ہے۔

میرا مسئلہ یہ ہے کہ عرصہ 2 سال سے بیروزگار ہوں بچے ہیں اچھے پڑھے لکھے لیکن بے کار قرض لے لے کر یہ صورت بن چکی ہے کہ شاید ہی کوئی دوست کوئی عزیز کوئی محلہ دار ہو جس کا قرض نہ دینا ہو۔ اب سفید پوش ہوں جو کسی کے آگے ہاتھ بھی نہیں پھیلا سکتا وگرنہ خدا نہ کرے' خدا نہ کرے خدا نہ کرے بازاروں میں مانگتا پھرتا۔ قرض کے انبار نہیں پہاڑ سر پر اٹھائے اٹھائے تھک چکا ہوں۔ مذہبی بندہ ہوں سود کو حرام سمجھتا ہوں اور اللہ کے ساتھ جنگ نہیں کرسکتا لیکن گزشتہ ماہ ایک عالم سے بحث ہوئی اس نے کہا کہ زندگی بچانے کیلئے مردار لیکن اتنا کہ زندگی بچ سکے کھا سکتا ہے لہٰذا لاہور کی ایک کمپنی کی ایڈ اخبار آواز میں دیکھی تو پندرہ ہزار قرض اٹھا کر اپلائی کر دیا لیکن افسوس یہ سب فراڈ نکلا اور یہ لوگ خدا کے ان بندوں کو جو زندگی سے بیزار ہو چکے ہیں ان کو لوٹنے سے بھی نہیں چوکتے۔

حکیم صاحب مسئلہ یہ ہے کہ میں مذہبی آدمی ہوں اور ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا کہ کوئی کسی کے خلاف جادو وغیرہ کرسکتا ہے لہٰذا میں سمجھا کہ دو ہی راستے ہیں کہ یا تو میری آزمائش ہے اور یا پھر میرے اعمال کی سزا۔ آزمائش اس لیے نہیں ہوسکتی کہ اتنا نیک نہیں کہ اتنی بڑی اور کڑی تکلیفوں سے گزارا جاؤں دوسری طرف گناہ گار تو ہوں لیکن ہر روز ہر دن ہر رات اپنے کردہ اور ناکردہ گناہوں کی معافی طلب کرتے کرتے آنکھوں کے آنسو بھی خشک ہو چکے اور حدیث شریف میں پڑھا تھا کہ جب انسان دل سے کسی بھی گناہ کی معافی مانگ کر دو آنسو بہالیتا ہے تو رب کعبہ اسے ضرور ضرور معاف کر دیتے ہیں اور جب معاف کر دیتے ہیں تو پھر وہ گناہ گناہ نہیں رہتا مٹا دیا جاتا ہے۔

حکیم صاحب اب میری یہ بات رہ جاتی ہے کہ جس طریقے سے انداز سے اور یکے بعد دیگرے پریشانیاں اٹھ اٹھ کر آرہی ہیں اور بار بار درخواستوں کی التجاؤں کے نوکری نام کی کوئی چیز بھی نہیں مل رہی بلکہ ابھی پہلی پریشانی ختم نہیں ہوتی کہ اس سے بڑھ کر مصیبت سامنے کھڑی ہوتی ہے۔ سنا کرتا تھا کہ ''سونے کو ہاتھ لگاتا ہوں مٹی بن جاتا ہے'' یہی صورت حال میرے ساتھ ہے ایک بھی لمحہ خوشیوں کا نہیں گزرتا بلکہ ہر آنے والا لمحہ پہلے سے بدتر اور کربناک ہوتا جارہا ہے۔

حکیم صاحب اب تو یہ صورت حال ہو چکی ہے کہ موبائل فون کی گھنٹی بجتی ہے تو دل کانپنے لگتا ہے خوف آتا ہے کہ نہ جانے کس قرض خواہ کا فون ہو نہ جانے کیا بری خبر ہو۔ کسی کو مسکراتا دیکھتا ہوں تو آنسو آجاتے ہیں۔ عجیب سی حسرت سے اسے دیکھتا ہوں اللہ کا دیا سب کچھ ہے لیکن اب بک رہا ہے قرض مزید بڑھ رہا ہے۔ عرصہ دو سال سے ہر مسنون دعا ہر مسنون عمل کر چکا لیکن لگتا ہے وہ بھی الٹ جاتا ہے کہ عمل کرتا ہوں مصیبت بڑھ جاتی ہے۔ پریشانی مزید آتی ہے عرصہ دو سال سے کوئی خوشی نہیں دیکھی دن رات نوافل' نفل حاجات نہ جانے کیا کیا دعائیں مانگ چکا۔ اللہ میاں سے اس طرح التجائیں بھی کر لیں کہ اگر ایسی التجائیں ماں باپ کی قبر پر جاکر مانگتا تو وہ تڑپ کر باہر آجاتے اور میرا ایمان اور یقین ہے کہ رب کعبہ تو ماں باپ سے 70 گنا تو کیا ہزار گنا زیادہ رحیم ہیں پھر کیا وجہ ہے میری بیوی میرے بچوں کے آنسو خشک ہو گئے ہیں لیکن دکھ برابر بڑھتے ہی جارہے ہیں جو نہیں مانتا تھا کہ جادو وغیرہ بھی ہوتا ہے اور ایسا سنگدل انسان کون ہوگا جو دوسروں کو ایسا کر کے پریشان کر کے حالانکہ میرے ساتھ چند دن پہلے فراڈ ہوا لاہور میں ادھا لیکر رقم دی کہ لوٹی جائے لیکن فراڈ نکلا لیکن میرا دل تو ان کو بددعا نہیں دینے دیتا کہ اللہ تعالیٰ کی رضا کیلئے انہیں معاف کردو حالانکہ یہ قرض اٹھا کر چند لقموں کو بھی ترس گیا ہوں۔

حکیم صاحب! باتیں تو بہت ہیں' دکھ تو بہت ہیں آخر میں یہ کہوں گا کہ اب صرف اور صرف خودکشی ہی شاید ان مصائب سے نجات دلائے' شیطان بہت خوش ہو رہا ہے کہ اللہ کا ایک بندہ اس کی رحمت سے مایوس ہو گیا نہیں میں مایوس نہیں ہوا بددل ہوا ہوں کہ شاید میرے گناہ ہی اتنے سنگین ہیں کہ مجھ پر رحم نہیں کیا جاسکتا اور یا پھر کسی اللہ کے بندے نے واقعی کچھ کر دیا ہے۔ آپ کو تمام حالات لکھ دیئے آخری پونجی یہ 100 روپے بھی لگا رہا ہوں وہ ایسے کہ 40 روپے کا کوریئر اور چالیس ساتھ بھجوا رہا ہوں کہ وقت دعا ہے۔ مایوسیوں کی انتہا پر پہنچ چکا ہوں کوئی دور دور بھی امید کی روشنی نہیں ہر طرف اندھیرا ہے۔ کچھ ہیں' فریب ہیں' لالچی انسان ہیں۔

بڑے بڑے سیاستدانوں سے بھی اپیل کی' بڑے بڑے این جی اوز کے اداروں سے بھی التجا کی' بڑے بڑے گدی نشینوں سے بھی کہا اور بڑے بڑے دین کے ٹھیکیداروں سے بھی کہا' حکومتی ایوانوں کو بھی جھنجھوڑا سرمایہ داروں کو بھی واسطہ دیا۔ دوست احباب رشتہ دار بھی نہ بنے' خطابت سے لوگوں کو رلانے والوں سے بھی التجا کی لیکن نہ جانے کیوں دنیا روٹھ سی گئی ہے جیسے کہ کسی نے حکماً منع کر دیا کہ اس بندے کی مدد نہیں کرنی۔ آپ سے التجا ہے کہ پلیز میری رہنمائی کریں کہ میں کیا کروں۔ کس طرح کروں کہ دکھوں اور مصیبتوں کی ان آندھیوں سے بچ جاؤں' کرب والم کی ان سیاہ راتوں کی بجائے خوشیوں بھری روشن روشن کرنوں کو محسوس کروں اور خوف واذیت سے جان چھوٹ جائے کہ قرض سے نجات مل جائے مجھے اور میرے بچوں کو اچھا روزگار مل جائے۔ آپ سے التماس ہے کہ محفل میں بھی میرے لیے سپیشل دعا کریں اور کرائیں۔

کچھ بتائیں کہ کیا کروں کیا پڑھوں کہ ظلمت ناک اندھیروں سے جان چھوٹے لوگوں کے دلوں میں چھنی ہوئی عزت دوبارہ آجائے۔ اتنا بتادوں سرکہ اللہ کے فضل سے میں میری بیوی مکمل نمازی' ایک بچہ قرآن پاک حفظ کر چکا ہے گھر کے تمام افراد الحمدللہ نمازی ہیں۔

(قارئین! ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

حیرت انگیز معلومات

(ڈاکٹر مظفر محمود چغتائی)

فراری تیلوں میں اینٹی بائیوٹک خصوصیات موجود ہیں، نئی تحقیق کے مطابق سفیدہ کا تیل اور ٹی ٹری آئیل بن یہ میتھی سی لین اور سٹیفلوکوکس ایوری السں پر عمل کرکے ان کو ختم کرتا ہے جہاں پر جدید اینٹی بائیوٹک کام نہیں کرتے۔ یہ تیل یہ کام بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔

تبتی بیل (یاک) کے دودھ کی رنگت گلابی ہوتی ہے۔

گھونگھوں میں اندازاً 20,000 اعصابی خلیات پائے جاتے ہیں۔

1847ء میں جے وائے سمپسن نے ہسپتالوں میں مریضوں کو بے ہوش کرنے کے لئے کلوروفارم متعارف کرایا۔

1848ء میں کیولائکر نے ہموار پٹھوں کے خلیات علیحدہ کرنے کا اہم کام انجام دیا۔

1849ء میں ایڈیسن نے ایڈیسن مرض دریافت کیا۔

1854ء میں برتھیلوٹ نے گلیسرین اور روغنی تیزاب سے چکنائی یا روغنیات علیحدہ کرنے کا کام کیا۔

1863ء میں لیوکارٹ نے انسان میں پائے جانے والے طفیلیوں پر اپنی تصنیف پیش کی۔

1863ء میں ڈے وین نے بتایا کہ اگر متاثرہ مویشی کے خون کا ٹیکہ صحت مند مویشی میں لگادیا جائے تو وہ بھی اینتھریکس میں مبتلا ہوجائے گا۔

1863ء میں ویلڈیئر نے بتایا کہ سرطان کا مرض ایک خلئے سے شروع ہوتا ہے۔

1865ء میں ولےمن نے انکشاف کیا کہ تپ دق وبائی مرض ہے۔

1866ء میں آل بٹ نے چھوٹا طبی تھرمامیٹر ایجاد کیا۔

وٹامن ای (E) ایلومینیم کے دماغ پر بداثرات کو ختم کرتا ہے۔

مچھلی کا تیل ذیابیطس میں ذیابائی ٹک نیفروپیتھی کو روکتا ہے۔

کالے تلوں میں تیل زیادہ اور پروٹین کم ہوتی ہیں اور اس میں 17 امینوایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ اگائی ہوئی فصل پر تانبے کا امونیا کے ساتھ بنا ہوا مرکب بطور پیسٹے سائیڈ کا کام کرتا ہے۔

لہسن کے جوس میں اینٹی بیکٹریل خصوصیات موجود ہیں جو Bacterium اور اینٹی نومائی سس ہیٹ کو ختم کرتا ہے۔

انسانی جسم میں کم کولیسٹرول کی مقدار اس کے خودکشی کے رجحان کو بڑھاتی ہے۔

فراری تیلوں میں اینٹی بائیوٹک خصوصیات موجود ہیں، نئی تحقیق کے مطابق سفیدہ کا تیل اور ٹی ٹری آئیل بن یہ میتھی سی لین اور سٹیفلوکوکس ایوری السں پر عمل کرکے ان کو ختم کرتا ہے جہاں پر جدید اینٹی بائیوٹک کام نہیں کرتے۔ یہ تیل یہ کام بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔ سائنسدانوں نے ان تیلوں کو ملا کر تقریباً 25 مریضوں پر اس کا تجربہ کیا جس سے تقریباً 22 مکمل طور پر صحت یاب ہوگئے جبکہ باقی 3 کو مصنوعی اینٹی بائیوٹک کی ضرورت پڑی۔ ذیابیطس کے مریض کے زخموں کو ٹھیک کرنے میں یہ نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی طرح ٹی بی کے مریضوں پر بھی تجربات بہت کامیاب ہوئے۔

کارن سٹارچ، پھٹکری اور انڈے پر مبنی دوا سے گیسٹرک السر، گیسٹرائی ٹس اور ڈاوڈنل السر کے 98 فیصد مریض ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

بالوں کی گروتھ کو روکنے کیلئے آئرن اور تانبے کے مرکبات مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان کو بیرونی طور پر کافی عرصہ استعمال کیا جانا چاہیے۔

ذیابیطس کے مریض میں کرومیم، کوبالٹ، کیلشیم اور میگنیشیم کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

امریکن تحقیق کے مطابق پیزا (Pizza) موٹاپے اور دل کے امراض کا باعث بنتا ہے۔

ہیپاٹائٹس ''سی'' پھیلنے کے مندرجہ ذیل ذرائع ہیں۔

(1) ایک سے دوسرے کو خون دینا، (2) خون کو جمانے والا مرکب، (3) خون سے پیشاب کو علیحدہ کرنا، (4) انجکشن کی سوئی، (5) آکوپنکچر کی سوئیاں، (6) دانت نکالنے کیلئے سوئی کا استعمال، (7) زوجیت، (8) حمل کا ٹھہرنا

کیومورین جگر کے امراض میں مؤثر ہے۔

دعا کہ خیر خاص نمبر کا اعلان

قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کارخیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہئے وہ حکیم، ڈاکٹر، عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب آپ چاہیں تو خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھائیے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنی جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہونگے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں۔ ہر تحریر تفصیل اور واقعات کے ساتھ لکھیں۔ بے ربط لکھیں، کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ (ادارہ)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کیلئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب: آپ کا رسالہ عبقری مجھے اپنی ایک ملنے والی عزیزہ کے پاس سے ملا۔ یہ رسالہ بہت بہترین جسمانی اور روحانی معالج ہے۔ اس میں میں نے نورانی مراقبہ کے عمل کو پڑھا' زندگی بہت بے کیف سی تھی۔ گھریلو الجھنوں میں گھری ہوئی تھی۔ پڑھائی سے دل دور بھاگتا تھا۔ اپنے آپ سے بھی کترانے لگی تھی۔ نورانی مراقبے کے عمل اور افادیت کے بارے میں پڑھا۔ اندر سے آواز آئی ہمارے مسائل حل ہوجائیں گے میں نے اس نورانی عمل کو نہایت توجہ اور گریہ زاری سے کیا۔ الحمدللہ اتنے مسائل حل ہوئے کہ ان کی تفصیل لکھنا مشکل ہے۔ میری زندگی بے کیفی سے راحت میں بدل گئی ہے اور گھر میں امن و سکون کی فضا قائم ہونے لگی ہے۔ اب کتابوں سے دل ہٹتا ہی نہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

لائق سمجھنا ہی نالائقی ہے

دیوان سنگھ مفتون

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

ایڈیٹر ریاست کی جرنلزم کی تمام زندگی میں شاید ہی کوئی دن ایسا گزرا ہوگا جس روز اس کے پاس پانچ سات مضامین افسانے یا نظمیں ایسی نہ پہنچی ہوں جن کو ریاست میں شائع نہیں کیا جاسکتا تھا اور صرف ریاست کا ہی کیا سوال ہے۔دنیا کے ہر اخبار کے دفتر میں چھپنے والے مضامین سے زیادہ مواد ناقابل اشاعت پہنچتا ہے۔جو لکھنے والوں کو واپس کردیا جاتا ہے مگر ایک اخبار نویس کی حالت اس وقت قابل رحم ہوتی ہے جب مضمون نگار مضمون کے واپس پہنچنے کے بعد یہ دریافت کرے کہ مضمون شائع نہ کرنے کی وجہ کیا ہے۔چنانچہ دفتر ریاست سے ایسے حضرات کو صرف یہی جواب دیا جاتا ہے کہ ہماری قابلیت بہت محدود ہے آپ کے بلند مضمون کو سمجھنے کی ہم اہلیت نہیں رکھتے۔

انسان کی فطرت حق وصداقت اور معقولیت کی پرواہ نہیں کرتی اور بہت کم لوگ ایسے ہوں گے جو معقولیت کو اپنی فطرت پر غالب آنے دیں۔چنانچہ مضامین کے سلسلہ میں بھی یہ قدرتی امر ہے کہ اگر کسی مضمون نگار کا مضمون اخبار میں شائع ہو تو مضمون نگار کا خوش ہونا فطرتاً ضروری ہے اور اگر مضمون شائع نہ ہو اور وہ واپس کردیا جائے تو مضمون نگار یقیناً ناخوش ہی نہ ہوگا بلکہ اس کے دل میں اخبار کیلئے نفرت بھی پیدا ہوجائے گی اور مضمون نگار ایسا کرنے کیلئے انسانی فطرت کے باعث مجبور ہے کیونکہ جب وہ مضمون لکھتا ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ مضمون بہت اچھا ہے۔اسے اخبار میں شائع ہونا چاہیے اور جب مضمون ناقابل اشاعت قرار دے کر اس کے پاس واپس پہنچے تو اس کو یہی احساس ہوتا ہے کہ مضمون تو اچھا تھا۔ایڈیٹر نے اپنی نالائقی' قدر ناشناسی یا کسی اور وجہ سے واپس کردیا۔چنانچہ اگر مضمون لکھنے والے کو مضمون کے بلند اور بہتر ہونے کا یقین نہ ہوتا تو وہ مضمون کو بھیجتا ہی کیوں۔یا اسے مضمون کی غلطیوں کا احساس ہوتا تو وہ بھیجنے سے پہلے اپنی غلطیوں کو درست کرلیتا۔

مضامین کے سلسلہ میں دل کا ایک واقعہ لکھتا ہوں جو زندگی بھر میری رہبری کا باعث ہوا اور جس کے بعد میں نے اپنے آپ کو ہمیشہ ہی رنگروٹ' نالائق یا ایک طالب علم سمجھا اور میرا احساس ہوتا تو وہ بھیجنے سے پہلے اپنی غلطیوں کو درست کرلیتا۔

مضامین کے سلسلہ میں دل کا ایک واقعہ لکھتا ہوں جو زندگی بھر میری رہبری کا باعث ہوا اور جس کے بعد میں نے اپنے آپ کو ہمیشہ ہی رنگروٹ' نالائق یا ایک طالب علم سمجھا اور میرا یہی احساس میری جرنلزم کی زندگی میں کامیابی کا سب سے بڑا باعث ہے۔

لالہ شام لال کپور (ایڈیٹر گوروگھنٹال) لاہور سے ایک روزانہ اردو اخبار بلیٹن نکالتے تھے آپ سنسنی پیدا کرنے والے مضامین میں بہت مشاق تھے اور اس اعتبار سے شاید اس زمانہ میں لاہور کا کوئی اخبار نویس آپ کا مقابلہ نہ کرسکتا تھا مگر علم وادب' افسانہ یا نظم وغیرہ سے آپ کو کوئی مناسبت نہ تھی۔میں اس زمانہ میں لالہ شام لال کے اخبار میں روزانہ چند گھنٹے کام کرتا تھا اور کام سے فارغ ہونے کے بعد ہم دونوں شام کو سینما بھی جایا کرتے۔ایک روز کام ختم کرنے کے بعد ہم سیر کیلئے جارہے تھے تو ہمیں سامنے سے آتے ہوئے مہاشہ سدرشن (جن کے اس زمانہ میں بطور افسانہ نویس بہت بڑی شہرت تھی۔کئی کتابوں کے مصنف تھے اور آج کل ممبئی کی کسی فلم کمپنی میں بطور ڈراما نویس دو ہزار روپیہ ماہوار تنخواہ پاتے ہیں) ملے' نمستے نمستے ہونے کے بعد لالہ شام لال نے مہاشہ سدرشن سے کہا''سدرشن صاحب میں تو زندگی بھر یہی سمجھتا رہا کہ افسانہ لکھنا بہت مشکل کام ہے اور اس فن میں کمال حاصل کرنے کیلئے کئی برس کی ضرورت ہوتی ہے مگر آپ حیران ہوں گے آج میں نے افسانہ لکھنے کی پہلی بار کوشش کی اور میں نے نصف گھنٹہ کے اندر بہت اچھا افسانہ لکھ دیا جو کل کے اخبار میں شائع ہوگا۔

مہاشہ سدرشن نے لالہ شام لال کے یہ الفاظ سن کر جو جواب دیا وہ یہ تھا:''شام لال جی! آپ نے تو نصف گھنٹہ میں افسانہ لکھ لیا مگر میں آپ سے کہتا ہوں کہ اگر آپ پانچ سات سال تک مسلسل افسانہ لکھتے رہیں تو پانچ سات برس کے بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ افسانہ کسے کہتے ہیں۔آپ کو افسانہ لکھنا پھر بھی نہ آئے گا یعنی افسانہ کو صرف سمجھنے کیلئے ہی پانچ سات برس کا عرصہ چاہیے لکھنا تو بہت بڑی بات ہے۔''

جو لوگ جرنلزم کا پیشہ اختیار کرنا چاہیں یا جن اصحاب کو مضمون نگاری یا افسانہ نویسی کا شوق ہو وہ اگر چہ مہاشہ سدرشن کے ان الفاظ کو ذہن میں رکھیں تو ان کیلئے کامیابی حاصل کرنا مشکل نہیں کیونکہ دنیا میں کسی فن کو وہی شخص سیکھ سکتا ہے جو بطور طالب علم سیکھنے کی کوشش کرے اور اگر نالائق اور ناواقف ہوتے ہوئے اس نے اپنے آپ کو لائق اور بلند سمجھا تو اس نے اپنی ترقی کی راہیں حدود کرلیں۔

دل کے والو جوڑوں کا درد

میں ایک خاتون کے گھر گئی وہ کہہ رہی تھیں کہ ان کے پاس کوئی نسخہ ہے اور کسی دو تین لوگوں نے فون کر کر کے تنگ کردیا ہے میرے کان فوراً کھڑے ہوگئے کہ کس چیز کا نسخہ ہے بقول ان کے آزمودہ اور نہایت لاجواب ہے۔ان کے بہنوئی کا استعمال کیا ہوا ہے اور اب وہ بالکل ٹھیک ہیں اللہ کے فضل سے۔وہ مریض جن کے والو (ہارٹ) بند ہوں اور ڈاکٹر نے صرف آپریشن ہی علاج بتایا ہو نہایت مؤثر ہے جسم کی فالتو چربی ختم کرنے کیلئے۔ہائی بلڈ پریشر۔شوگر۔جوڑوں کی دردیں۔

اجزاء:۔ ادرک:۔1 کلو (جوس ایک پاؤ) لہسن:۔1 کلو (جوس ایک پاؤ)۔سیب کا سرکہ:۔ایک پاؤ (جوس ایک پاؤ)

ترکیب:۔ یہ سارے جوسز ایک کلو بن جاتے ہیں ان کو مکس کرکے چولہے پر اتنا پکائیں کہ پک کر تین پاؤ رہ جائے پھر اسے ٹھنڈا کر کے تین پاؤ شہد ملائیں دوا تیار ہے۔

طریقہ استعمال: صبح نہار منہ دو چمچ (چاولوں والا) پینے کے ایک گھنٹہ بعد ناشتہ کریں۔پندرہ دنوں میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔اللہ ہمیں اپنی عبادت کی طرف پوری طرح سے کھینچ لے اور ہم سے اچھے کام لیتا رہے۔

(شکیل احمد گلشن اقبال کراچی)

بیہوشی کا علاج: ۔سورۃ الشمس (پ 30) بیہوشی والے کے کان میں پڑھنا مفید ہے۔

ابن صحرا

جونکیں لگوائیں، سدا بہار صحت پائیں

امریکہ کا ایک بائیالوجسٹ رائے سائز ہے۔اس نے برطانیہ میں جونکوں کا ایک فارم بنا رکھا ہے۔وہ دوسرے ملکوں کے ہسپتالوں اور ریسرچ لیبارٹریوں کو جونکیں سپلائی کرتا ہے۔صرف ایک سال میں اس نے کم وبیش چوبیس لاکھ روپے مالیت کی جونکیں برآمد کی ہیں۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب گلی میں ایک عورت کی آواز آتی تھی ''جونکیں لگوا لو جونکیں'' اس عورت کے پاس مٹی کی ڈولی ہوتی تھی جس میں پانی ہوتا تھا اور پانی میں موٹی موٹی جونکیں تیر رہی ہوتی تھیں۔ایسی عورتیں شہروں اور قصبوں میں گھومتی پھرتی اور صدائیں لگاتی تھیں اور دیہات میں بھی آج کل جونکیں لگوانے والی کوئی عورت شاید نظر آتی ہوگی

جونک پانی کا ایک کیڑا ہے جو آدمی کے انگوٹھے جتنا لمبا اور انگوٹھے جتنا ہی موٹا ہوتا ہے۔یہ گول ہوتا ہے۔آگے اور پیچھے سے نوکدار۔اس کا رنگ گہرا سرخ یا سیاہی مائل سرخ ہوتا ہے۔ یہ جانوروں اور انسانوں کا خون چوستا ہے۔خون ہی اس کی غذا ہے۔دیہات میں بھینسیں رکے ہوئے گدلے پانی کے جوہڑ میں بیٹھ جاتی ہیں۔وہ باہر آتی ہیں تو کسی نہ کسی بھینس کے جسم کے کسی حصے پر ایک جونک چپکی ہوئی ہوتی ہے۔یہ بڑے مزے سے خون چوس رہی ہوتی ہے۔اسے الگ کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔یہ ہاتھ سے کھینچ کر نہیں اتاری جاسکتی۔اس کا پیٹ بھر جاتا ہے تو خود ہی الگ ہوجاتی ہے۔ورنہ جلتی ہوئی دیا سلائی اس کے جسم کے ساتھ لگاؤ تو الگ ہوتی ہے۔

آج سے پچاس سال پہلے تک یہ جونکیں لوگ اپنے جسم کے ساتھ خود لگوایا کرتے تھے۔یعنی انہیں اپنا خون پلایا کرتے تھے۔۔جونکیں لگانا ذریعہ معاش تھا۔چونکہ عورتیں بھی جونکیں لگواتی تھیں اس لئے یہ کام عورتیں کیا کرتی تھیں۔یہ عورتوں کا پیشہ تھا' ڈولی میں بہت سی جونکیں اٹھائے پھرتیں اور صدا لگاتی تھیں جونکیں لگواؤ۔مریض یا مریضہ کی کسی رگ پر یہ عورتیں ایک جونک کا منہ رکھ دیتیں اور جونک خون چوسنا شروع کردیتی تھی اور بہت دیر تک خون چوستی رہتی تھی۔

زیادہ وہ لوگ جونکیں لگواتے تھے جنہیں جسم پر خارش ہوتی رہتی تھی یا پھوڑے پھنسیاں نکلتے رہتے تھے۔کہتے ہیں کہ جونکیں فاسد خون چوس لیتی ہیں۔سر درد' جوڑوں میں درد اور دوچار اور امراض کے علاج کیلئے خون جونکوں کو پلا دیا جاتا تھا تین ساڑھے تین سو سال پہلے تک ترقی یافتہ ملکوں میں بھی مریض جونکیں لگوایا کرتے تھے۔اسے ہائی بلڈ پریشر کا تیر بہدف علاج سمجھا جاتا تھا۔اب جبکہ میڈیکل سائنس معجزے دکھانے لگی ہے' جونکیں پھر واپس آ گئی ہیں۔یہ کسی پسماندہ ملک میں واپس نہیں آئیں بلکہ امریکہ' فرانس اور برطانیہ میں واپس آئی ہیں۔انہیں میڈیکل سائنس میں واپس لانے والوں میں امریکہ کا ایک بائیالوجسٹ رائے سائز ہے۔اس نے برطانیہ میں جونکوں کا ایک فارم بنا رکھا ہے۔وہ دوسرے ملکوں کے ہسپتالوں اور ریسرچ لیبارٹریوں کو جونکیں سپلائی کرتا ہے۔اس بائیالوجسٹ نے اور ان ڈاکٹروں نے بھی جنہوں نے جونکوں کو گذشتہ تین برسوں سے علاج معالجے میں قدیم دور کی طرح استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔تحقیقات اور تجربات کے بعد بتایا ہے کہ جونک کتنی کارآمد چیز ہے۔انہوں نے جونک کے ایک نئے استعمال کا تجربہ کیا ہے۔ہاتھ یا پاؤں کی انگلی' ناک یا کان جسم سے کٹ کر الگ ہوجائے تو اسے جسم کے ساتھ جوڑ دیتے ہیں یہ کام مائیکرو سرجری سے ہوتا ہے۔جب کٹا ہوا عضو جسم کے ساتھ جوڑا جاتا ہے تو اس کی باریک نسوں میں خون آجاتا ہے۔یکلخت خون آجانے سے رگوں میں اکٹھا ہوجاتا ہے۔اس کے نتیجے میں سرجری ناکام ہو جاتی ہے۔اس کا علاج اب یہ کیا جارہا ہے کہ جوڑ کے قریب ایک دو جونکیں لگا دی جاتی ہیں جو خون چوس کر خون کا دباؤ یا بہاؤ کنٹرول کر لیتی ہیں چند دنوں میں مریض کے خون کا دباؤ نارمل ہو جاتا ہے۔ Blood Clotting ایک بیماری ہے۔جس میں کہیں خون جم جاتا ہے۔اسے آپریشن سے نکال کر خون کا راستہ صاف کیا جاتا ہے۔ڈاکٹروں نے آپریشن کی بجائے جونکیں استعمال کرنی شروع کر دی ہیں۔ جسم میں جہاں کہیں خون جم جاتا ہے۔وہاں ایک دو جونکیں لگا دی جاتی ہیں جو خون چوسنے لگتی ہیں وہ رکا ہوا خون پی لیتی ہیں۔جونک کو جب جسم سے ہٹایا جاتا ہے تو خون بہنے لگتا ہے۔اس سے خون کی رکاوٹ مکمل طور پر ختم ہونے میں مدد ملتی ہے۔عجیب بات ہے کہ انسان ذرا سا بھی درد محسوس نہیں کرتا۔ڈاکٹروں نے تحقیقات کے بعد کہا ہے کہ جونک کے منہ سے ایسا مواد نکلتا ہے (بقیہ: صفحہ نمبر 46 پر)

رفعت خانم

حق ادا نہ ہوا

تمہاری خدمت کی تھی اس کے مقابلے میں تمہارے لیے اونٹوں کی قطار مال ومتاع سمیت دے دینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔''

حضرت عمر فاروقؓ ایک دفعہ مدینہ منورہ سے کہیں سفر کو روانہ ہوئے دوران سفر آپؓ یہودیوں کے ایک گاؤں میں پہنچے تو آپؓ نے دریافت فرمایا یہاں کسی مسلمان کا گھر بھی ہے؟ جواب ملا یہاں ایک بدو مسلمان رہتا ہے جو بے حد غریب ہے۔آپؓ اس کے ہاں پہنچے تو بدو نے اپنی بیوی سے کہا کہ ایک مہمان آگیا ہے اس کے کھانے کا کچھ انتظام کرو۔بیوی نے جواب دیا کہ گھر میں سوائے جو کے تھوڑے سے آٹے کے اور کچھ نہیں ہے۔شوہر بولا کہ کہیں سے گندم کا آٹا ادھار لے آؤ' بیوی نے پڑوسیوں سے ادھار مانگا مگر ناکام رہی گھر آ کر مجبوراً جو کی تین روٹیاں پکا کر حضرت عمرؓ کے سامنے رکھ دیں۔

آپؓ نے سوچا اس شخص کے تین بچے ہیں دو میاں بیوی چھٹا میں شامل ہوگیا ہوں اور روٹیاں صرف تین ہیں یہ سوچ کر آپؓ نے چھٹا حصہ یعنی آدھی روٹی کھا کر باقی واپس کر دیں کہ خود کھائیں اور بچوں کو کھلائیں جب آپؓ رخصت ہونے لگے تو فرمایا تم کسی دن مدینہ آنا اور عمرؓ کا نام پوچھ کر مجھ سے ملنا۔کچھ مدت کے بعد بیوی کے اصرار پر بدو مدینہ جا کر آپؓ سے ملا۔اس وقت آپؓ کا تجارتی قافلہ مدینہ پہنچ رہا تھا اور بہت سے اونٹوں پر مال لدا ہوا تھا۔فاروق اعظمؓ نے وہ سب اونٹ بمع مال کے اس بدو کو بخش دیئے۔بدو اپنی خوش بختی پر نازاں واپس لوٹ گیا۔حضرت عمرؓ نے رسول خدا ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر یہ ماجرا بیان کیا اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ میں نے اس بدو کی میزبانی کا حق ادا کر دیا؟ سرکار دوعالم ﷺ نے فرمایا ''عمرؓ حق تو شاید ایک لقمے کا بھی ادا نہ کیا تھا اس نے اپنی بساط سے زیادہ تمہاری خدمت کی تھی اس کے مقابلے میں تمہارے لیے اونٹوں کی قطار مال ومتاع سمیت دے دینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔''

تحریریں بھیجنے والے توجہ فرمائیں

عبقری کے متعلق تمام تحریریں طبی یا روحانی ارسال کرنے والوں کی شکایت ہے کہ ہماری تحریریں شائع نہیں ہوتیں۔ التماس ہے کہ آپ کی کوئی تحریر ضائع نہیں ہوتی محفوظ ہوجاتی ہے۔باری آنے پر ضرور شائع ہوگی۔الحمدللہ لاکھوں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں اس لئے تحریر چھپنے میں تاخیر ہوجاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچے تو وہ مجبوری ہے۔آپ کے تعاون کا شکریہ۔آپ ہمیشہ اعتماد سے لکھیں ضرور لکھیں۔

دل کے مریضوں کیلئے: دل کے مریضوں کو گھی کے بجائے کوکنگ آئل استعمال کرنا چاہیے اور گھی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

سکونِ قلب کیلئے پڑھنا نہ بھولیں

ایچ، ایم، چوہدری

جو شخص بیماریوں سے تنگ آ کر طبیبوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو گیا ہو اسے چاہیے کہ نہایت خلوص نیت سے جمعرات کو اس درود پاک کو آٹھ منزلوں میں مکمل کرے اور شرائط ادب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس کا آغاز کرے انشاء اللہ کتنی ہی مصیبت میں کیوں نہ ہو نجات پائے گا۔

اگر بارش نہ ہوتی ہو تو

اگر بارش نہ ہوتی ہو اور خشک سالی اور قحط کا خطرہ پیدا ہو گیا ہو تو علاقہ کے لوگ ایک مسجد میں جمع ہو کر اجتماعی صورت میں شماروں پر سوا لاکھ مرتبہ یہ درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد بارش کی دعا مانگیں انشاء اللہ بارگاہ رب العزت میں دعا قبول ہو گی۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ بِعَدَدِ مَا فِی جَمِیْعِ الْقُرْاٰنِ حَرْفًا حَرْفًا وَّ بِعَدَدِ حَرْفٍ اَلْفًا اَلْفًا

مفلسی دور کرنے کیلئے

جب گھر میں داخل ہوں تو مندرجہ ذیل درود شریف پڑھیں بطریقہ سلام خواہ گھر میں کوئی موجود ہو یا نہ ہو۔ انشاء اللہ مفلسی دور ہو جائے گی۔ درود شریف یہ ہے۔

اَلسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰہِ.

امراض شکم اور قے کیلئے

قے اور دیگر امراض شکم کیلئے ہر بچے بوڑھے کو یہ درود شریف تین یا سات بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور مریض پر دم کریں فوراً شفاء ہو گی۔ انشاء اللہ

ہر بیماری کیلئے 21 بار باوضو یہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے روزانہ تھوڑا تھوڑا پئیں یا مریض کو پلائیں انشاء اللہ شفاء ہو گی۔

مندرجہ ذیل درود شریف گیارہ بار پڑھ کر جس مریض پر دم کریں شفاء ہو گی مریض کتنا ہی شدید بیمار کیوں نہ ہو۔ شفاء روحانی، جسمانی، قلبی، عقلی اور لاعلاج امراض کیلئے تجربہ شدہ ہے۔

ایسی جسمانی بیماری جس کا طبیبوں سے علاج نہ ہوتا ہو تو اس کیلئے اس درود پاک کو 40 دن تک روزانہ 100 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ اللہ تعالیٰ بہتری کی صورت پیدا فرمائیں گے۔

پیٹ کے امراض میں پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اختناق الرحم، بادی گولہ و دیگر ریحی امراض اور دردوں میں ہیرا ہینگ پر دم کر کے گندم کے دانہ کے برابر ایک چمچہ گرم پانی میں گھول کر مریض کو پلائیں۔ بیہوش مریض کی ناک میں بھی دو قطرے ڈالیں فوراً ہوش میں آجائے گا۔

جو شخص بیماریوں سے تنگ آ کر طبیبوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو گیا ہو اسے چاہیے کہ نہایت خلوص نیت سے جمعرات کو اس درود پاک کو آٹھ منزلوں میں مکمل کرے اور شرائط ادب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس کا آغاز کرے انشاء اللہ کتنی ہی مصیبت میں کیوں نہ ہو نجات پائے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَائِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَا وَّ اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ دَائِمًا اَبَدًا.

اگر حاکم حق کی طرف مائل نہ ہوتا ہو تو!

اگر کسی معاملہ میں حاکم حق کی طرف مائل نہ ہوتا ہو تو اس درود مکرم کو 313 مرتبہ بعد از ادائے دو رکعت نفل اپنے دائیں ہاتھ پر دم کر کے اور پھر اپنے تمام بدن پر ملے اور حاکم کے سامنے جائے۔ بہتر یہ ہے کہ راستہ میں کسی سے بات چیت نہ کرے اور اگر یہ نہ ہو سکے تو حاکم کے سامنے جا کر فرصت کے وقت اسی درود پاک کا ورد کرے۔ بفضلہٖ حاکم حق کی طرف مائل ہو جائے گا۔

درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ وَاَعْطِ سَیِّدَنَا مُحَمَّدَ نِ الْمَقَامَ الْمَحْمُوْدَ الَّذِیْ وَعَدْتَّہٗ الَّذِیْ اِذْقَالَ صَدَّقْتَہٗ وَاِذَا سَأَلَ اَعْطَیْتَہٗ. اَللّٰھُمَّ وَاَعْظِمْ بُرْھَانَہٗ وَشَرِّفْ بُنْیَانَہٗ وَاَبْلِجْ حُجَّتَہٗ وَ بَیِّنْ فَضِیْلَتَہٗ.

اگر کوئی تکلیف آپڑے تو

حضرت امام سنوسی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس کی اللہ تعالیٰ کی جناب میں کوئی حاجت ہو یا وہ کسی تکلیف یا رنج میں مبتلا ہو یا اس پر کوئی بپتا آپڑی ہو تو اسے چاہیے کہ آدھی رات کو اٹھ کر اچھی طرح وضو کرے آرام سے دو رکعت نماز نفل پڑھے جب سلام پھیرے تو اسی طرح قبلہ رخ ہو کر ایک ہزار مرتبہ اس درود شریف کو پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس کی مشکل حل فرما دے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً تُحِلُّ بِھَا عُقْدَتِیْ وَتُفَرِّجُ بِھَا کُرْبَتِیْ وَتُنْقِذُنِیْ بِھَا مِنْ وَّحْلَتِیْ وَتُقِیْلُ بِھَا عَثْرَتِیْ وَ تُقْضِیْ بِھَا حَاجَتِیْ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ.

ثواب میں بے پناہ اضافہ کیلئے

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَسَلِّمْ

یہ درود شریف پڑھنے میں چھوٹا اور ثواب میں سب سے زیادہ ہے جو شخص روزانہ پانچ سو مرتبہ اس کو پڑھے تو کبھی محتاج نہ ہو

دوزخ سے نجات

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ حضرت خلاد رحمتہ اللہ علیہ جمعہ کے دن یہ درود شریف ایک ہزار مرتبہ پڑھا کرتے تھے ان کے انتقال کے بعد ان کے تکیے کے نیچے سے ایک کاغذ ملا جس پر لکھا ہوا تھا کہ یہ خلاد بن کثیر کیلئے دوزخ سے آزادی کا پروانہ ہے۔

قرض کی ادائیگی

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

ظہر کی نماز کے بعد یہ درود شریف سو مرتبہ پڑھنے والے کو تین باتیں حاصل ہوں گی۔ کبھی مقروض نہ ہو گا اگر قرض ہو گا تو وہ ادا ہو جائے گا خواہ کتنا بھی قرض ہو۔ قیامت کے دن اس سے کوئی حساب نہ ہو گا۔

ایمان کی حفاظت

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً دَائِمَۃً بِدَوَامِکَ

جو شخص پچاس مرتبہ دن میں اور پچاس مرتبہ رات میں اس درود شریف کا ورد رکھے تو اس کا ایمان جانے سے محفوظ رہے گا۔

غریب ترین شخص: دنیا میں غریب ترین شخص وہ ہے جس کا کوئی دوست نہ ہو۔ ☆ معافی نہایت ہی اچھا انتقام ہے۔

(بقیہ: بارگاہ الٰہی میں اعمال کی قدر و قیمت)

پہلے بھی وہاں دو ایکسیڈنٹ ہو چکے تھے اور دونوں میں سے کوئی نہ بچا تھا جب وہ لوگ میرے پاس پہنچے اور مجھے باہر نکالا تو حیران رہ گئے کیونکہ میرے جسم پر ایک خراش تک نہ تھی وہاں میرا کزن بھی تھا مجھے دیکھ کر کہنے لگا میں تو سمجھا تھا کہ آج تم نہیں بچو گے خیر میں گھر پہنچا موٹر سائیکل پر ساڑھے سترہ ہزار روپے کا خرچ آیا اور سائیکل جس کے دو ٹکڑے ہو گئے تھے اس کے مالک کو اڑھائی ہزار روپے دینے پڑے مگر سب سے اہم بات کہ جان بچ گئی میں نے بعد میں غور کیا تو خیال آیا کہ صبح جو میں نے نیکی کی تھی وہ میرے کام آ گئی اور اس معذور آدمی کی دعاؤں کی بدولت اللہ پاک نے مجھے محفوظ رکھا ورنہ میرے بچنے کی کوئی امید نہ تھی سچ ہے نیکی رائیگاں نہیں جاتی اور دعائیں قبول ہوتی ہیں۔

(بقیہ: بے پردگی نے کیا گل کھلائے)

ہی لڑکی ساس کی گود میں گر گئی۔ ساس نے جلدی سے سہارا دیکر بٹھایا لڑکی کے چہرے پر شدید تھکن کے آثار تھے رنگت پیلی زرد ہو رہی تھی۔ بمشکل ساس سے بولی مجھے کیا ہوا تھا۔ میرا سر بہت بھاری ہو رہا تھا آنکھیں بھی نہیں کھل رہی تھیں۔ ساس بولیں بیٹا تمہیں کچھ بھی نہیں ہوا تھا بس بیٹھے بیٹھے بیہوش ہو گئیں تھیں آج کئی دن کے بعد ہوش میں آئی ہو۔ اس کے بعد ثمینہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہوئی۔ ماشاء اللہ آج ثمینہ دو بچوں کی ماں ہے لیکن اسے نصیحت ہو گئی ہے۔ اب وہ کبھی کھلے بال صحن میں بھی نہیں نکلتی ہے۔ میری آجکل کی لڑکیوں کو یہ نصیحت ہے ہم بڑے جو بھی نصیحت کریں اس پر عمل کیا کرو، کبھی کھلے بال باہر نہ نکلا کرو چڑیلیں اپنے بال کھلے رکھتیں ہیں ہم خواتین کو اللہ کا یہ حکم ہے کہ اپنے سر کو اس طرح ڈھانپو کہ سر کا ایک بال بھی نظر نہ آئے نا کہ پورا سر ہی ننگا لیکر پھریں۔ شرم کرو اپنے خاندان اور اپنی عزت کا خیال کرو۔

حاجت روائی کیلئے

بعد نماز عشاء اول وآخر درود پاک 7 مرتبہ

یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ 1200 بار 12 بہت کامیاب و مجرب ہے۔ درودِ تنجینا 313 بار فوری حاجت روائی کیلئے اکسیر ہے۔ قبلہ رخ درود پاک 100 بار دائیں طرف منہ کر کے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ 786 بار۔

قبلہ حکیم صاحب کی ایبٹ آباد آمد

قارئین کے اصرار پر جون 2010ء میں حکیم صاحب ایبٹ آباد یا اس کے قرب و جوار میں تشریف لائینگے۔ روحانی و جسمانی مسائل کیلئے فری ملاقات کرینگے۔ زیادہ تعداد میں ملاقات نہ ہو سکے گی۔ خط یا فون کے ذریعے ابھی سے نام لکھوائیں۔ وقت اور جگہ کا اعلان بعد میں اس لئے ہوگا کہ حکیم صاحب کی میزبانی کرنیوالے بہت ہیں اور میزبانوں کے نام مسلسل بڑھ رہے ہیں جس کے پاس جگہ کشادہ ہوگی تا کہ ملاقاتیوں کو سہولت رہے اس جگہ کا اعلان بعد میں ہوگا۔

(بقیہ: روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

نے آپ کی بتائی ہوئی تجاویز اور وظائف کو بھرپور توجہ سے پڑھا بس آپ کے مشورہ کے مطابق کرتی چلی گئی ہوں اور میرے گھر کے کئی مسائل حل ہونے شروع ہو گئے پہلے گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا اور بدمزگی بیماری اور جادوئی اثرات تھے وہ سب کے سب آہستہ آہستہ حل ہونے شروع ہو گئے میرے کئی معاملات ایسے حل ہوئے ہیں کہ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی مگر ایک مسئلہ جو کہ حل ہوتے ہوئے کچھ وقت طلب کر رہا تھا اور وہ تھا میری شادی کا مسئلہ ''میں بہت پریشان رہتی تھی مگر آہستہ آہستہ اللہ تعالیٰ نے میرے دل میں اپنی ذات کا یقین پیدا کر دیا پھر میں نے صرف اور صرف اللہ کی ذات سے آس لگانا شروع کر دی اور جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس رمضان 19 ستمبر 2009ء کو اللہ کے فضل و کرم سے ہی اچھی فیملی میں رشتہ طے ہو گیا۔ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں تھی بہر حال اللہ تعالیٰ نے میرے ہر معاملے کو بڑی اچھی طرح حل کیا اور میری سوچ سے بھی بڑھ کر دیا! **(شائستہ بنت طالب حسین لاہور)**

(بقیہ جونکیں لگوائیں، سدا بہار صحت پائیں)

جو انسان کے جسم کی اس جگہ کو سن اور بے حس کر دیتا ہے جہاں وہ منہ ڈالتی ہے۔ دل کے بعض امراض میں بھی جونک نہایت مفید کام کر رہی ہے۔ دل کو خون سپلائی کرنے والی نالیوں میں خون کو رواں کرنے میں جونک کی خدمات قابل تحسین ہیں۔ جونک کے منہ سے جو مادہ خارج ہوتا رہتا ہے وہ خون کی روانی میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔ رائے سائز کہتا ہے کہ Cardiovascular مرض میں جونک اتنی مفید ہے جتنی اینٹی بائیوٹک دوائی انفیکشن کیلئے۔

رائے سائز نے بتایا کہ دنیا میں جونکوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ایک جونک ایک وقت میں ایک سو پچاس کے لگ بھگ بچے پیدا کرتی ہے۔ چھ مہینوں میں بچے پوری جونکیں بن جاتے ہیں۔ ایک جونک بیس منٹ تک خون چوستی رہتی ہے۔ بیس منٹوں میں وہ ایک اونس خون چوس لیتی ہے یعنی اپنے وزن سے پانچ گنا زیادہ وزنی خون اپنے اندر ڈال لیتی ہے۔ پھر وہ پورا ایک سال نہ خون چوستی ہے نہ کچھ اور کھاتی پیتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو جونک ایک بار کسی انسان کو لگائی جاتی ہے وہ اگر پیٹ بھر لے تو ایک سال کیلئے بیکار ہو جاتی ہے۔ اسے الگ پانی میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور بھوکی جونکوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ابھی جونکوں پر تجربے ہو رہے ہیں اور کئی امراض کیلئے ان کے فوائد دریافت ہو رہے ہیں۔ وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ اب جونکیں واپس جانے کیلئے نہیں آئیں۔

(بقیہ: بڑوں کی چشم پوشی، چھوٹوں کی بے راہروی)

ہمیں حقائق کا سامنا کرنا ہی پڑے گا اور بچوں کو ان کے فطری مسائل کے بارے میں تنہا چھوڑ دینے کے جرم سے اب تائب ہونا پڑے گا اور نہ صرف جہاں یہ کہ ہمیں اپنے بچوں کو خود صحیح انداز میں رہنمائی کرنی ہوگی وہاں اپنے بچوں کو ایسی کتابیں بھی پڑھنے کے لئے خود مہیا کرنا پڑیں گی جن میں ان کے فطری مسائل کو تہذیب کے انداز میں اپنے اخلاق اور مذہبی اقدار کے دائرے میں حل کرنے کی کوشش کی گئی ہو۔ ناجائز پابندیاں ختم کر کے ہمیں کشادہ دلی کے ساتھ اپنے بچوں کے مستقبل کا دھیان کرنا ہی پڑے گا۔ اگر ہم نے اس وقت بھی یہ قدم نہ اٹھایا تو مغربی نظریات، بیرونی عوامل اور عدم رہنمائی کی وجہ سے ہماری نئی نسل گمراہ ہو جائے گی اور جہاں ہمارے بچوں کا مستقبل خطرے میں پڑ جائے گا۔ وہاں ہمارا ملک بھی سنہرے مستقبل سے محروم ہو سکتا ہے۔

(بقیہ: ازلی دشمن سے سنجیدہ ملاقات)

اس لیے شیطانی طاقتیں بری طرح غالب آ چکی ہیں یعنی جہالت اور غفلت شیطان کے بڑے راستے ہیں۔ شیطان انسان کے اندر کمزور راستے ڈھونڈتا ہے او انسان کے اندر مایوسی ناامیدی پیدا کرتا ہے گناہوں کو آراستہ کر کے دکھاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے شیطان کو کھلا دشمن بتایا ہے سرکار دو عالم ﷺ کی محنت شیطان کے خلاف تھی آپ نے اُمت مسلمہ کو شیطانی طاقتوں کے خلاف اٹھایا۔ فحاشی اور عریانی شیطانی معاشرت ہے سرکار دو عالم ﷺ کی معاشرت میں دو چیزیں بہت نمایاں ہیں ایک سادگی اور دوسرا حیا۔ آج میڈیا کے ذریعے سے شیطانی معاشرت کو عام کیا جا رہا ہے تا کہ مسلمان کی شرم و حیا ختم ہو جائے اور مسلمان اندر سے کھوکھلا ہو جائے۔ میڈیا شیطانی تبلیغ کا بڑا ہتھیار ہے۔ میڈیا کے ذریعے مسلمانوں کی نوجوان نسل تیزی سے بے راہ روی اور گمراہی کی طرف جا رہی ہے۔ نوجوان ساری رات ٹی وی دیکھتے ہیں اور فجر کی اذان سے قبل سو جاتے ہیں ''امت مسلمہ'' میڈیا کی وجہ سے ایک طرف ایمان سے خالی ہو رہی ہے دوسری طرف حیا ختم ہو رہا ہے۔ تیسری طرف مادہ پرستی بڑھتی جا رہی ہے۔ ہمارے اسلامی جذبات کو فنا کرنے میں میڈیا نے کوئی کسر نہیں چھوڑی جب سے کیبل سسٹم آیا ہے حالات زیادہ خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ رہی سہی کسر موبائل فون نے پوری کر دی ہے آنکھیں کھولنے کی ضرورت ہے۔

(بقیہ: اللہ کی شان)

ٹوٹے گا تو اللہ تعالیٰ کی رحمت اترے گی اور آپ کی تمنا کو پورا کر دیا جائے گا۔ اسی لئے تو میں نے ایک طرف آپ کو دلہن کی طرح بن سنور کر بیٹھنے کو کہا اور دوسری طرف آپ کے بھائی کو بلا کر لے آیا' اس نے آ کر آپ کو ڈانٹ پلائی جس کی وجہ سے آپ کا دل ٹوٹا اور اللہ رب العزت کی ایسی رحمت اتری کہ اس نے آپ کو اپنے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کروا دی۔ اللہ اکبر۔

(بقیہ: برص یا پھلبہری سے نجات کا ٹوٹکہ)

اور بعض زیادہ عرصہ کریں جلدی یا دیر فائدہ ضرور ہوتا ہے مایوس نہ ہوں ٹوٹکہ زود اثر اور دیرپا ہے ایک بار مرض چلا جائے تو پھر انشاء اللہ تعالیٰ نہیں ہوتا۔ اب قارئین وہ ٹوٹکہ ملاحظہ فرمائیں۔ تارکول جس سے سڑکیں بنتی ہیں بالکل تازہ ہو یعنی اسمیں کنکر پتھر نہ ہوں (یہ بلڈنگ میٹریل سٹور پر اکثر مل جاتی ہے) لے کر اسمیں مٹی کا تیل اتنا ملائیں کہ کریم کی شکل بن جائے بس دوائی تیار ہے۔ کسی سوتی کپڑے پر لگا کر اسکی پٹی برص کے داغوں پر باندھ دیں صبح سے پھر صبح تک باندھے رکھیں پھر صبح نئی پٹی لگا دیں' اسے 3 دن تک، پھر 3 دن چھوڑ دیں اور صرف روغن زیتون صبح و شام لگاتے رہیں بعض اوقات جلد سرخ ہوتی ہے گھبرائیں نہیں یہی شفا کی علامات ہیں پھر 3 دن مزید لگائیں اس طرح وقفہ وقفہ سے لگاتے رہیں جب تک شفایابی مکمل نہ ہو جائے۔

قارئین آپ بھی اپنے ٹوٹکے روحانی اور طبی کسی بھی قسم کے ہوں ضرور لکھا کریں آپ کے ٹوٹکوں کا منتظر رہوں گا۔

سنئے لفافہ آٹھ روپے کا ہو گیا

قارئین مسائل کے حل کیلئے جو خطوط کے اندر جوابی لفافہ ڈالتے ہیں ڈاکخانہ کے شیڈول کیمطابق آٹھ روپے کا ٹکٹ لگتا ہے لیکن بعض حضرات 8 روپے کے ٹکٹ کی بجائے 4 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجتے ہیں۔ درخواست ہے کہ پورے 8 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجیں۔ تا کہ آپکو واپسی جواب مل سکے۔ **ورنہ معذرت!**

(بقیہ: مراقبے سے فیض پانے والے) اللہ سے تعلق نصیب ہو گیا ہے۔ قارئین عبقری سے التماس ہے کہ نورانی مراقبے کے اس روحانی عمل کو اپنی زندگی کا معمول بنائیں۔ اس کے اتنے فوائد اور کمالات ہیں جو احاطہ تحریر میں نہیں۔ اللہ کے حضور دعا ہے کہ اللہ ماہنامہ عبقری کو تا قیامت جاری رکھے۔ **(فقط والسلام نورین فاطمہ)**

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

47

ماہنامہ عبقری ® لاہور

مئی 2010 بمطابق جمادی الاولیٰ 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

قبلہ حکیم صاحب کی آمد

گجرات: 30 مئی بروز اتوار 2010ء

مری: 21 جون بروز سوموار 2010ء

احمد پور شرقیہ: 4 جولائی بروز اتوار 2010ء

تفصیلات اندرونی صفحات پر

* بچے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں؟
* تربوز سے تندرست جسم چمکدار جلد
* یا اللہ یا سلام کا انوکھا کمال
* کیل مہاسوں کے روحانی اور سائنسی ٹوٹکے
* آنسوؤں سے صحت یابی کی انوکھی روئیداد
* جنات کی چوریاں روکنے کا فیصلہ کن عمل
* دیسی شیمپو بنائیے لاکھوں بچائیے
* وفادار غدار اور بے قرار کیسے بنتے ہیں؟
* اعمال اپنائیے مشکلات سے نجات پائیے
* امت محمدیہ ﷺ کے نام بہن کا پیغام
* آپریشن کے بغیر رسولی کا علاج
* نبوی ﷺ جڑی بوٹیوں سے دبلے پن کا علاج

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بنیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 11 | جلد نمبر 4 | مئی 2010ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مئی 2010

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی قمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات' گالیاں' بددیانتی' بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

ادویات کی ایجنسی کے خواہشمند متوجہ ہوں

''عبقری'' کی آزمودہ اور پرتاثیر ادویات معیار اور اعتماد میں اپنی مثال آپ ہیں جو کہ خالص اور قیمتی اجزاء کے ساتھ نہایت محنت اور ذمہ داری کیساتھ کم مقدار میں تیار کی جاتی ہیں۔ قارئین کے پرجوش اصرار پر کہ ''عبقری'' کی ادویات و کتب کی ایجنسی ہر شہر میں ہو تاکہ خریدنے میں آسانی ہو۔ اس لئے ادویات و کتب کی ایجنسی کے خواہشمند ''عبقری'' کے فون نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

عبقری کی آزمودہ اور پرتاثیر ادویات دستیاب ہیں

حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی' راولپنڈی' گوجرانوالہ میں دستیاب ہیں (گوجرانوالہ) شافی دواخانہ شاہ جی مارکیٹ مین بازار جگنہ سیالکوٹ روڈ گوجرانوالہ 0300-6453745 055-6425130 (راولپنڈی) اسلامیہ ٹریڈرز بالمقابل باٹا منی پرائس شاپ بوہڑ بازار چوک کالج روڈ راولپنڈی 051-5539815-0333-5648351 (کراچی) عبقری اکیڈمی نزد طلحہ/الاقلیمن کافی ہاؤس دکان نمبر 4 پلاٹ نمبر RB-10/23 گراؤنڈ فلور سنٹر پلازہ اردو بازار کراچی 0301-2485447-0300-3218560

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتوں کیلئے ہے۔

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' ''مرکز روحانیت و امن'' 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

اللہ والوں کے ہاں دنیا کی قیمت

حضرت ابن عُلیہ رحمۃ اللہ علیہ اپنے وقت کے ممتاز محدث اور امام تھے۔ وہ عبداللہ بن مبارک کے خاص احباب میں سے تھے۔ اٹھنا، بیٹھنا بھی ساتھ تھا، مگر انہوں نے بعض امراء کی مجالس میں جانا شروع کر دیا تھا، حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ کو جب اس کی اطلاع ہوئی تو انہوں نے ناراضگی کا اظہار کیا اور ایک روز مجلس میں آئے تو ان سے مخاطب نہیں ہوئے۔ ابن عُلیہ بہت پریشان ہوئے، مجلس میں تو کچھ نہ کہہ سکے۔ گھر پہنچے تو بڑے اضطراب کی حالت میں حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ کو یہ خط لکھا۔ ''اے میرے سردار! مدتوں سے آپ کے احسانات میں ڈوبا ہوا ہوں۔ اللہ کی قسم ہے! ان احسانات کو میں اپنے متعلقین کے حق میں برکت شمار کرتا تھا۔ آپ نے مجھ کو نا جانے کیوں اپنے سے جدا کر دیا؟ اور مجھ کو میرے ہم نشینوں میں کم رتبہ بنا دیا، میں آپ کے دولت کدہ پر حاضر ہوا۔ لیکن آپ نے میری طرف توجہ تک نہ کی۔ اس عدم توجہی سے مجھے آپ کی ناراضگی کا علم ہوا اور مجھے اب تک معلوم نہیں ہو سکا کہ میری کون سی غلطی آپ کے غضب و غصہ کا سبب بنی ہے۔ اے میرے محترم! میری آنکھوں کے نور! میرے استاد! اللہ کی قسم! آپ نے کیوں نہیں بتلایا کہ وہ کیا خطا ہوئی جس کی بنا پر میں آپ کی ان تمام نوازشوں اور کرم فرمائیوں سے جو میری انتہائی تمنا تھیں محروم ہو گیا۔'' حضرت عبداللہ بن مبارک رحمۃ اللہ علیہ نے یہ پر اثر خط پڑھا۔ چند اشعار جواباً ان کے پاس لکھ کر بھیج دیئے۔ ان اشعار کا ترجمہ درج ذیل ہے۔ **1**۔ اے علم کو ایک ایسا باز بنانے والے جو غریبوں کا مال سمیٹ کر کھا جاتا ہے۔ **2**۔ تم نے دنیا اور اس کی لذتوں کے لئے ایسی تدبیر کی ہے جو دین کو مٹا کر رکھ دے گی۔ **3**۔ تم خود مجنون ہو گئے ہو جب کہ تم مجنونوں کا علاج تھے۔ **4**۔ وہ حدیثیں کہاں گئیں جن میں سلاطین سے ربط و تعلق رکھنے کی وعید آئی ہے۔ اگر تم کہو میں اس پر مجبور کیا گیا تو ایسا کیوں ہوا؟ حضرت ابن عُلیہ رحمۃ اللہ علیہ کے پاس قاصد یہ اشعار لے کر پہنچا اور انہوں نے پڑھا تو ان پر رقت طاری ہو گئی اور اسی وقت اپنے عہدہ سے استعفیٰ لکھ کر بھیج دیا۔ (سیر الصحابہ جلد 8 صفحہ 327)

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

ایک شخص نے 70 حج کیے حج کے بعد خیال آیا جو سعادت مجھے نصیب ہوئی یہ شاید کسی کو نصیب نہ ہوئی ہو گی اچانک اس کے دل میں خیال آیا کہ میرے اندر تو بڑائی اور عجب پیدا ہو گیا ہے۔ لہٰذا اس بڑائی اور عجب کو ختم کرنے کیلئے اس شخص نے آواز لگانا شروع کر دی کہ ہے کوئی شخص جو ایک روپے کے بدلے میرے 70 حج خریدے وہ شخص مسلسل آواز لگا رہا تھا اور پریشان اور حیران و سرگرداں کھڑا سوچ رہا تھا کہ کوئی شخص ایک روپے کے بدلے میں میرے 70 حج خریدنے کو تیار نہیں۔ اچانک ایک شخص آیا اور کہنے لگا تو بڑا احمق ہے میں نے اپنے 65 حج 3 پیسے میں بیچے ہیں تو 70 حج ایک روپے میں بیچ رہا ہے اتنی گراں قیمت میں تجھ سے کون خریدے گا۔ اس شخص نے یہ کہا اور غائب ہو گیا فوراً آواز لگانے والے نے اللہ کے ہاں توبہ کی یا اللہ میرے دل میں بڑائی پیدا ہو گئی تھی اور میں اندر ہی اندر میں اپنے آپ کو بزرگ سمجھ رہا تھا اے الٰہی! مجھے معاف کر دے اور مجھے ہر طرح کی برائی سے محفوظ فرما دے۔

قارئین! اس واقعہ سے ہمیں جو سبق ملتا ہے وہ یہ ہے کہ ہم کسی پر جتنا بھی احسان کر لیں جتنی بھی کسی کے ساتھ نیکی کر لیں ہر حال میں تواضع اور انکساری کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے اے اللہ بس قبول کر لے میں اس قابل نہیں بس قبول کر لے۔ وقت کے ایک بے مثال روحانی شیخ نے بتایا کہ میں تمہیں قطب یعنی باکمال ولی بننے کا نسخہ بتاتا ہوں۔ پھر فرمایا اگر کوئی بغیر [illegible] کے مر جائے تو کسی کونے میں چند آنسو بہالینا یا اللہ کی محبت پانے کا بہترین نسخہ ہے۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ جو شخص یا ہادی یا رحیم ان ناموں سے اللہ کو یاد کرے گا اللہ اسے مرتے وقت کلمے کی سعادت نصیب فرمائے گا اس کے علاوہ بھی ان دو اسماء الحسنیٰ کے بے شمار کمالات اور برکات ہیں۔ مشکلات کیسی ہی کیوں نہ ہوں ناممکن سے ناممکن مشکل کیلئے بھی یہ کلمات انتہائی مفید ہیں گھریلو الجھنوں کے خاتمے کیلئے ہر نماز کے بعد تین بار اول و آخر درود شریف اس کے علاوہ سارا دن کھلی مقدار میں پڑھیں۔ بندہ نے یہ باتیں حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ سے سنیں۔

فرمایا کھانا، عورت، دولت یہ تین چیزیں پردہ چاہتی ہیں اگر ان پر پردہ نہ ہو تو بے شمار فتنے اور نقصانات ہوتے ہیں حتیٰ کہ قتل و غارت تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

ایک طبی تجربہ قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں آزمائیں اور دل سے بندہ طارق کو دعا دیں۔ السی کا تیل ایک چمچ یا آدھا گلاس یا ایک گلاس میں دس قطرے ڈال کر پی لیں۔ صبح و شام استعمال کریں دل کے والو، جوڑوں کے درد اور اس قسم کی جملہ بیماریاں کتنی ہی ناممکن اور لاعلاج کیوں نہ ہوں کیلئے اکسیر اور تیر بہدف ہے۔ شرط یہ ہے کہ کچھ عرصہ لگاتار اور تسلسل سے استعمال کریں ناغہ بھی نہ کریں۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

وقت کی قدر کیجئے

میرے دوستو! ہمارے پاس آج کا دن ہے کل تو ہے ہی نہیں عقلمندی اور کامیابی کا راز بھی اسی بات میں پوشیدہ ہے کہ آج کا کام کل پر نہ چھوڑا جائے حتیٰ کہ رات کے معمولات کو بھی کل پر نہ چھوڑو بلکہ ان کو پورا کرکے پھر سونے کی تیاری کرو اور سونے میں بھی جلدی کرو عشاء کے بعد جلدی سونے کا حکم آپ ﷺ نے اسی وجہ سے ارشاد فرمایا۔ عشاء کی نماز کے بعد بقیہ اعمال کرکے جلدی سو جانے والے کا سونا بھی سونا ہے۔ اور اگر فضول کوئی یا کسی اور کام میں وقت ضائع کیا تو یہ کام باعث ملامت ہے بلکہ عشاء کی نماز کے بعد سورۃ ملک، سنت کے مطابق سونے، سب کو معاف کرکے سونے والا عمل، اتنا پاکیزہ ہے کہ اگر آج کی رات اس کو موت آگئی تو یہ نورانی اعمال اس کی قبر میں روشنی، نور اور فرشتوں سے نجات اور اعمال کے حساب میں آسانی اور اس کیلئے قبر میں راحت اور حفاظت کا باعث ہونگے۔

میسر کو مؤثر بنائیں

آج میں ایک بات عرض کررہا ہوں کہ میسر کو مؤثر بنائیں۔ آج کا دن ہمیں میسر ہے، آج کے لمحے ہمیں میسر ہیں۔ آج کی گھڑیاں میسر ہیں، آج کی ساعتیں میسر ہیں، آج کی سانسیں ہمیں میسر ہیں، میرے دوستو! آج اگر ہم ان لمحات اور اوقات کو مؤثر نہیں بنائیں گے اور ان قیمتی پل اور سانسوں کو استعمال نہیں کریں گے اور ان کو اعمال، ایمان اور تقویٰ والی زندگی پر نہیں لگائیں گے تو یہ قیمتی لمحات اور سانسیں ضائع ہوجائیں گی۔

مومن کی عظمت

مومن کی زندگی تو اس طرح ہوتی ہے، مومن تو ایک لمحہ بھی ضائع نہیں کیا کرتا۔ کہنے لگے کہ ہمارا تو بیت الخلاء میں جانا بھی عبادت ہے۔ پھر خود ہی کہنے لگے عجیب بات ہے کہ بیت الخلاء میں جانا کیسے عبادت ہوا؟ کہا جی ہاں اسلام مکمل ضابطہ حیات ہے قربان جاؤں ایسے عظیم مذہب پر جو مومن کو ہر لحظہ کہتا ہے کہ ایک لمحہ بھی تمہارا ضائع نہیں ہونا چاہیے تمہارا ہر لمحہ بھی عبادت سے خالی نہ جائے حتیٰ کہ دنیا کی غلیظ ترین جگہ اور دنیا کی خبیث ترین جگہ بازار اور دنیا کی عظیم ترین مطہر اور پاک جگہ مسجد ہے اسلام نے مسلمان کو کہیں خالی نہیں بھیجا، کہیں فارغ نہیں رکھا۔

کامیابی آپ ﷺ کے طریقوں میں ہے

ایک صحابی بازار سے گزر کر جاتے تھے پھر گزر کر آتے تھے کسی نے پوچھا کہ آپ بازار میں تشریف لے جاتے ہیں سامان بھی خرید کر نہیں لاتے صرف جاتے ہیں اور واپس آجاتے ہیں۔ صحابیؓ فرمانے لگے میں بازار میں چوتھا کلمہ پڑھتا ہوا جاتا ہوں میں نے اپنے حبیب حضور اقدس ﷺ کی زبان مبارک سے یہ ارشاد سنا ہے کہ جو شخص بازار میں جائے اور چوتھا کلمہ پڑھے اللہ تعالیٰ اسے دس لاکھ نیکیاں عنایت فرمائیں گے اور دس لاکھ درجے بلند فرمائیں گے اور دس لاکھ گناہ معاف فرمائیں گے۔ اس شخص کو اتنا بڑا اجر کیوں ملا؟ اب اس پر ذرا غور کریں۔ یہ شخص اگر یہ کلمہ گھر میں پڑھے تو اتنا ثواب نہیں ملے گا اور یہی کلمہ اگر بازار میں پڑھے تو اس کا ثواب بڑھ جاتا ہے۔ مسجد میں نماز پڑھنے سے اجر بڑا۔ وہی نماز گھر میں پڑھی، نماز تو ہوگئی لیکن اتنا اجر نہ ملا۔ وہی نماز مسجد میں پڑھی تو 27 نمازوں کا ثواب ملا اور وہی نماز جامع مسجد میں پڑھی تو پانچ سو نمازوں کا ثواب ملا۔ اور وہی نماز مسجد نبوی ﷺ میں پڑھی تو پچاس ہزار نمازوں کا ثواب ملا۔ اور وہی نماز مسجد حرام میں پڑھی تو ایک لاکھ نمازوں کا ثواب ملا۔ نماز تو وہی ہے لیکن میرے دوستو! جگہ کے بدلنے سے اس کی قیمت بدل گئی۔

بیت الخلاء میں گیا اور سرور کونین ﷺ کے مبارک طریقے کے مطابق گیا۔ بایاں قدم اندر رکھا اور بِسْمِ اللّٰہِ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ یہ دعا پڑھی اور حضور ﷺ کے طریقے کے مطابق بیٹھا اور پھر جب نکلا تو غُفْرَانَکَ اَلْحَمْدُلِلّٰہِ الَّذِیْ اَذْھَبَ عَنِّی الْاَذٰی وَعَافَانِیْ یہ دعا پڑھی اور سنت کے مطابق دایاں پاؤں باہر رکھا تو میرے دوستو! اس کے یہ لمحات بھی اس کے نامہ اعمال میں عبادت بن کر لکھے جارہے ہیں۔ یہ ہے میسر کو مؤثر بنانا۔ میرے دوستو! تمہارے بیت الخلاء میں گزرے لمحے بھی ضائع نہیں ہورہے۔ ان لمحات کو بھی اگر ہم نے حضور ﷺ کے طریقوں کے مطابق گزار دیا تو یہ لمحات ہمارے لیے قیمتی بن جائیں گے۔ یہ لمحے ضائع نہیں ہوئے ان لمحات کو قیمتی بناؤ۔

ایک فیصلہ کن عمل

پہلا گھونٹ پیا تو پڑھا الحمدللہ دوسرے گھونٹ پر الحمدللہ رب العالمین اور تیسرے گھونٹ الحمدللہ رب العالمین الرحمٰن الرحیم۔ پہلے لقمے پر بسم اللہ اور دوسرے لقمے پر بسم اللہ الرحمٰن اور تیسرے لقمے پر بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھا۔ آپ کو عجیب بات بتا رہا ہوں۔ میرے مرشد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ نے ایک مرتبہ فرمایا اور بے شمار اکابرین سے بھی منقول ہے جو آدمی کھانا کھاتے اور پانی پیتے وقت اوپر والا عمل کرے گا اللہ تعالیٰ اس کے دل سے کثافتوں اور میل کو دور فرمادینگے اور اپنا تعلق وسیع فرمائیں گے۔ اور اس عمل سے اللہ کا تعلق دل میں جاں گزیں ہوجاتا ہے۔ اعمال اور تقویٰ کی طلب پیدا ہوتی ہے۔ پانی پینا اور کھانا کھانا یہ دونوں چھوٹے سے عمل ہیں۔ میرے محترم دوستو! کھانا پانی پینا اور اس جیسے باقی لوازمات یہ ہماری ضرورت ہیں انہیں ہم خواہش کے درجے میں نہیں لے رہے بلکہ ضرورت کے درجے میں لے رہے ہیں اب میرے دوستو! جو میسر ہے اس کو مؤثر حضور ﷺ کے طریقے سے بنانا ہے حضور ﷺ کی ادا سے بنانا ہے۔ یہ ترتیب جو میں نے آپ کی خدمت میں عرض کی ہے اس ترتیب کو کرکے دیکھیں۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

آپ کے درس روحانیت وامن میں ہر ماہ بڑے اہتمام سے شرکت کرتی ہوں۔ کریم کے کرم سے اس درس میں شرکت کی وجہ سے ہماری ایمانی ترقی کے ساتھ ساتھ بہت سے پیچیدہ مسائل، گھریلو ناچاقیاں، رزق کی بندش حتیٰ کہ اولاد نرینہ جیسی نعمت بھی ہمیں حاصل ہوگئی اور ہمارا گھرانہ پورے رشتہ داروں میں محبت و رواداری کی مثال بن گیا ہے۔ ہم سب گھر والے بڑے ذوق شوق **(بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)**

نصیر احمد، ایبٹ آباد

ہیرے کی کان میں ہیرے ہی ہوتے ہیں

استاد خلیفہ صاحب کی طرف متوجہ ہوئے عرض کی کہ نماز کا وقت جا رہا تھا اس لئے میں نے شہزادے کو پاؤں پر پانی ڈالنے کی زحمت دی۔ خلیفہ نے فرمایا میں تو اس بات پر ناراض ہو رہا ہوں کہ شہزادے کا ایک ہاتھ خالی ہے وہ اس سے آپ کے پاؤں نہیں دھوتا

خلیفہ ہارون الرشید ایک معروف و مشہور خلیفہ گزرے ہیں۔ بادشاہت کے زمانہ میں 100 رکعت روزانہ نفل پڑھنے کا معمول تھا جو مرتے دم تک رہا۔ اپنے ذاتی مال سے ہزار درہم روزانہ صدقہ کیا کرتے تھے۔ ایک سال حج کرتے ایک سال جہاد میں شرکت کرتے تھے جس سال خود حج کو جاتے اپنے ساتھ 100 علماء کو مع ان کے بیٹوں کے لے جاتے جس سال خود حج نہ کرتے تین سو آدمیوں کو ان کے پورے اخراجات و سامان و لباس وغیرہ کے ساتھ بھیجتے۔ خرچ بھی وسعت سے دیا جاتا اور لباس بھی عمدہ دیا جاتا۔

ایک دفعہ خلیفہ ہارون الرشید نے دیکھا کہ ان کا بیٹا اپنے استاد کے پاؤں پر پانی ڈال رہا تھا۔ ہارون الرشید بہت برہم ہوئے اور بیٹے کو خوب ڈانٹنے لگے۔ اس وقت استاد یہ سمجھے کہ ان کے پاؤں پر شہزادے کو پانی ڈالنے کی وجہ سے ڈانٹ ڈپٹ ہو رہی ہے۔ استاد خلیفہ صاحب کی طرف متوجہ ہوئے عرض کی کہ نماز کا وقت جا رہا تھا اس لئے میں نے شہزادے کو پاؤں پر پانی ڈالنے کی زحمت دی۔ خلیفہ نے فرمایا میں تو اس بات پر ناراض ہو رہا ہوں کہ شہزادے کا ایک ہاتھ خالی ہے وہ اس سے آپ کے پاؤں کیوں نہیں دھوتا۔

خلیفہ ہارون الرشید کا ایک بیٹا تھا جس کی عمر 16 سال کے لگ بھگ تھی۔ بہت اچھی تربیت ہوئی وہ بہت کثرت سے زاہدوں اور بزرگوں کی مجلس میں جایا کرتا تھا اور اکثر قبرستان میں چلا جاتا۔ وہاں جا کر کہتا کہ تم لوگ ہم سے پہلے اس دنیا میں تھے۔ دنیا کے مالک تھے لیکن اس دنیا نے تمہیں نجات نہ دی حتیٰ کہ تم قبروں میں چلے گئے۔ کاش مجھے کسی طرح خبر ہوتی کہ تم پر کیا گزر رہی ہے اور تم سے کیا کیا سوال و جواب ہوئے ہیں۔ وہ اکثر یہ شعر پڑھا کرتا تھا۔

تُرَوِّعُنِی الْجَنَائِزُ کُلَّ یَوْمٍ وَیَحْزُنُنِی بُکَاءُ النَّائِحَاتِ

ترجمہ: ''مجھے جنازے پر دن ڈراتے ہیں اور مرنے والوں پر رونے والیوں کی آوازیں مجھے غمگین رکھتی ہیں۔'' مختلف کتب میں لکھا ہے کہ جب سے ہارون الرشید خلیفہ بنے وہ لڑکا گھر کم رہتا اکثر باہر رہنے لگ گیا۔ اس نے محنت مزدوری شروع کر رکھی تھی۔ اپنی والدہ سے بہت محبت تھی اور بڑا فرمانبردار تھا۔ کبھی کبھی ماں سے ملنے آتا۔ کپڑے بہت معمولی ہوتے۔ کئی دفعہ بادشاہ نے اس کو بلا کر سمجھایا کہ تمہیں کس چیز کی کمی ہے کہ تم باہر مزدوری کرتے ہو اور یہ حالت بنا رکھی ہے۔ تم نے میری عزت کو نقصان پہنچانا شروع کر دیا۔ ہر کوئی دیکھ کر کیا کہتا ہوگا کہ بادشاہ کا لڑکا اور یہ حالت۔ لڑکے پر کوئی اثر نہ ہوا۔ وہ بدستور باہر ہی رہتا۔

ایک دن وہ لڑکا بادشاہ کی مجلس میں آیا۔ بادشاہ کے پاس وزراء و امراء سب جمع تھے۔ لڑکے کے بدن پر ایک معمولی کپڑا اور سر پر ایک لنگی تھی۔ اراکین سلطنت کی جونہی لڑکے پر نظر پڑی ایک دوسرے کی طرف متوجہ ہو کر کہنے لگے کہ اس پاگل لڑکے کی حرکتوں نے امیر المومنین کو بھی دوسرے بادشاہوں کی نظر میں ذلیل کر رکھا ہے۔ اگر امیر المومنین اس کو تنبیہہ کریں تو شاید یہ اپنی اس حالت سے باز آجائے۔ امیر المومنین ان کی باتوں کو سن کر رنجیدہ ہوئے اور بیٹے سے مخاطب ہو کر فرمانے لگے بیٹا تو نے لوگوں کی نظروں میں مجھے ذلیل کر رکھا ہے۔ بیٹے نے باپ کی بات سن کر کوئی جواب نہ دیا لیکن ایک پرندہ (چڑیا جو عام گھروں میں رہتی ہے) دیوار پر بیٹھا ہوا نظر آیا۔ اس کو آواز دی اور کہا تجھے اس ذات کا واسطہ جس نے تجھے پیدا کیا ہے تو آ کر میرے ہاتھ پر بیٹھ جا۔ وہ پرندہ فوراً اڑ کر اس کے ہاتھ پر آ کر بیٹھ گیا۔ تھوڑی دیر بعد کہا کہ واپس اپنی جگہ پر جا کر بیٹھ جاؤ۔ وہ پرندہ اڑ کر اپنی اسی جگہ جا بیٹھا۔ بادشاہ سلامت یہ منظر بمعہ اراکین سلطنت کے دیکھ کر حیرت زدہ ہو گئے۔

بیٹے نے اپنے باپ امیر المومنین سے عرض کیا کہ ابا جان اصل میں جو آپ دنیا سے محبت کر رہے ہیں اس نے مجھے رسوا کر رکھا ہے۔ اس لئے میں نے آپ سے جدائی کا ارادہ کر لیا ہے۔ یہ کہہ کر والدہ سے ملاقات کرنے اور رخصتی چاہنے محل کے اندر گیا۔ بادشاہ سلامت بھی اندر گئے۔ کچھ دیر باتیں ہوتی رہیں۔ آخر محفل سے رخصت ہونے لگا۔ ایک قرآن مجید ساتھ لیا۔ بادشاہ نے ملکہ کی طرف اشارہ کیا کہ اس کو ایک انگوٹھی دیدو جس میں نہایت قیمتی یاقوت کا نگینہ تھا (تاکہ احتیاج کے وقت فروخت کر کے کام میں لائے) بیٹا اللہ حافظ کہہ کر وہاں سے روانہ ہو گیا اور چل کر بصرہ پہنچ گیا۔ مزدوروں میں کام کرنے لگ گیا۔ ہفتہ میں ایک دن ہفتہ کو مزدوری کرتا باقی تمام دن اپنے ٹھکانہ پر وقت گزارتا اور یہی پیسے خرچ کرتا۔ آٹھویں دن پھر مزدوری کے لئے نکلتا۔ ایک دن کی مزدوری صرف ایک درہم اور ایک دانق (درہم کا چھٹا حصہ) مقرر کر رکھی تھی۔ اس سے کم یا زیادہ نہ لیتا۔ ایک دانق روزانہ خرچ کرتا۔ ابو عامر بصری فرماتے ہیں کہ میری ایک دیوار گر گئی میں کسی معمار کی تلاش میں نکلا۔ کوئی مزدور نہ ملا۔ اچانک میری نظر ایک خوبصورت لڑکے پر پڑی جو مزدوروں کے ٹھکانہ پر بیٹھا ہوا تھا نزدیک گیا۔ اس کے پاس ایک زنبیل رکھی تھی اور قرآن مجید کھولے ہوئے تلاوت میں مصروف تھا۔ جب اس نے میری طرف دیکھا تو میں نے اس سے پوچھا کہ لڑکے مزدوری کرو گے۔ جواباً کہا کہ کیوں نہیں کریں گے۔ مزدوری کے لئے ہی پیدا ہوئے ہیں۔ آپ بتائیں مجھ سے کیا خدمت لینی ہے۔ میں نے کہا کہ گارے مٹی کا کام لینا ہے۔ اس نے کہا کہ ایک درہم ایک دانق مزدوری ہوگی اور نماز کے اوقات میں کام نہیں کروں گا۔ میں نے اس کی دونوں شرطیں مان لیں اور اس کو لا کر کام پر لگا دیا۔ مغرب کے وقت جب وہ دن کا کام ختم کر چکا اور جانے والا تھا میں نے کام دیکھا کہ اس اکیلے نے دس آدمیوں کے بقدر کام کیا ہے۔ میں نے خوش ہو کر اس کو دو درہم دے دیئے۔ اس نے شرط سے زائد رقم لینے سے انکار کر دیا ایک درہم اور ایک دانق لے کر چلا گیا۔

دوسرے دن پھر میں اس کی تلاش میں نکلا۔ بہت تلاش کیا مگر کہیں نظر نہ آیا۔ لوگوں سے پوچھا کہ اس شکل کا لڑکا محنت مزدوری کرتا ہے کہاں ملے گا۔ لوگوں نے بتایا کہ وہ لڑکا صرف ہفتہ کو ہی مزدوری کرنے آتا ہے۔ اس سے پہلے نہیں ملے گا۔ مجھے اس کے کام سے ایسی رغبت پیدا ہوئی کہ میں نے کام بند کر دیا۔ اور ہفتہ کے دن کا انتظار کرنے لگا۔ ہفتے کے دن میں گھر سے نکلا وہ اسی طرح قرآن مجید کی تلاوت کرتا ہوا نظر آیا۔ میں نے شکر الحمدللہ کا کلمہ پڑھا۔ میں نے اس کے پاس جا کر سلام عرض کیا اور مزدوری کرنے کا پوچھا۔ اس نے وہی پہلی دو شرطیں پیش کیں جو میں نے منظور کر لیں اور ساتھ کام پر لایا۔ مجھے حیرت ہو رہی تھی کہ اس اکیلے لڑکے نے کس طرح دس آدمیوں کا کام کیا تھا۔ اس لئے چھپ کر اس کا کام دیکھنے لگا۔ منظر یہ تھا کہ وہ گارا ہاتھ میں لے کر دیوار پر ڈالتا ہے اور پتھر اپنے آپ اٹھتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ جڑتے چلے جاتے ہیں۔ مجھے یقین ہو گیا کہ یہ کوئی ولی اللہ ہے۔ اس کو غیبی مدد ملتی ہے جب شام ہوئی تو میں نے تین درہم پیش کیے۔ لڑکے نے لینے سے انکار کر دیا اور کہا کہ اتنے درہم میں کیا کروں گا۔ صرف ایک درہم اور ایک دانق لیا اور چل دیا۔

بچے خوفزدہ کیوں ہوتے ہیں

فوزیہ جمیل، لاہور

بچوں کو یہ موقع دینا چاہیے کہ وہ اپنے خوف کو بیان کرسکیں‘ خواہ یہ صرف حقیقی ہو یا خیالی۔ چار سے چھ سال کی عمر تک کے بچے جن باتوں یا چیزوں سے زیادہ ڈرتے ہیں وہ ہیں اندھیرا‘ سانپ‘ طوفان‘ چوٹ لگنے کا خوف‘ اکیلے رہ جانے کا خوف اور والدین کی موت کا خوف

خوف انسان کی فطرت میں شامل ہے اور خوف کے سبب انسان ہمیشہ سے اپنی حفاظت پر آمادہ رہا ہے اور موت و تباہی سے اپنا دفاع کرتا رہا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ہر بچہ وقتاً فوقتاً خوف زدہ ہوتا رہتا ہے لہٰذا ہمیں بچوں کے خوف زدہ ہوجانے سے پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

ماریہ کی بیٹی سارہ نے ڈر کی وجہ سے برقی زینے پر قدم رکھنے سے انکار کیا تو سہیلی کو غصہ آنے لگا۔ ہوا یوں کہ سارہ رواں برقی زینے پر سے اترتے ہوئے گر پڑی اور پھر اس کے دل میں ڈر بیٹھ گیا۔ پانچ سالہ سارہ کے چوٹ نہیں لگی لیکن وہ ایسا ڈری کہ برقی زینے کو دیکھتے ہی چیخیں مارنے لگتی تھی۔ ڈانٹ ڈپٹ کا بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ کچھ عرصے بعد سارہ نے خود اپنے خوف پر قابو پالیا۔ ایک دن وہ اپنی سہیلی کے ساتھ بازار گئی۔ سہیلی نے بھاگ بھاگ کر برقی زینے پر چڑھنا اترنا شروع کیا تو سارہ نے بھی اس کی نقل شروع کردی اور پھر اس کا ڈر نکل گیا۔ اس نے سوچا کہ اگر احتیاط برتی جائے تو وہ نہیں گرے گی۔

ایک ماہر کا کہنا ہے کہ صبر و تحمل اور افہام و تفہیم کے ذریعے سے بچوں کے خوف کو دور کیا جاسکتا ہے۔ بعض والدین بچوں کے خوف کو ”قطعی فضول بات“ کہہ کر ٹال دیتے ہیں اور اسے بالکل اہمیت نہیں دیتے۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ اس طرح بچے کا خوف دور ہوجائے گا لیکن ہوسکتا ہے کہ بچہ اپنے خوف کو والدین سے منوانا چاہتا ہو اور یہ چاہتا ہو کہ اس کی بات پر توجہ دی جائے۔

مختلف طرح کے خوف کا تعلق عمر کے مختلف حصوں سے ہوتا ہے۔ بچپن میں حقیقی اور خیالی باتوں میں تمیز کرنا مشکل ہوتا ہے لہٰذا کہانیوں کے بھوت پریت اکثر ایسی حقیقت کا روپ دھار لیتے ہیں جو بے حد ڈراونی ہوتی ہیں رات کو بچہ اکیلا ہو تو بڑے بڑے کتے‘ بلند و بالا مقامات اور اجنبی چہرے اسے چار سال کی عمر تک ڈراتے رہتے ہیں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ ہم ایسے الفاظ ان چھوٹے بچوں کے منہ میں ڈالیں جن سے انہیں اپنے خوف کو بیان کرنے میں مدد ملے۔ اگر بچہ اپنے خوف کو بیان کرنے میں کامیاب ہوجائے تو یوں سمجھئے کہ اس نے خوف سے چھٹکارا پانے کی سمت میں ایک اہم قدم اٹھالیا ہے۔

چار سے چھ سال کی عمر تک کے بچے جن باتوں یا چیزوں سے زیادہ ڈرتے ہیں وہ ہیں اندھیرا‘ سانپ‘ طوفان‘ چوٹ لگنے کا خوف‘ اکیلے رہ جانے کا خوف اور والدین کی موت کا خوف۔ اس عمر میں بچوں کو یہ ڈر بھی لگا رہتا ہے کہ کہیں سکول میں ان کا پیشاب نہ نکل جائے‘ وہ کھو نہ جائیں اور انہیں سزا نہ ملے۔

جب بچہ سات سال کی عمر کو پہنچتا ہے تو پھر آئندہ پانچ سال تک عام طور پر اسے روحوں اور لٹیروں کا خوف گھیرے رہتا ہے۔ اسے یہ بھی ڈر رہتا ہے کہ وہ اپنی مقبولیت نہ کھو بیٹھے۔ اسے پارٹیوں میں مدعو نہ کیا جائے یا وہ دوسروں کے سامنے احمق نہ بن جائے۔ بارہ سے سولہ سال کی عمر ایسی ہوتی ہے جس کے دوران یہ خوف درپیش رہتا ہے کہ کہیں سکول میں ناکامی نہ ہوجائے‘ میل جول اور سماجی تعلقات میں خفت کا سامنا نہ کرنا پڑے‘ موت نہ آن دبوچے یا جنگ نہ چھڑ جائے۔ اس کے علاوہ بچے کو یہ دھڑکا بھی رہتا ہے کہ اس میں کوئی ظاہری تبدیلی تو پیدا نہیں ہورہی۔

سولہ سال کی عمر کے بعد جن خدشات کا سامنا ہوتا ہے وہ اسی نوعیت کے ہوتے ہیں جس نوعیت کے خدشے بڑوں کو درپیش ہوتے ہیں۔ ان میں دو طرح کے اندیشے بہت عام ہیں ایک تو یہ کہ ہم سے کوئی محبت نہیں کرتا اور دوسرا یہ کہ زندگی میں مناسب مقام کے حصول میں ناکامی ہوئی ہے۔

اکثر ایسا بھی ہوتا ہے سکول شروع کرتے وقت‘ گھر بدلنے کے موقع پر یا کسی بھائی بہن کی پیدائش کی وجہ سے بچوں میں خوف کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں یا کسی اور بڑی تبدیلی سے ایسا ہوجاتا ہے۔ یہ علامات جسمانی ہوتی ہیں اور یہ علامات عام طور پر ایسے بچوں میں نظر آتی ہیں جن کے خوف کو پہلے کبھی قابل توجہ نہیں سمجھا گیا۔ ان علامات کی وجوہ کبھی تو بالکل واضح ہوتی ہیں اور کبھی غیر واضح۔ مثلاً یہ کہ اگر ایک چھ سالہ بچہ پیٹ کے درد کی شکایت کرے تو ہوسکتا ہے اس کے سکول میں کچھ مسائل ہوں اور وہ سکول نہ جانا چاہتا ہو۔ یا یہ کہ ایک لڑکا کلاس میں بدتمیزی سے پیش آئے تو ممکن ہے اسے اپنے والدین میں طلاق کی وجہ سے پریشانی ہو۔ لہٰذا ہمیں چاہیے کہ اگر بچوں کو نیند یا بھوک کے مسائل درپیش ہوں یا انہیں ٹانگ اور سر میں درد کی شکایت ہو تو اسے ٹالیں نہیں بلکہ اس پر توجہ دیں۔

ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر برائن روئٹ کا کہنا ہے کہ ہمیں بچوں کو یہ موقع دینا چاہیے کہ وہ اپنے خوف کو بیان کرسکیں‘ خواہ یہ حقیقی ہو یا محض خیالی اور فرضی۔ یہ بھی خیال رکھیں کہ بچوں کو خود ان کے اپنے الفاظ میں اور تفصیل سے خوف کے بارے میں بتانے کا موقع دیا جائے۔ ڈاکٹر روئٹ کے مطابق ’میرے خیال میں بچے جو کچھ کہیں والدین کو اسے صحیح مان لینا چاہیے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اگر کوئی ہمارے خوف کے بارے میں توجہ سے سنے تو یہ خوف خودبخود ختم ہونے لگتا ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اگر بچے کو کوئی حقیقی خطرہ لاحق نہ ہو تو ہم اس کے بیان سے خود نتیجے اخذ کرنا نہ شروع کردیں۔

ایسا خوف جسے اہمیت نہ دی جائے یا جھٹلایا جائے‘ ختم نہیں ہوجاتا۔ اگر کوئی بچہ یہ کہتا ہے کہ اس کے پلنگ کے نیچے کوئی بلا ہے یا بھوت ہے تو اس سے یہ نہیں کہنا چاہیے کہ یہ سچ نہیں ہے۔ ایسا کہیں گے تو گویا مطلب یہ ہوگا کہ اس کے احساسات کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ بہتر ہوگا کہ خود اس سے پوچھا جائے کہ اچھا اگر پلنگ کے نیچے بلائیں ہیں تو ان کا مقابلہ کس طرح کیا جائے یا کس طرح اس مسئلے سے نمٹا جائے؟ رفتہ رفتہ یہ بچہ خودبخود اس مسئلے سے نمٹنے کی کوشش کرے گا اور تجربہ اس کے خوف کو دور کردے گا۔

بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرکے اور ان میں چیزوں کو سمجھنے اور جاننے کی صلاحیت پیدا کرکے بڑے احسن طریقے سے اس خوف کو دور کرنے میں بچے کی مدد کی جاسکتی ہے جو اس کے ذہن پر طاری ہے۔

سیدہ خدیجہ محبوب، چترال

درود شریف سے پیچیدہ مسائل کیسے حل ہوئے

جو شخص اس درود پاک کو جمعہ کی رات کو تہجد کے وقت 313 مرتبہ پڑھے اور سات جمعہ کی راتوں تک یہ عمل جاری رکھے اس کی ہر حاجت پوری ہوگی۔ اگر کوئی غم زدہ اور پریشان حال اس درود پاک کو نماز جمعہ کے بعد سو مرتبہ پڑھے تو اس کی پریشانی ختم ہو جائے

درود حل المشکلات

یہ درود مشکلات کو آسان کرنے کیلئے بہت مؤثر ہے اس لیے اسے درود حل المشکلات کہا جاتا ہے اکثر بزرگوں نے اسے مشکل کے وقت پڑھا۔ ابن عابدین نے اپنی کتاب فتاویٰ شامی میں لکھا ہے کہ ایک دفعہ دمشق کے مفتی حامد آفندی رحمتہ اللہ علیہ سخت مشکل میں گرفتار ہوگئے وہاں کا وزیر ان کا دشمن ہوگیا وہ بے حد پریشان ہوئے، رات کو جب آنکھ لگ گئی تو حضور ﷺ تشریف لائے اور انہوں نے تسلی دی اور انہیں یہ درود سکھایا کہ جب تم اس درود کو پڑھو گے تو اللہ تعالیٰ تمہاری مشکل آسان فرما دینگے۔ ابن عابدین نے کہا ہے کہ میں نے ایک فتنہ عظیم میں اس درود پاک کو پڑھنا شروع کیا ابھی دو سو مرتبہ میں نے پڑھا تھا کہ ایک شخص نے مجھے اطلاع دی کہ فتنہ ختم ہوگیا ہے۔ اور امن کی فضاء قائم ہوگئی ہے۔

اس کے پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد تازہ وضو کر کے دو رکعت نماز نفل پڑھے پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ قُلْ یٰاَیُّهَا الْکٰفِرُوْنَ اور دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پڑھے فارغ ہونے کے بعد قبلہ کی طرف منہ کر کے ایسی جگہ پر بیٹھے جہاں سو جانا ہو اور صدق دل سے توبہ کرتے ہوئے ایک ہزار دفعہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الْعَظِیْمَ پڑھے اس کے بعد دو زانو مؤدبانہ بیٹھ کر یہ تصور باندھ لے کہ رسول کریمؐ کے حضور میں حاضر ہوں اور عرض کر رہا ہوں یہ درود پاک 100 بار، 200 بار، 300 بار غرض یہ کہ پڑھتا جائے جب نیند کا غلبہ ہو تو ایسی جگہ پر قبلہ کی طرف منہ کر کے سو جائے جب پچھلی رات جاگے تو پھر اسی جگہ مؤدبانہ بیٹھ کر صبح کی نماز تک درود شریف پڑھتا رہے۔ پڑھتے وقت اپنی حاجت کا تصور کرے انشاء اللہ ایک رات یا تین راتوں میں حاجت پوری ہو جائے گی آخری رات جمعہ کی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ اس کے علاوہ کسی وقت بھی یہ درود ہزار بار پڑھنا بہت مجرب ہے۔ درود حل المشکلات یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقَتْ حِيْلَتِيْ۔ (خزینہ درود شریف)

تنگدستی اور فاقہ دور کرنے کیلئے

جب مشکلات، تنگدستی، پریشانیاں آپ کو مایوس کردیں تو درود مدنی افلاس اور غربت دور کرنے کیلئے بہت اکسیر ہے لہٰذا وہ شخص جس کی بیوی اور اولاد تنگ دستی اور فاقہ کا شکار ہو اسے چاہیے کہ وہ اس درود پاک کو بعد نماز فجر روزانہ 100 مرتبہ پڑھے انشاء اللہ بہت جلد تنگ دستی سے نجات پا کر غنی اور دولت مند بن جائے گا جو شخص اس درود پاک کو جمعہ کی رات کو تہجد کے وقت 313 مرتبہ پڑھے اور سات جمعہ کی راتوں تک یہ عمل جاری رکھے اس کی ہر حاجت پوری ہوگی۔ اگر کوئی غم زدہ اور پریشان حال اس درود پاک کو نماز جمعہ کے بعد سو مرتبہ پڑھے تو اس کی پریشانی ختم ہو جائے گی۔ اس درود پاک میں حضور ﷺ کی ازواج مطہرات اور آپ ﷺ کی آل کا ذکر ہے اسے درود مدنی کہا گیا ہے۔ درود یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَاَزْوَاجِهٖ اُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِيْنَ وَذُرِّيَّتِهٖ وَاَهْلِ بَيْتِهٖ صَلٰوةً وَّسَلَامًا لَا يُحْصٰى عَدَدُهُمَا وَلَا يَقْطَعُ مَدَدُ بَقَاهo

ہر مرض سے شفاء کیلئے

درود دعا: یہ درود دعا بھی ہے اور دوا بھی لہٰذا اس درود پاک کو پڑھنے سے ہر مرض سے شفا ہوگی اور جو دعا اس درود کے پڑھنے کے بعد مانگے گا وہ انشاء اللہ قبول ہوگی۔ حکماء حضرات اگر چاہیں کہ ان کی دی ہوئی دوا میں شفائے الٰہی شامل ہو جائے تو انہیں چاہیے کہ دوا دیتے وقت ایک بار یہ درود پڑھیں انشاء اللہ جس مریض کو اس درود کے توسل سے دوا دیں گے وہ شفاء یاب ہوگا۔ علامہ ابن المشتہر کا کہنا ہے کہ جو شخص یہ چاہتا ہو کہ میں اللہ تعالیٰ کی ایسی حمد کروں جو سب سے افضل ہو اور اب تک مخلوق میں سے کسی نے ایسی حمد نہ کی ہو جو اولین اور آخرین اور ملائکہ و مقربین آسمان والوں اور زمین والوں سے افضل ہو تو اسے یہ درود پاک پڑھنا چاہیے۔

اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ كَمَا اَنْتَ اَهْلُهٗ فَصَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ كَمَا اَنْتَ اَهْلُهٗ وَافْعَلْ بِنَا مَا اَنْتَ اَهْلُهٗ فَاِنَّكَ اَنْتَ اَهْلُ التَّقْوٰى وَاَهْلُ الْمَغْفِرَةِo

---

اسلام اور رواداری — ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 47

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

کو آنحضرت ﷺ نے اہل مکہ کو امن دیا اور ان کے قتل کی ممانعت فرما دی لیکن چار شخصوں کے جرم ایسے ناقابل بخشش تھے کہ جن کے متعلق آپ ﷺ نے فرمایا تھا کہ میں انہیں نہ حرم میں امان دیتا ہوں اور نہ کسی دوسرے مقام پر۔ ان کا خون معاف ہے۔ یہ لوگ جہاں ملیں قتل کیے جائیں۔ ان چاروں میں ایک عبداللہ بن ابی سرح بھی تھا۔ یہ شخص مدینہ منورہ میں بظاہر مسلمان ہوا تھا چونکہ کتابت کا علم رکھتا تھا۔ حضورؐ نے اسے کاتب وحی مقرر فرمایا یعنی آیات قرآنی کے لکھنے کا حکم دیا۔ لیکن اس شخص نے قرآن مجید کے لکھنے میں خیانتیں اور کلمات میں تبدیلیاں شروع کردیں مثلاً لفظ حکیم کی جگہ اپنی مرضی سے علیم لکھ دیتا۔ جب نبی ﷺ کو اس کی خیانتوں کا علم ہوا تو وہ مکہ بھاگ آیا۔

آخر جب مکہ معظمہ پر پیغمبر علیہ السلام کا عمل و دخل ہوا تو حضرت عثمان ذوالنورین رضی اللہ عنہ کو جو اس کے رضاعی بھائی تھے اپنا شفیع بنا کر کہنے لگا کہ بھائی! میں تمہاری پناہ میں آتا ہوں تم رسول اللہ ﷺ سے میرے لیے امان مانگو۔ حضرت عثمانؓ کا دل بڑا نرم تھا، وہ اس پر آمادہ ہوگئے۔ پہلے اسے چند روز تک اپنے پاس رکھا اور جب آپؐ نے لوگوں کو بیعت کیلئے طلب فرمایا تو حضرت عثمانؓ اسے آپؐ کے سامنے کھڑا کر کے عرض کرنے لگے یا رسول اللہؐ! عبداللہ بن ابی سرح میرا رضاعی بھائی ہے اس کی ماں کے مجھ پر بہت احسان ہیں۔ یہ شخص توبہ کرتا ہے اور اپنی غلطی پر پشیمان ہے۔ اب یہ بیعت کرنے کو حاضر ہوا ہے اسے امان دیجئے۔

جناب عثمانؓ منت سماجت کرنے لگے اور آپؐ کے پاس جا کر آپؐ کے سر مبارک کو بوسہ دیا اور بدن مبارک کو بغل میں لے کر چومنے لگے اور تضرع و زاری کرتے ہوئے التماس کرنے لگے یا رسول اللہؐ! یہ میرا بھائی ہے اس کا قصور معاف کردیجئے۔ ''فرمایا اچھا معاف کیا'' حضرت عثمانؓ کو عبداللہ بن ابی سرح خوشی خوشی اپنے ساتھ لے گئے۔

قارئین! محبت و رواداری، امن و سلامتی کے پیکر پیغمبر رسول عربی نبی کریم ﷺ کے اس اخلاق سے اتنے غیر مسلم اسلام میں داخل ہوئے کہ ان کی تعداد کا احاطہ مشکل ہے۔ ان واقعات میں ہمارے لیے یہ سبق ہے کہ ہم بھی اپنی زندگی کو ایسے اعلیٰ اخلاق کا عملی نمونہ بنائیں۔

موتی ہر حال میں قیمتی ہے: موتی کیچڑ میں گر جائے تو بھی قیمتی ہے اور دھواں آسمان پر بھی چڑھ جائے تو پھر بھی بے قیمت ہے۔

اس ماہ کا دکھی خط

کفن پر ہاتھ رکھ کر قسم کھائی

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

دکھ بھری زندگی کی اک انوکھی داستان' غم زدہ دکھیا کی کہانی' کاش کوئی ایسی زندگی اور دکھوں میں جی بھی سکتا کسی کے ایک آنسو پر ہزاروں دل تڑپتے ہیں کسی کا عمر بھر رونا یونہی بیکار رہ جاتا ہے اسے مالک زندگی دیتا ہے تو نصیب اس قدر مشکل کیوں لکھتا ہے۔

ہم ایک بہت بڑے گھرانے سے تعلق رکھتے تھے ہم 7 بہنیں اور 5 بھائی تھے ہمارا گھرانہ بہت امیر ترین تھا۔ پھر 3 بڑی بہنوں کی شادیاں ہوگئیں اور ہم چوتھے نمبر پر تھے۔ ایف اے تک تعلیم حاصل کی تو ابھی رزلٹ بھی نہیں آیا تھا کہ جگہ جگہ سے پرپوزل آنے لگے ہمیں بہت دکھ ہوتا اور شادی کے نام سے بہت نفرت تھی کیونکہ پہلے تین بہنیں جن کی شادی ہوئی وہ کچھ دکھی تھیں ہمیں یہ دکھ اندر اندر پریشان کر رہا تھا کہ اگر امی جان نے کوئی رشتہ پسند کرلیا تو ہم انکار نہیں کرسکیں گے کیونکہ آج تک ہم نے اپنی والدہ کا کبھی کہنا نہیں ٹالا تھا تو بس دل ہی دل میں باری تعالیٰ سے دعائیں مانگتے کہ ہم ابھی اور پڑھنا چاہتے تھے! خیر وہی ہوا جس کا ہمیں ڈر تھا۔ امی کے قریبی رشتہ دار کے ہاں سے پرپوزل آگیا۔ امی جان ان کو انکار نہ کرسکیں بس پھر کیا تھا ہم بھی اس بندھن میں بندھ گئے۔

ہم امی جان سے کچھ نہ کہہ سکے بس مقدر میں جو فیصلہ لکھا تھا وہی ہونا تھا اللہ اللہ کر کے وہ دن آگیا۔ لیکن ہم اندر سے بہت پریشان تھے یہ زہر اپنی امی کے کہنے پر پی رہے تھے۔ آخر کار شادی ہوئی اور ہم سسرال چلے گئے۔ بس پھر یہی سوچا کہ اب یہیں جینا اور مرنا ہے۔ کچھ دن تو اچھے گزر گئے۔ آخر کار پھر سسرال تو سسرال ہوتا ہے ہم کوئی بھی بات ہوتی خاموش رہتے کیونکہ زندگی گزارنی تھی کبھی کوئی بات بھی ہوئی تو گھر آکر کچھ نہ بتاتے ماں تو دل کا حال جان لیتی ہے ہم سے پوچھتیں کہ وہ لوگ کیسے ہیں ہم کہہ دیتے بہت اچھے ہیں بس امی خاموش ہو جاتیں۔ تین بہنوں کا غم کیا کم تھا جو اپنا غم ان کو بتاتے اور ان کو دکھی کرتے۔ بس آخر کار ہمارے ہاں ایک بیٹا پیدا ہوا تو ہم نے سوچا بس اب تو زندگی اس چھوٹے معصوم کیلئے وقف کرنی ہے۔ بس وقت گزرتا گیا پھر ایک بیٹی ہماری زندگی میں آگئی اور ہم ان چھوٹے معصوم بچوں کیلئے زندگی گزارنے لگے۔ سسرال والوں کی کوئی بات بھی ہوتی برداشت کرتے اور یاسر صاحب میرے شوہر بس پورے گھر میں میرا سہارا تھے۔ لیکن میں ان کو بھی پریشان نہ کرتی بس خود ہی اس جہنم کی آگ میں جلتی رہتی۔ نجانے کون سی قیامت خیز گھڑی تھی۔ رات کو میری بڑی بہن کا فون آگیا اور وہ کہنے لگی۔ امی کی طبیعت بہت خراب ہے تم ابھی امی کے پاس چلی آؤ۔ ہم بہت پریشان ہوئے اور دل ہی دل میں اپنی امی کیلئے دعائیں مانگنے لگے اور یاسر کا انتظار کرنے لگے کہ جب یاسر آئیں تو ہم پھر اپنے گھر جائیں اور اپنی امی کو دیکھیں۔ ہمارے شوہر بہت دیر بعد آئے۔

جب وہ آئے تو ہم نے ان کو بتایا کہ امی کی طبیعت بہت خراب ہے وہ کہنے لگے تم کل صبح چلی جانا بس ہم خاموش ہوگئے کہ چلو کل صبح چلے جائیں گے اور رات بھر سو نہیں سکے صبح اپنے گھر آئے تو امی کی حالت بہت خراب تھی ہم دن رات دعائیں مانگتے کہ اے باری تعالیٰ ہماری امی کو صحت دے دے اور ہم دو ماہ اپنی امی کے پاس رہے لیکن ایک دن قیامت خیز گھڑی آئی اور ہماری والدہ ہمیشہ کیلئے ہم سے جدا ہوگئیں ہم لوگ بہت روئے چلائے لیکن لوگوں کا ہجوم امی جان کو آخری آرام گاہ تک چھوڑ آیا اور ہم اس دنیا میں اکیلے رہ گئے پیار کرنے والی ہستی چلی گئی والدہ کے بعد کون پیار کرتا ہے۔ ابو بھی غم سے نڈھال تھے۔ میرے سے دو چھوٹی بہنیں اور دو چھوٹے بھائی تھے ان کو دیکھ کر دل خون کے آنسو روتا تھا آخر کار کب تک ہم بھائی پر بوجھ بنتے پھر ہمیں اپنے سسرال اسی جہنم میں جانا تھا آخر کار پھر ہم سسرال آگئے اور وہ لوگ اور بھی باتیں بنانے لگے۔

ایک دن معمولی جھگڑا ہوا تو خود ہماری ساس صاحبہ نے ہمارے ابو کو بلا بھیجا۔ جب ابو آئے تو ہم خاصے پریشان ہوئے کہ ابو اس وقت یہاں کیوں آئے جب حقیقت سامنے آئی تو پتہ چلا معاملہ کیا ہے۔ وہ کہنے لگیں اپنی بیٹی کو لے جاؤ ہم اپنے بیٹے کی دوسری شادی کرلیں گے۔ میں نے اپنے ابو کو وہاں سے بھیج دیا اور کہا آپ کی بیٹی سمجھ دار ہے خود جینا جانتی ہے۔ رات کو یاسر آئے تو میں نے صبح والی ساری کہانی سنائی تو انہوں نے کہا کہ تم یہیں رہوگی تمہیں اس گھر سے کوئی نہیں نکال سکتا۔

لڑائی جھگڑے بڑھتے گئے پھر گھر جہنم بن گیا۔ میں اس جہنم میں جیتے جیتے تھک گئی تھی۔ آخر کار یاسر کو کہا کوئی کرائے کا گھر لے دیں تا کہ میں زندگی کے دن ہنسی خوشی گزار سکوں یاسر بھی تنگ آچکے تھے آخر کار ہمیں ایک مکان مل گیا اور ہم اس میں شفٹ ہوگئے۔ بس پھر کیا تھا ان لوگوں سے برداشت نہ ہوسکا وہ لوگ پہلے ہی دشمن تھے اور دشمن بن گئے۔ پھر یاسر بزنس ٹور پر بیرون ملک چلے گئے یوں ہم بچوں کیساتھ رہتے رہے۔

بس نجانے کس دشمن کی نظر ہماری ہنستی بستی زندگی کو لگ گئی لاکھوں کا کاروبار تھا۔ اچانک یاسر بیمار رہنے لگے اور ہم باری تعالیٰ سے دعائیں مانگتے کہ اے اللہ یاسر جلد از جلد صحت یاب ہو جائیں۔ ان کے بغیر ہمارا کوئی اپنا نہیں۔ وہ اچھے جیون ساتھی ہیں لیکن ایک دن ایسا طوفان آیا کہ سب کچھ بہہ گیا ہمارا سہاگ چھن گیا۔ ہم بہت روئے چلائے لیکن کچھ نہ ہوسکا۔ ان کی میت تین دن بعد پاکستان لائی گئی۔ آخر کار ہم نے ان کے کفن پر ہاتھ رکھ کر قسم کھائی جانے من ہم اس کفن کو داغ نہ لگنے دیں گے بس پھر بہت سا ہجوم اندر آیا ہم روئے چلائے لیکن یاسر کے جنازے کو وہ لے گئے۔ ہم عرش سے فرش پر آگئے۔ قیامت سے بہت پہلے قیامت ہم نے دیکھی۔

پھر انہوں نے کہا یاسر کا اتنا کاروبار ہے تمہارا بھائی کھا جائے گا۔ ہم نے کہا یہ یاسر کا مال ہے ان یتیموں کا حق ہے میں کبھی امانت میں خیانت نہیں کروں گی۔ میں نے بچوں سے کہا میرا برقعہ لاؤ۔ ہم اپنی گاڑی میں بیٹھے اور اپنے اجڑے نشیمن میں واپس لوٹے۔ بس دن رات روتے رہتے لیکن سسرال والوں نے پیچھا نہیں چھوڑا۔ دوسرے دن سب کو جمع کر کے لے آئے کہ دکانوں کی چابیاں ہمیں دیدو۔ یہ بچے اس قابل نہیں۔ کسی کو ہماری فکر نہیں تھی فکر جائیداد کی تھی۔ ہمارا جینا اک جہنم بن گیا۔ چھوٹے بڑے بچے آپس میں لڑتے رہتے کوئی کسی کی عزت نہیں کرتا اور ہم بے بس روتے رہتے اور یہ سوچتے یاسر کے کفن سے کیا ہوا وعدہ ہم بے بس پورا نہیں کرسکیں گے بچے کھانے کو مانگتے اور ہم روتے ایک ٹائم کی روٹی کھاتے اور دوسرے ٹائم کی فکر میں جلتے رہتے۔ **(دکھیاری بہن)**

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

عبقری 47 | سونف، کوزہ مصری ہموزن لیکر پوڈر بنالیں ہر کھانے کے بعد 6 ماشہ کھالیں۔ ضعف دماغ کا تریاق اور سفید بالوں کو قدرتی کالا کرنا اس نسخے کا ادنیٰ کرشمہ ہے۔

محمد ریحان، شاہکوٹ

گرمی میں تندرستی کے سدا بہار راز

کھانے میں ہری سبزیوں کا استعمال کیجئے اور مرچ مصالحے کم استعمال کیجئے البتہ نمک کچھ زیادہ لیں اور سلاد کا استعمال ضرور کیجئے تاکہ کھانا جلد ہضم اور طبیعت پر بار محسوس نہ ہو۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا نہ بھولیے

گزشتہ چند سالوں سے پوری دنیا میں مختلف وجوہات کی بنا پر کرہ ارض کے درجہ حرارت میں دن بدن اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ پاکستان میں بھی ہر سال گرمی کی شدت میں اضافہ ہورہا ہے۔ اندرون سندھ خصوصاً ضلع نواب شاہ اور اس کے مضافات میں ہر سال کی گرمی میں ریکارڈ اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ اپریل سے شروع ہوکر جولائی تک زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت پچاس ڈگری سینٹی گریڈ سے بھی تجاوز کرجاتا ہے۔ محکمہ موسمیات کی اطلاعات کے مطابق پورے ملک میں سب سے زیادہ درجہ حرارت ہر روز ضلع نواب شاہ میں ریکارڈ ہوتا ہے جس سے پورے ماحول میں گرمی کی شدت محسوس ہوتی ہے جبکہ دوپہر اور سہ پہر کے وقت تیز دھوپ اور گرم لو کی وجہ سے پورا شہر اور دیہات سنسان ہوجاتے ہیں۔ اس گرمی کی گرماہٹ سے متاثرہ افراد جسے سن اسٹروک یا لو لگنا کہتے ہیں کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

گرمی سے متاثرہ مریضوں کی علامات

گرمی کا بخار ہوجانا: (جس میں جسم کا درجہ حرارت 41c سے 45c تک پہنچ جاتا ہے) پسینہ نہ آنا، سر درد، بھوک نہ لگنا، پیاس زیادہ لگنا، زبان اور حلق میں خشکی محسوس ہونا، آنکھوں میں جلن محسوس ہونا، ذہنی پریشانی، نیم بے ہوشی، جھٹکے لگنا، مکمل بے ہوشی طاری ہونا، اس کے علاوہ دست، قے و متلی، پانی ونمکیات کی کمی، پیٹ میں درد و مروڑ، جلد پر گرمی دانے، پٹھوں میں کھچاؤ، مرض کی مزید شدت کی وجہ سے مریض کے گردے، دل اور جگر بھی ناکام ہوسکتے ہیں۔ حفظان صحت کے بنیادی اصولوں سے غفلت اور عدم آگہی کی صورت میں اموات بھی واقع ہوجاتی ہیں۔ لہٰذا موسم کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو بھی تبدیل کیجئے۔

اس سلسلے میں گرمی سے بچاؤ کیلئے چند مفید مشورے آپ کی خدمت میں پیش کیے جاتے ہیں جو آپ کیلئے تعمیر صحت کا باعث ہوں گے۔

1۔ موسم گرما میں اپنے جسم پر سفید، ہلکے رنگوں والے سوتی، ہلکے اور ڈھیلے ڈھالے لباس زیب تن کیجئے۔ ہلکے رنگ اور سفید لباس چونکہ گرمی کو منعکس کرتے ہیں۔ اس کے برعکس تیز رنگ گرمی جذب کرنیکی خاصیت رکھتے ہیں۔ سفید رنگ اور نیلے آسمانی رنگ کے کپڑے ٹھنڈک کا احساس دلاتے ہیں۔

2۔ کھانے میں ہرواں کا استعمال کیجئے اور مرچ مصالحے کم استعمال کیجئے البتہ نمک کچھ زیادہ لیں اور سلاد کا استعمال ضرور کیجئے تاکہ کھانا جلد ہضم اور طبیعت پر وزن محسوس نہ ہو۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا نہ بھولیے اور کھانے کی اشیاء کو ڈھانپ کر رکھیے، گلے سڑے پھلوں اور سبزیوں سے بھی پرہیز کیجئے۔

3۔ پینے میں تازہ ٹھنڈا اور صاف پانی استعمال کیجئے، آلودہ پانی سے پرہیز کیجئے۔ اس کے علاوہ نمکول، لسی، سکنجبین، گلوکوز اور دیگر مشروبات کا بھی زیادہ استعمال کیجئے تاکہ پانی اور نمکیات کی کمی نہ ہوسکے۔

4۔ گھر سے باہر نکلیں تو سر پر ٹوپی، رومال، پگڑی، تولیہ، چادر یا ہیٹ وغیرہ کا استعمال کیجئے تاکہ دھوپ کی براہ راست تپش سے بچا جاسکے۔ ہوسکے تو چھتری کا بھی استعمال کیجئے۔

5۔ آنکھوں کو گرمی سے محفوظ رکھنے کیلئے سبز رنگ کے شیشوں والی عینک کا استعمال کیجئے تاکہ دھوپ کی تیز شعاؤں کی شدت آپ کی آنکھوں کو متاثر نہ کرسکے۔

6۔ گرمی کے ان دنوں میں روزانہ صبح وشام نہانے کی عادت ڈالیں تاکہ پورے جسم کا درجہ حرارت معتدل رہے۔

چونکہ وضو کا طریقہ جہاں ہماری پاکیزگی کا ذریعہ ہے تو دوسری طرف گرمی کی شدت کو تحلیل کرنے کیلئے دن میں پندرہ ٹیپ واٹر سپونجنگ کا کام بھی کرتا ہے چونکہ ہر عضو کو تین تین بار دھویا جاتا ہے جو جسم کی حرارت کو معتدل بنانے اور ٹھنڈک کا احساس دلانے کا بہترین مذہبی اور سائنٹفک طریقہ ہے۔

8۔ اگر ایئر کنڈیشنڈ کی سہولت میسر ہو تو اس سے بھی بھرپور فائدہ اٹھایئے۔ مگر ایک بات کا خیال رکھیے کہ ایئر کنڈیشنڈ کمرے، ہال اور گاڑی میں ایک دم سے داخل نہ ہوں بلکہ آرام سے کچھ وقفہ کے بعد داخل ہوں اور باہر آئیں چونکہ درجہ حرارت کی اچانک تبدیلی ہمارے جسم کے ٹمپریچر کنٹرول سسٹم کو متاثر کرتی ہے جس سے بعض اوقات کافی مضر اثرات صحت پر مرتب ہوتے ہیں۔

9۔ سفر کیلئے صبح وشام کے ٹھنڈے اوقات اختیار کیجئے، دوپہر اور سہ پہر کے اوقات میں سفر سے اجتناب کیجئے۔

10۔ کام کاج کے اوقات میں بھی دوپہر اور سہ پہر کے وقت کچھ دیر ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر آرام کیجئے۔ اپنے اردگرد زیادہ سے زیادہ درخت لگائے جائیں اور ان کی چھاؤں اور ٹھنڈک سے بھی بھرپور فائدہ اٹھایا جائے۔

11۔ اپنے پھول سے بچوں کو بھی گرمی سے بچائیں اس کیلئے انہیں 9 بجے سے شام 6 بجے تک دھوپ میں نہ نکلنے دیں۔ گرمی کی شدت سے سب سے زیادہ بچے متاثر ہوتے ہیں لہٰذا والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کا خاص خیال رکھیں۔

12۔ گرمی یا لو لگنے یا مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں وقت ضائع کیے بغیر فوری طور پر قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے یا مریض کو ہسپتال لے جایئے تاکہ وقت پر علاج ممکن ہوسکے۔

سن اسٹروک کے مریض کے ہسپتال پہنچنے سے پہلے مریض کو ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے۔ تنگ اور گرم لباس بھی تبدیل کروا دیئے جائیں اور پھر فوری طور پر ٹھنڈے پانی کا اسپرے کیا جائے جس کا درجہ حرارت 15c تک ہو یا پھر گیلی چادر اوڑھا کر پنکھا چلا دیا جائے اور ایسا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مریض کا درجہ حرارت کم نہ ہوجائے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ مریض کا سانس بھی بحال رکھا جائے اور آکسیجن کی ضرورت ہو تو دی جائے۔ مریض کے بلڈ پریشر کا بھی معائنہ کیا جائے اور کم ہونے کی صورت میں پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرنے کیلئے سوڈیم کلورائیڈ اور پوٹاشیم کلورائیڈ سے مریض کو فوری آرام مل سکے۔ بھرپور ڈرپس لگوانے کا بھی اہتمام کیا جائے۔

یہ حقیقت ہے

☆ جو لوگ زندگی کو ایک فریضہ سمجھ کر بسر کرتے ہیں وہ کبھی ناکام نہیں ہوتے۔ ☆ کردار کا سفید لباس پہنتا تو ہر کوئی ہے مگر اسے بے داغ رکھنا کوئی کوئی جانتا ہے۔ ☆ جو شخص نگاہ کی التجا کو نہ سمجھے اس کے سامنے زبان کو شرمندہ مت کرو۔ ☆ موت کو کسی حال میں نہ بھولیں کیونکہ وہ کسی بھی وقت آپ کو غفلت میں پکڑ سکتی ہے۔ ☆ ایک باپ سات بیٹوں کی پرورش کرسکتا ہے لیکن 7 بیٹے 1 باپ کی خدمت نہیں کرسکتے۔ (محمد جمیل، راولپنڈی) ☆ جو شخص پڑوسی کو ستاتا ہے اس کی عبادت قبول نہیں ہوتی ☆ ماں وہ واحد ہستی ہے جو بغیر کسی صلہ کے اولاد کی پرورش کرتی ہے۔

میاں بیوی کی محبت کیلئے:۔ اگر اَلرَّحمٰنُ الرَّحِیمُ کو گھول کر میاں یا بیوی کو پلا دیں تو زوجین کے دل میں محبت اور الفت پیدا ہوگی۔

خوشی کو قربانی میں تلاش کرو

عبداللہ طارق سہیل

سائنس دانوں نے اپنی تازہ ترین تحقیق میں یہ لکھا ہے کہ جولوگ رقم خرچ کرتے ہیں وہی خوش رہتے ہیں۔ ریسرچ کے مطابق ایسے لوگ زیادہ خوش پائے گئے جو جتنی رقم اپنی ذات پر خرچ کرتے ہیں اس سے زیادہ دوسروں پر خرچ کرتے ہیں اس سے ان افراد کو حقیقی مسرت ملتی ہے

حرص خوشی نہیں لاتی

قرآن میں ہے: تمہارے پاس جو زیادہ ہے وہ خرچ کرو، اللہ کی راہ میں، غریبوں اور مستحقین پر، مسافروں پر، یتیموں پر، رفاعامہ کے کاموں پر اور یہ بھی ہے کہ جس نے دولت جمع کی وہ برباد ہو گیا۔

بائبل میں اللہ کی انسان پر چودہ رحمتیں اور برکتیں بتائی گئی ہیں۔ سات جسمانی، سات روحانی، جسمانی برکتیں یہ ہیں۔ بھوکوں کو آسودہ کرنا، پیاسے کو سیراب کرنا، ننگے کو کپڑا پہنانا، مسافروں کو جگہ دینا، بیماروں کا حال پوچھنا، قیدیوں کو آزاد کرنا، مردوں کو دفن کرنا، مسیحیت کہتی ہے جو بھی محتاج ہے۔ خیرات کا مستحق ہے خواہ اس کا مذہب کچھ ہو۔ بائبل کے نزدیک سات بڑے گناہوں (seven deadly sins) میں سے ایک حرص اور لالچ ہے اور حرص سے بہت سی خطرناک برائیاں پیدا ہوتی ہیں۔

یہ الوہی دانش ہے روزمرہ کا تجربہ جس کی تصدیق کرتا ہے۔ جانے کتنے ادیبوں نے یہ سچائی اپنے اپنے انداز میں بیان کی ہے اور یہ وہ سچائی ہے جہاں ادب اور سائنس ایک ہی نکتے پر اکٹھے ہو گئے ہیں۔ سائنس دانوں نے اپنی تازہ ترین تحقیق میں یہ لکھا ہے کہ جولوگ رقم خرچ کرتے ہیں وہی خوش رہتے ہیں۔ امریکا کی برٹش کولمبیا یونیورسٹی کے سائنس دانوں نے اپنی تحقیقات کا خلاصہ ان الفاظ میں بیان کیا ہے ''دل کا اطمینان اور خوشی براہ راست کسی آدمی کے اپنی دولت خرچ کرنے سے منسلک ہے''۔ اس ریسرچ کی تشریح میں بتایا گیا ہے کہ خرچ کرنے سے مراد ہے اپنے گھر والوں، رشتے داروں، دوستوں اور مستحق افراد کی ضروریات پوری کرنا، انہیں تحفے دینا۔ ریسرچ کے مطابق ایسے لوگ زیادہ خوش پائے گئے جو جتنی رقم اپنی ذات پر خرچ کرتے ہیں اس سے زیادہ دوسروں پر خرچ کرتے ہیں اس سے ان افراد کو حقیقی مسرت ملتی ہے۔ ایک ملتی جلتی مارکیٹنگ ریسرچ بوسٹن کی ایک فرم نے اپنے ملازموں پر کی۔ اس سے بھی یہی معلوم ہوا کہ جن لوگوں نے دوسروں کو اپنے منافع اور بونس میں شریک کیا، وہ زیادہ خوش پائے گئے۔

الہامی احکامات میں بتایا گیا ہے کہ خوشی کو قربانی میں تلاش کرو۔ جدید مادی فلسفہ اپنی ذات مقدم رکھنے کو کہتا ہے۔ حرص خوشی نہیں لاتی، عذاب میں مبتلا کرتی ہے۔ یہی وہ راز تھا جو گوتم بدھ نے پایا۔ لیکن کنزیومزم نے اسی حرص کو دانشمندی کا دوسرا نام بنا دیا ہے۔ پاکستان نے پچھلے آٹھ برسوں میں ایک حقیر اقلیت کی مسلسل پھیلتی ہوئی حرص بھی دیکھی اور اس کی تباہ کاری بھی۔

آب زم زم اور جدید تحقیقات

جاپان کے مایہ ناز سائنسدان ڈاکٹر مسارو ایموٹو نے انکشاف کیا ہے کہ آب زمزم میں ایسی خصوصیات ہیں جو کہ ساری دنیا کے کسی بھی پانی میں موجود نہیں۔ انہوں نے نینو نامی ٹیکنالوجی کی مدد سے آب زمزم پر متعدد تحقیقات کی ہیں جن کی مدد سے ان کو معلوم ہوا کہ آب زمزم کا ایک قطرہ عام پانی کے ایک ہزار قطروں میں شامل کیا جائے تو عام پانی میں وہی خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں جو زمزم میں ہیں۔ ڈاکٹر ایموٹو جاپان میں قائم ہائیڈرو انسٹیٹیوٹ برائے تحقیق کے سربراہ ہیں۔ انہوں نے اپنے لیکچر میں کہا کہ جاپان میں انہیں ایک عرب باشندے سے آب زمزم ملا جس پر انہوں نے متعدد تحقیقات کی ہیں۔ تحقیق سے معلوم ہوا کہ زمزم کے ایک قطرے کا بلور (ایک چمکدار معدنی جوہر کی طرح) انفرادیت رکھتا ہے۔ دیگر کسی پانی کے قطرے کے بلور سے مشابہت نہیں رکھتا۔ کرہ ارض کے کسی خطے سے لئے گئے پانی کے خواص زمزم سے کسی طرح بھی مشابہت نہیں رکھتے۔ انہوں نے لیبارٹری ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کیا کہ آب زمزم کے خواص کو کسی طرح بھی تبدیل کرنا ممکن نہیں اس کی اصل وجہ جاننے سے سائنس قاصر ہے۔ زمزم کی ری سائیکلنگ کرنے کے بعد اس کے بلور میں تبدیلی نہیں پائی گئی۔

★★★★ ہر فرعون کیلئے موسیٰ ہے ★★★★

فرعون بن کر جیو گے تو اللہ تعالیٰ کوئی موسیٰ پیدا کر دیگا اور اگر موسیٰ بن کر جیو گے تو اللہ تعالیٰ ہارون عطا فرما دینگے۔ کسی نہ کسی شکل میں ایسا ہوا۔ ہر نہلے کیلئے دہلا اور ہر سیر کیلئے سوا سیر قدرت پیدا کر دیتی ہے۔ **(محمد نعیم جاوید معرفت لاہور)**

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنون کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل میں 13 مئی بروز جمعرات صبح 11 سے دوپہر 12 بج کر 12 منٹ تک' 22 مئی بروز ہفتہ دوپہر 12 بجکر 18 منٹ سے دوپہر ایک بج کر 30 منٹ تک' 30 مئی بروز ہفتہ صبح 7 بج کر 18 منٹ سے صبح 8 بج کر 30 منٹ تک اَللّٰہُ شَافِیُ اَللّٰہُ کَافِیُ اَللّٰہُ مُعَافِیُ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:)1-روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آ جائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**-خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم! میں عارف والہ سے آپ کی روحانی محفل میں دو، تین مرتبہ شرکت کی۔ تقریباً 10 سال سے ہمارے حالات بہت خراب تھے۔ کاروبار میں رکاوٹ تھی۔ لوگوں سے ادھار لے کر گزارہ کرتے تھے۔ رشتے دار باتیں بناتے تھے کہ چار آدمی کمانے والے ہیں مگر پھر بھی ادھار مانگتے ہیں۔ ہم بہت پریشان رہتے تھے اس نے آپ کا (بقیہ صفحہ نمبر 45 پر)

ملازم سے حسن سلوک ملازم کو غلطی پر معاف کر دو اس لئے کہ اللہ بھی تمہیں تمہاری غلطیوں پر مسلسل معافیاں دے رہا ہے۔ (محمود غزنوی)

شاہ حسین کے مستند روحانی وظائف

جو سیدھی راہ سے بھٹک گیا ہو یا برے افعال میں پڑ گیا ہو یا اللہ کی طرف سے غافل ہو گیا ہو اس آیت کو روزانہ 101 مرتبہ پانی پر دم کر کے اسے پلائے۔ سَلٰمٌ عَلَیۡکُمۡ بِمَا صَبَرۡتُمۡ فَنِعۡمَ عُقۡبَی الدَّارِ (پارہ نمبر 13' آیت 24' سورۃ الرعد)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

عزت کی حفاظت کیلئے

اپنی عزت جان و مال کی حفاظت کیلئے رات کو سوتے وقت ضرور پڑھیں ۔ بے نمازیوں کو نماز کی طرف رغبت دلاتی ہے۔ بے ہودہ اور بری باتوں سے روکتی ہے اور جنت الفردوس کا وارث بنا دیتی ہے۔ یقین اور توجہ شرط ہے۔
وَنَجَّیۡنٰهُ وَاَهۡلَهٗ مِنَ الۡكَرۡبِ الۡعَظِیۡمِ (سورۃ الصفت آیت نمبر 76)

اولاد کی زندگی کیلئے

اگر کسی شخص کی اولاد مر جاتی ہو' زندہ نہ رہتی ہو یا وہ کسی سخت مصیبت میں مبتلا رہتا ہو تو ان تمام مسائل میں مبتلا افراد اس دعا کو روزانہ صبح و شام 11 دفعہ پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ بہت جلد ایسی اولاد دعنایت کریں گے جو صالح اور نیک ہوگی۔ اور اللہ تعالیٰ اس بابرکت آیت کی وجہ سے دنیا و آخرت کی مشکلات حل فرما دینگے
وَاَسِرُّوۡا قَوۡلَكُمۡ اَوِاجۡهَرُوۡا بِهٖ ؕ اِنَّهٗ عَلِیۡمٌۢ بِذَاتِ الصُّدُوۡرِ ۝ اَلَا یَعۡلَمُ مَنۡ خَلَقَ ؕ وَهُوَ اللَّطِیۡفُ الۡخَبِیۡرُ ۝
(سورۃ الملک آیت 14,13 پارہ نمبر 29)

اولاد نرینہ کیلئے

ایسے تمام ازدواجی جوڑے جو اولاد کی نعمت سے محروم ہیں تو وہ اس عمل کو نہایت یقین اور توجہ کے ساتھ پڑھیں وہ یہ دعا 133 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے فجر کی نماز کے بعد دونوں میاں بیوی پئیں۔
یَفۡرَحُ الۡمُؤۡمِنُوۡنَ بِنَصۡرِ اللّٰهِ ؕ یَنۡصُرُ مَنۡ یَّشَآءُ وَهُوَ الۡعَزِیۡزُ الرَّحِیۡمُ ۝ (سورۃ الروم آیت نمبر 5,4 پارہ نمبر 21)

ہر جائز مراد کیلئے

اپنی ہر جائز مراد کی تکمیل کیلئے اور ہر مشکل کی آسانی کیلئے درج ذیل آیت کو 113 دفعہ نہایت یقین اور توجہ کیساتھ پڑھیں ۔وَكَذٰلِكَ مَكَّنَّا لِیُوۡسُفَ فِی الۡاَرۡضِ یَتَبَوَّاُ مِنۡهَا حَیۡثُ یَشَآءُ ؕ نُصِیۡبُ بِرَحۡمَتِنَا مَنۡ نَّشَآءُ وَلَا نُضِیۡعُ اَجۡرَ الۡمُحۡسِنِیۡنَ ۝ (سورۃ یوسف آیت نمبر 56 پارہ نمبر 13)

بچے کی صحت کیلئے

اگر کوئی بچہ یا شخص بیمار ہو یا کمزور ہو یا سوکھتا چلا جا رہا ہو اور بظاہر کوئی بیماری نظر نہ آتی ہو تو اول و آخر تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر 21 دن تک 141 دفعہ اس آیت کو پڑھے۔
اِنَّ اللّٰهَ یُدٰفِعُ عَنِ الَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا یُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُوۡرٍ ۝ (سورۃ الحج آیت 38 پارہ نمبر 17)

خوف سے نجات کیلئے

اگر کسی شخص کو ہر وقت دشمن سے خوف رہتا ہو یا اس کی دشمنی بڑھتی جا رہی ہو تو دشمن سے حفاظت کیلئے ان کلمات کو 11 دفعہ روزانہ پڑھیے۔ یَامَالِکُ' یَاقُدُّوۡسُ' یَاسَلَامُ

پھوڑے پھنسی سے نجات

ہر شخص کو چاہیے کہ سرطان یا طاعون یا پھوڑے پھنسی کی بیماری سے بچنے کیلئے اس آیت کو صبح و شام گیارہ مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ان خطرناک بیماریوں سے اس نورانی عمل کی برکت سے محفوظ رہے گا۔
وَاَهۡدِیَكَ اِلٰی رَبِّكَ فَتَخۡشٰی ۝
(پارہ نمبر 30' آیت نمبر 19' سورۃ النازعات)

افعال بد سے نجات کیلئے

جو سیدھی راہ سے بھٹک گیا ہو یا برے افعال میں پڑ گیا ہو یا اللہ کی طرف توجہ سے غافل ہو گیا ہو تو وہ اس آیت کو روزانہ 101 مرتبہ پانی پر دم کر کے اسے پلائے۔ سَلٰمٌ عَلَیۡكُمۡ بِمَا صَبَرۡتُمۡ فَنِعۡمَ عُقۡبَی الدَّارِ ۝ (پارہ نمبر 13' آیت 24' سورۃ الرعد)

فتوحات کیلئے

اگر کسی شخص کو اللہ کی طرف سے کوئی تکلیف پہنچی ہو یا غم یا کسی سے دکھ پہنچا ہو تو وہ اس دعا کو پڑھے انشاء اللہ اس کیلئے دین و دنیا میں فتوحات کے دروازے کھل جائیں گے۔
وَیُحِقُّ اللّٰهُ الۡحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَلَوۡ كَرِهَ الۡمُجۡرِمُوۡنَ ۝ؑ
(پارہ 12' آیت 82 سورۃ یونس)

جھوٹے مقدمہ سے نجات کیلئے

اگر کوئی جھوٹے مقدمے میں پھنس گیا ہو یا کسی نے کسی پر جھوٹی تہمت لگائی ہو یا کسی کی عزت پر کوئی حرف آیا ہو وہ اس دعا کو اٹھتے بیٹھتے کثرت سے پڑھے انشاء اللہ اسے کامیابی حاصل ہوگی۔
وَلَا یَحۡزُنۡكَ قَوۡلُهُمۡ ؕ اِنَّ الۡعِزَّةَ لِلّٰهِ جَمِیۡعًا ؕ وَهُوَ السَّمِیۡعُ الۡعَلِیۡمُ ۝ (پارہ نمبر 11 آیت نمبر 65 سورہ یونس)

بدنامی سے حفاظت کیلئے

اگر کوئی شخص کسی کو بدنام کرنے پر تلا ہے اور اس کو اپنی عزت کا خطرہ ہے تو وہ اس دعا کو صبح و شام 41 مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر پھونک دے۔
اِلَّا رَحۡمَةً مِّنۡ رَّبِّكَ ؕ اِنَّ فَضۡلَهٗ كَانَ عَلَیۡكَ كَبِیۡرًا ۝ (پارہ نمبر 15 آیت نمبر 87' سورۃ بنی اسرائیل)

زبان کی حفاظت کیلئے بیش بہا وظیفہ

جو بھائی اور بہن یہ چاہتے ہیں کہ ان کی زبان گالی گلوچ، بے حیائی اور غیبت و بہتان جیسے خطرناک گناہوں سے محفوظ رہے وہ اس مبارک عمل کو کریں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ درود شریف 41 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور سارا پانی پی لیں۔ یہ عمل باوضو حالت میں بلا ناغہ 40 دن کریں۔ اس کے علاوہ دوران وظیفہ اگر روزانہ تین سو مرتبہ کوئی بھی مختصر یا بڑا استغفار بھی پڑھیں تو انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔

وسعت رزق کیلئے

جو شخص رزق کی تنگی میں مبتلا ہو وہ کثرت سے فرض نمازوں اور نوافل کے بعد ان آیتوں کا اٹھتے بیٹھتے کثرت سے ورد کرے اللہ تعالیٰ اسے روزی اور اس کے مال میں ترقی اور تنگدستی دور فرمائیں گے۔ قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الۡمُلۡكِ سے بِغَیۡرِ حِسَابٍ تک پڑھیں
(سورۃ آل عمران پارہ نمبر 3 آیت نمبر 25)

ہم آپ کے تاثرات کے منتظر ہیں

سارے عالم کو محبت و رواداری اور امن و سلامتی کی مہکتی خوشبوؤں سے معطر کرنے والے عبقری کو قارئین نے کیسا پایا؟ عبقری نے ان کو کیا دیا؟ قارئین آپ زندگی کے جس شعبے سے بھی چاہے وہ سیاسی' سرکاری' پرائیویٹ یا کسی تجارتی شعبہ سے ہوں عبقری کے سلسلے میں اپنے قیمتی تاثرات ہمیں ضرور لکھیں۔ ہم آپ کے تاثرات کے منتظر ہیں۔ (ادارہ)

سر درد سے نجات کیلئے: شدید نزلہ زکام اور سر درد کی حالت میں دارچینی 3 ماشہ کا جوشاندہ بنا کر پینا سر درد اور نزلہ زکام میں بہت مفید ہے۔

تربوز سے تندرست جسم چمکدار جلد

شمس اللہ کاکڑ، کوئٹہ

تربوز ایک شیریں اور لذیز پھل ہے۔ تاہم اگر اس پر مرچ سیاہ، زیرہ اور نمک پیس کر چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف اس کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ہاضمہ کی بہترین دوا بن جاتا ہے۔ کھانا ہضم ہونے سے پہلے تربوز کھانے سے ہاضمے میں خرابی پیدا ہوتی ہے

مختلف نام	اردو	تربوز
	عربی	بطیخ
	انگریزی	واٹرمیلن
	پشتو	ہندوانہ

یہ ایک مشہور و معروف ہردل عزیز پھل ہے جو پاکستان، ہندوستان اور افغانستان کے ریتلے حصوں میں پایا جاتا ہے۔

افعال اور خواص: یہ ایک صحت بخش پھل ہے۔ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ خون کی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ ٹائیفائیڈ میں بہترین غذا ہے۔ سکنجبین کے ہمراہ تربوز استعمال کرنا یرقان کیلئے مفید ہے۔ اسی طریقہ کے استعمال کرنے سے مثانے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔

2. اکسیر ہاضمہ: تربوز ایک شیریں اور لذیز پھل ہے۔ تاہم اگر اس پر مرچ سیاہ، زیرہ اور نمک پیس کر چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف اس کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ یہ ہاضمہ کی بہترین دوا بن جاتا ہے۔ اس کے کھاتے ہی ڈکار مسلسل آ کر بھوک چمک اٹھتی ہے۔

3. اکسیر قبض: تربوز کا کئی روز تک استعمال کرنا قبض کشا ہے۔ جہاں تربوز کھانے سے پیشاب جاری ہوتا ہے وہیں پاخانہ بھی کھل کر آتا ہے۔ متواتر دس دن کھا کر دیکھئے پھر معلوم ہو گا کہ قبض کہاں گئی۔

4. گردہ اور مثانہ کی گرمی: گردہ اور مثانہ کی گرمی بے شمار بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ اس کیلئے پکے ہوئے تربوز میں سکنجبین شامل کر کے پئیں۔ چند دن کے استعمال سے گرمی ختم ہو جائے گی۔

5. پیاس کی زیادتی: جس شخص کو پیاس بار بار لگتی ہو اور پانی سے سیر نہ ہوتا ہو اس کیلئے تربوز ایک بہترین تریاق ثابت ہوتا ہے اور اس سے دل کو فرحت اور تسکین حاصل ہوتا ہے۔

6. قے: اگر کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگتا ہو اور پھر قے ہو جاتی ہو مگر قے میں کھانا وغیرہ زردی مائل ہو کر نکلتا ہو تو اس کیلئے تربوز بہترین چیز ہے۔ روزانہ صبح کے وقت بیس تولہ تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر پی لیا کریں۔ اس سے انشاء اللہ معدہ کی اصلاح ہو کر قے کی شکایت ختم ہو جائے گی۔

7. مضر اثرات: کھانا ہضم ہونے سے پہلے تربوز کھانے سے ہاضمے میں خرابی پیدا ہوتی ہے اور پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے اور تربوز دیر سے ہضم ہوتا ہے جس روز تربوز کھائیں چاول ہرگز نہ کھائے جائیں۔

دیگر فوائد: آپ تربوز کے بعد اس کے چھلکے ضائع نہ کریں، جی ہاں۔ آپ کی جلد کو فائبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ تربوز کے چھلکے کو باریک پیس لیں اور اس میں تھوڑا سا آٹا ملا لیں۔ آپ کی جلد کو بہترین بنانے کا آمیزہ تیار ہے۔ تربوز کا چھلکا بذات خود ایک بہترین ذریعہ ہے۔ یہ آپ کی جلد کو شگفتہ و چمکدار بنا سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی جلد پر پائے جانے والے گڑھوں کو بھرنا چاہتی ہیں تو تربوز کے جوس کو آئی کیوب کی شکل میں جما لیں۔ آپ چاہیں تو اس میں پودینے کے پتے بھی شامل کر سکتی ہیں۔ یہ ایک بہترین لوشن بن جائے گا۔ آپ اپنے چہرے پر آئس کیوب پھیریں اور بعد میں نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ بہت سے لوگ تربوز کو رات کے وقت استعمال نہیں کرتے، اس کے لئے کہا جاتا ہے کہ یہ پیٹ میں درد پیدا کرتا ہے۔ ویسے اسے آپ چاہیں تو صبح و شام دن کے کسی بھی اوقات میں استعمال کر سکتے ہیں۔

تربوز کی خاصیت: چکنائی سے پاک، سوڈیم کی بہت سی مقدار پائی جاتی ہے، کولیسٹرول سے پاک، وٹامن اے کا بہترین ذریعہ، وٹامن سی بھی بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے، زیادہ مقدار میں فائبر پایا جاتا ہے۔

زمیندار حضرات کیلئے آسان مشورے

کھجور کے پودوں کو اکثر کیڑا لگتا ہے کھجوروں کے باغ میں سرس کا درخت لگائیں کیونکہ مکوڑے سرس پر عاشق ہوتے ہیں۔ کھجور کے پودے کو کبھی کیڑا نقصان نہیں پہنچائے گا۔ مکوڑے کیڑے کو کھا جاتے ہیں اگر گھروں میں مکوڑے ہوں تو پانی میں مٹی کا تیل ملا کر سوراخ میں ڈال دیں فوراً مر جاتے ہیں یا اجوائن کو پانی میں بھگو دیں وہ پانی ڈال دیں اس سے مرتے نہیں بھاگ جاتے ہیں۔

(محمد عامر، ٹچن آباد)

امراض سے نجات کیلئے

سورہ اَلَمْ نَشْرَحْ سات بار پڑھ کر دم کر کے مریض کے کان میں رکھے۔ انشاء اللہ پھر بخار نہ ہو گا۔ پاک روئی پر دم کریں

برائے درد

ہر قسم کی درد کے لئے جس جگہ درد ہو۔ اس کو مضبوط پکڑ کر سورۃ فیل یعنی اَلَمْ تَرَ کَیْفَ بغیر بِسْمِ اللّٰہ سات بار پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ آرام ہو گا۔ **(صفحہ 177)**

برائے بخار سوم وہر روز: سورہ الانشراح یعنی اَلَمْ نَشْرَحْ سات بار پڑھ کر دم کر کے مریض کے کان میں رکھے۔ انشاء اللہ پھر بخار نہ ہو گا۔ پاک روئی پر دم کریں۔ **(صفحہ 177)**

چندری کے لئے: ایک دھاگہ لیکر اس پر سورہ فلق یعنی قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور سورۃ الناس قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ہر دو کو سات بار پڑھ کر سات گرہ دے اور اس کو مریض کے گلے میں باندھ دے۔ **(صفحہ 168)**

درد حیض: جس عورت کو حیض درد سے آتا ہو۔ اس کیلئے اس کلام کو لکھ کر شہد خالص یا مصری کے شربت میں ملا کر تین روز متواتر پلائے۔ انشاء اللہ فوراً آرام آ جائیگا۔ کلام یہ ہے۔

یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ. بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا نُوْرُ حٰمٓ اللّٰہ حٰمٓ اللّٰہ حٰمٓ اللّٰہ حٰمٓ اللّٰہ حٰمٓ اللّٰہ حٰمٓ اللّٰہ حٰمٓ اللّٰہ یَانُوْرُ یَا بَصِیْرُ اَللّٰہُ یَابَصِیْرُ اَللّٰہُ یَالَطِیْفُ یَا شَافِیْ اَللّٰہُ شَافِیْ یَا کَافِیْ اَللّٰہُ کَافِیْ یَانُوْرُ. (صفحہ 177)

بانجھ عورت کے لئے

جس عورت کے ہاں اولاد پیدا نہ ہوتی ہو۔ اسے چاہئے کہ متواتر تین ماہ مندرجہ ذیل آیت جو پارہ تین سورہ آل عمران کے پہلے رکوع میں ہے۔ گھول کر پیا کرے۔ ایام حیض میں چھوڑ دے۔ جب پاک ہو جائے پھر شروع کر دے۔ آیت یہ ہے۔

اِنَّ اللّٰہَ لَا یَخْفٰی عَلَیْہِ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ. ھُوَ الَّذِیْ یُصَوِّرُکُمْ فِی الْاَرْحَامِ کَیْفَ یَشَاءُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ۔ **(صفحہ 178)**

(سورۃ آل عمران)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

قوت ایمانی کے حصول کیلئے: اَلْمُؤْمِنُ جو شخص بکثرت اس کا ذکر کرے اس کو امن اور قوت ایمانی حاصل ہوتی ہے۔

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

آزمودہ تجربے — عملی زندگی مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی جسمانی نسخہ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

عذاب قبر سے بچانے والے اعمال

مومن کو جب قبر میں رکھا جاتا ہے تو اس کی قبر کو ستر گز وسیع کر دیا جاتا ہے اس کیلئے مخمل کا فرش بچھا کر خوشبوئیں بکھیر دی جاتی ہیں اور اس کی قبر کو ایمان وقرآن کے نور کی فضاؤں سے روشن کر دیا جاتا ہے۔ کافر کو جب قبر میں رکھا جاتا ہے تو کافر کی قبر کو اتنا تنگ کر دیا جاتا ہے کہ اس کی پسلیاں ایک دوسرے میں گھس جاتی ہیں اور اونٹ کی گردن جتنے بڑے سانپ اس پر چھوڑ دیئے جاتے ہیں جو اس کا گوشت کھاتے رہتے ہیں اور گونگے بہرے فرشتے ہتھوڑے سے اس کی پٹائی کرتے ہیں اس پر صبح وشام آگ بھی پیش کی جاتی ہے۔

فقیہ ابواللیث ثمرقندی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ عذاب قبر سے بچنے کیلئے چار چیزوں پر عمل اور چار چیزوں سے پرہیز انتہائی ضروری ہے۔

جن چیزوں پر عمل ضروری ہے وہ یہ ہیں۔

نماز کی پابندی، صدقہ کی کثرت، تلاوت قرآن، تسبیحات کی پابندی اور کثرت۔

(یہ چیزیں قبر کو روشن اور تاحد نگاہ وسیع کر دیتی ہیں۔)

جن چیزوں سے پرہیز ضروری ہے وہ یہ ہیں۔

جھوٹ، خیانت، چغلی، پیشاب کی چھینٹیں۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''پیشاب کی چھینٹوں سے بچو کیونکہ عام طور پر اسی کی وجہ سے عذاب قبر ہوتا ہے۔'' (مشکوٰۃ شریف)

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ہم سب کو عذاب قبر سے بچائے اور ہم پر اپنا کرم فرمائے آمین۔

(دعاؤں کی طالب ایک بہن)

پردہ

1. پردہ حسن اور عفت کا بہترین محافظ ہوتا ہے۔
2. پردہ کرو اس لئے کہ ہمارا پروردگار بھی پردے میں ہے۔
3. پردہ کرو اس سے جس میں برائی ہے۔
4. پردہ کا ایک مطلب آنکھ کی شرم ہے۔
5. جو چیز پردہ میں ہوگی اس کی قیمت بڑھ جائے گی۔
6. عزیزوں سے نہیں بلکہ اپنے آپ سے بھی پردہ کرو۔
7. اچھے اخلاق کو پردے سے باہر نکالو اور برے اخلاق کو پردے میں ہی رکھو۔

1. تجربہ وہ کنگھی ہے جو زندگی کی نعمت ہمیں ایسے وقت میں کرتی ہے جب ہمارے بال جھڑ جاتے ہیں۔
2. نصیحت ایسی چیز ہے جس کی عقلمندوں کو ضرورت نہیں ہوتی اور بے وقوف اسے قبول نہیں کرتے۔ (عربی کی کہاوت)
3. بچھو کی دم میں زہر ہوتا ہے۔ سانپ کے دانت میں اور مچھر کے سر میں لیکن برے آدمی کے پورے وجود میں زہر ہی زہر بھرا ہوتا ہے۔ **(رفعت جاوید، اٹک شہر)**

ہاتھ کٹنے سے بچ گیا

السلام علیکم جناب ایڈیٹر صاحب آپ کا ماہنامہ عبقری ماشاء اللہ اچھی خدمت سرانجام دے رہا ہے میرے ایک دوست نے اس کو جب میرے پاس دیکھا تو لے کر اس کا مطالعہ کیا تو اس نے رسالہ میں شوگر کا نسخہ پڑھ کر اسی وقت بنایا اس کو الحمدللہ اب کافی فائدہ ہے۔ اس رسالہ میں کافی دینی معلومات بھی ہیں لوگوں کی جو خدمت آپ کر رہے ہیں اللہ کریم آپ کو اس کا اجر عظیم عطا فرمائے۔ اس کو پڑھ کر مجھے بھی ایک ٹوٹکہ یاد آیا جو کہ میں نے خود استعمال کیا اور اس سے الحمدللہ میرا ہاتھ کٹنے سے بچ گیا۔ میں جب چھٹی کلاس میں پڑھتا تھا تو ہمارے گھر کے ساتھ کافی بڑا صحن تھا جس میں باغ بانی کرتا یعنی پودے وغیرہ لگاتا اور ان کی دیکھ بھال بھی کرتا کیونکہ جب وہ کافی گھنے ہوجاتے تو ان کی کانٹ چھانٹ بھی کرنی پڑتی تھی۔ ایک دن کانٹ چھانٹ کے دوران مجھے سانپ نے کاٹ لیا لیکن مجھے کچھ پتہ نہ چلا۔ میرے بائیں ہاتھ کی انگلیاں گلنے لگیں یہاں تک کہ ہڈیاں ننگی ہوگئیں سول ہسپتال سے کافی علاج کروایا مگر کوئی فائدہ نہ ہوا آخر کار سرجن ڈاکٹر نے دوسرے ڈاکٹروں سے مشورہ کرنے کے بعد فیصلہ یہ کیا کہ اس کا ہاتھ کلائی سے کاٹ دیں۔ مجھے تو کچھ نہ بتایا مگر میرے تایا جو کہ ساتھ تھے ان کو علیحدہ کر کے بتایا۔ گھر آ کر جب سب کو بتایا تو سب پریشان ہوگئے۔ وہاں پر ایک خاتون جو کہ ہمارے قریبی گاؤں میں رہتی تھیں وہ بھی ادھر آگئیں اس خاتون نے دیکھ کر کہا اس کو فلاں آدمی کے پاس لے جاؤ وہ دم کرتا ہے جو کہ گجرات سے تقریباً 5 میل کے فاصلے پر تھا دوسرے دن صبح کو میری دادی ماں اس آدمی کے پاس لے گئیں۔ تو اس آدمی نے میری یہ حالت دیکھ کر ایک ٹوٹکہ بتایا کہ گائے یا بیل کا پیشاب لے کر اس سے اپنے زخموں کو دھولو اور پھر بھوری (یعنی رتی) بھینس کا گوبر اس پر باندھ دو چند روز اس طرح کرو انشاء اللہ تمہارے ہاتھ کے زخم ٹھیک ہوجائیں گے۔ میں نے ایسے ہی کیا الحمدللہ تقریباً ایک ہفتہ میں میرے ہاتھ کی انگلیوں پر نیا گوشت اور جلد آگئی اور پھر آہستہ آہستہ ہاتھ کام کرنے لگ گیا۔ میرا یہ نسخہ مجرب ہے اور اس نسخے کو میں نے ڈھیروں لوگوں پر آزمایا ہے اور خوب ہی پایا ہے۔

(خالد شاہین، گجرات)

بواسیر کیلئے

بواسیر کیلئے بہت سادہ سا نسخہ ہے جو میں نے استعمال کیا ہے۔ اس کے استعمال سے تقریباً 90 فیصد یقینی فائدہ ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے کہ ایک عدد کوزہ تمہ خشک کوٹ پیس کر اس میں دو تین سال پرانا اتنا گڑ ڈالنا ہے کہ گولیاں بن جائیں پھر سفید چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور رات کو سوتے وقت دودھ کی پیالی کے ساتھ ایک گولی لے لیں۔

پرہیز: بڑا گوشت اور تلی ہوئی تیز مصالحہ والی چیزیں استعمال نہ کریں۔ یہ دوا خونی وبادی بواسیر دونوں میں انتہائی مفید ہے۔

(خالد شاہین، گجرات)

حضرت مالک بن دینارؒ کا قول

حضرت مالک بن دینارؒ کا قول ہے کہ جب آپ "اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ" پر پہنچتے قرأت کرتے تو مضطرب ہوکر رونے لگتے اور فرماتے کہ اگر یہ آیت قرآن کی نہ ہوتی تو میں کبھی نہ پڑھتا کیونکہ اس کا مفہوم ہے کہ اے اللہ! میں تیری ہی عبادت کرتا ہوں اور تجھ سے ہی مدد مانگتا ہوں۔ حالانکہ ہم نفس کے ایسے پجاری ہیں کہ اللہ کو چھوڑ کر دوسروں سے اعانت اور مدد کے طالب ہوتے ہیں۔

نماز کی برکت سے بینائی واپس آ گئی

حضرت عبداللہ بن محمد کی بینائی آخری عمر میں جاتی رہی۔ لوگوں نے آپ کو آپریشن کرانے کا مشورہ دیا مگر آپ نے اس مشورہ پر عمل نہ کیا کیونکہ آپریشن کے بعد کئی روز تک چت لیٹا رہنا پڑتا تھا جس کی وجہ سے نماز فوت ہو جاتی۔ آپ نے فرمایا مجھے اندھا ہو جانا منظور ہے لیکن نماز چھوڑ کر اللہ کا غضب برداشت کرنا گوارہ نہیں۔ حضرت عبداللہ کو ایک لڑکا مسجد میں پہنچایا کرتا تھا۔ ایک روز وہ لڑکا غیر حاضر ہو گیا۔ نماز کا وقت آ گیا تھا۔ آپ نے اضطراب اور نماز شوق میں اللہ سے دعا کی۔ اے پروردگار ایسا نہ ہو قیامت کے دن مجھے شرمساری ہو۔ الٰہی مجھے قیامت کی رسوائی سے بچا لے۔ اس دعا کے بعد آپ کی آنکھیں روشن ہو گئیں۔ آپ خدا کا شکر بجالا کر مسجد میں تشریف لے گئے۔ نماز پڑھ کر واپس آئے تو پھر نابینا ہو گئے روزانہ ایسا ہی ہوتا رہا۔ نماز کے وقت آپ کی بینائی بحال ہو جاتی۔ **(آمنہ، پشاور)**

قلعہ فتح ہو گیا

محمد بن قاسم نے جب دریائے سندھ کے ساحل پر ایک بارونق شہر دیبل کا محاصرہ کیا تو سندھیوں نے قلعہ بند ہو کر مقابلہ کیا۔ کئی ماہ تک محاصرہ جاری رہا۔ قلعہ فتح نہ ہو سکا۔ بالآخر محمد بن قاسم نے قلعہ کے سامنے خیمہ نصب کر کے نماز ادا کی اور حق تعالیٰ سے فتح یابی کی التجا کی۔ محمد بن قاسم نماز سے فارغ ہوئے ہی تھے کہ محصورین قلعہ باہر مقابلہ کے لئے نکل آئے۔ محمد بن قاسم کی فوج سندھیوں پر ٹوٹ پڑی اور قلعہ فتح ہو گیا۔ **(آمنہ، پشاور)**

"دو خصلتیں"

حضرت لقمان حکیم نے کہا:

☆جس شخص میں دو خصلتیں ہوں اللہ اس سے محبت کریں گے۔ 1. تقویٰ 2. اچھے اخلاق

☆جس آدمی میں دو خصلتیں ہوں اس سے لوگ محبت کریں گے۔ 1. سخاوت 2. لوگوں کے ساتھ بھلائی سے پیش آنا

☆جس میں دو خصلتیں ہوں اس کے پڑوسی اس سے محبت کریں گے۔ 1. کشادہ روئی 2. نیک معاملہ

☆جس میں دو خصلتیں ہوں اس کے دوست اس سے محبت کریں گے۔ 1. ان کی بھلائی کو یاد کرنا 2. ان کی برائیوں کو بھولنا

☆جس میں دو خصلتیں ہوں اس کے شاگرد اس سے محبت کریں گے۔ 1. ان کو سمجھانے کی حد درجہ کوششیں کرنا 2. ان کے ساتھ نرم خوئی کرنا

☆جس میں دو خصلتیں ہوں اس کے اساتذہ اس سے محبت کریں گے۔ 1. جلدی سمجھنا 2. ان کا زیادہ سے زیادہ اکرام کرنا

☆جس میں دو خصلتیں ہوں اس کے گھر والے اس سے محبت کریں گے۔ 1. نرمی کا برتاؤ 2. ان کی مشکلات کو دور کرنا

☆جس میں دو خصلتیں ہوں اس کے بڑے اس سے محبت کریں گے۔ 1. مکمل فرمانبرداری 2. ان کے کام خوبیوں سے انجام دینا۔

☆آپ ﷺ نے فرمایا دو آنکھیں ایسی ہیں جن پر جہنم کی آگ حرام ہے ایک وہ آنکھ جو اللہ کے ڈر کی وجہ سے روئی ہو دوسری وہ جو اللہ کے راستے میں جاگی ہو۔

(نائلہ شاہد، ڈیرہ غازی خان)

آزمودہ گھریلو ٹوٹکے

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب اپنے گھر کے تین آزمودہ نسخے حاضر خدمت کر رہی ہوں۔ ان نسخوں کے سائیڈ ایفیکٹ بالکل نہیں ہیں اور ان کا رزلٹ سو فیصد ہے۔

1۔ پھوڑے پھنسیوں سے نجات کیلئے: تبت کریم کی ایک شیشی میں (جس کا نام پنسلین 40 لاکھ کا انجکشن ہے) جو کہ گائے اور بھینسوں کا انجکشن ہے۔ کسی بھی میڈیسن کی دکان سے جہاں جانوروں کی ادویات مل جاتی ہیں وہاں سے مل جائے گا۔ پنسلین کے انجکشن کا آدھا پاؤڈر تبت کریم کی پوری شیشی میں اچھی طرح مکس کر کے سنبھال لیں۔ جہاں دانے یا پھوڑے ہوں یا کہیں جل جانے کی وجہ سے نشان یا زخم ہوں تو اس پر یہ لگا لیں۔ جلے ہوئے پر فوراً لگائیں تو نہ جلن ہوگی نہ چھالے بنیں گے اور نہ ہی نشان باقی رہے گا۔ میری ایک کزن کے سر میں پھوڑے تھے جس کی وجہ سے اس کے سر میں جوئیں، پیپ اور مسلسل خون رستا رہتا تھا۔ چودہ سال کی لڑکی کی آنٹی کو مجبوراً گنج کرانا پڑی۔ میری امی نے انہیں یہی تبت کریم اور پنسلین کے انجکشن کا پاؤڈر مکس کر کے لگا دیا۔ ایک ہفتے کے اندر اس کے تمام پھوڑے سوکھ گئے۔ آزمودہ اور بالکل بے ضرر ہے۔

2۔ کھانسی سے نجات کیلئے: جتنی بھی پرانی اور شدید کھانسی ہو منقیٰ لے کر اس کے ساتھ تھوڑی سی شکر لے کر کھائیں منقیٰ کھا لیں اور شکر آہستہ آہستہ چوستے رہیں۔ چند دنوں میں کھانسی سے شرطیہ نجات حاصل ہو جائے گی۔

3۔ پرسکون نیند کیلئے: بادام روغن پچاس ML، کدو روغن سو ML مکس کر لیں۔ رات کو سر کی اچھی طرح مالش کر کے سو جائیں اور ہر رات اس عمل کو کریں۔ نیند کا شرطیہ علاج ہے اور دماغ کو بھی سکون ملے گا۔ یادداشت بھی اچھی ہو جائے گی۔ یہ ہمارے گھر کے تمام نسخے ہیں اور یہ نسخے ہر وقت ہمارے زیر استعمال رہتے ہیں۔ استعمال کیجئے اور حیرت انگیز نتائج حاصل کیجئے اور ہمیں اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے۔

(بنت جمشید، ہنگو)

دل کی بیماری دور کرنے کا نبوی ؐ نسخہ

حضرت سعد بن وقاص رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں بیمار ہوا۔ میری عیادت کو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ انہوں نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو آپ کے ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی۔ پھر فرمایا اسے دل کا دورہ پڑا ہے۔ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہیے کہ وہ مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلا دے۔

فائدہ: کھجور کے فوائد کے بارے میں یہ حدیث بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ کیونکہ طب کی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ کسی مریض کے دل کے دورہ کی تشخیص کی گئی۔

(مسند احمد، ابونعیم، ابوداؤد)

دل کی بیماری کیلئے مجرب نسخہ

دل کی بیماری میں مبتلا شخص دل پر ہاتھ رکھ کر ایک سو گیارہ (111) مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ پڑھ کر دم کرے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ بہت مرتبہ دل کے مریضوں پر آزمایا ہے اور خوب ہی پایا ہے۔

(حکیم ریاض حسین، ککڑ وال)

درد گردہ اور ریح کیلئے: برگ پیپل 7 عدد پانی میں جوش دیکر پی لیں، قبض اور ریاح کے باعث ہونے والے درد گردہ میں مفید الاثر ہے۔

کیل مہاسوں کے روحانی اور سائنسی ٹوٹکے

ابو محمد سعد' ہری پور

لڑکیاں تو لڑکیاں لڑکے بھی اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے کے لئے قیمتی سے قیمتی کریمیں استعمال کرتے ہیں مگر رزلٹ صفر، تھوڑی دیر خوبصورتی ہوئی پھر اسی طرح کریموں میں اکثر زہریلے کیمیکل ہوتے ہیں جو چہرے کی نازک جلد کو خراب کر دیتے ہیں اور کیل مہاسوں کا سبب بنتے ہیں

حسن اللہ کی نعمت ہے' حسن انسان کی شخصیت کا آئینہ ہے اور اس کے دلی خیالات کا عکس ہوتا ہے۔ آج کے اس دور میں ہر انسان یہ چاہتا ہے چاہے وہ مرد ہو یا عورت کہ میرا چہرہ سب سے زیادہ پرکشش اور جاذب نظر ہو' ہر دیکھنے والے کو اپنا گرویدہ بنالے۔ عربی کی کہاوت ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو دو بڑی نعمتیں عطاء کی ہیں۔ حسن اور پانی۔ اس ترقیاتی دور میں نوجوانوں کے جہاں باقی مسائل ہیں وہاں ان کا سب سے اہم مسئلہ اپنے آپ کو خوبصورت بنانا ہے۔ ہر کوئی یہ چاہتا ہے کہ وہ خوبصورت نظر آئے۔ نوجوان اس مقصد کیلئے اپنا قیمتی سرمایہ بھی خرچ کرنے سے دریغ نہیں کرتے' ہر جگہ بیوٹی پارلر کھلے ہوئے ہیں، لڑکیاں تو لڑکیاں' لڑکے بھی اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے کے لئے قیمتی سے قیمتی کریمیں استعمال کرتے ہیں مگر رزلٹ صفر، تھوڑی دیر خوبصورتی ہوئی پھر اسی طرح کریموں میں اکثر زہریلے کیمیکل ہوتے ہیں جو چہرے کی نازک جلد کو خراب کر دیتے ہیں اور کیل مہاسوں کا سبب بنتے ہیں۔ پھر کیل مہاسے ختم کرنے کے لئے مہنگے علاج کروانے پڑتے ہیں۔ دل انسانی جسم کے ایک ایک خلیے تک صاف خون پہنچانے اور گندا خون واپس کرنے کا کام کرتا ہے۔ دل چونکہ چھاتی کے درمیان ہے اور سر، چہرہ، آنکھیں، کان وغیرہ اس سے اوپر ہیں اس لئے ان اعضاء میں خون پہنچانا قدرے مشکل ہے جس کی وجہ سے اکثر یہ اعضاء تھوڑے کمزور ہوتے ہیں۔ ان اعضاء کا دل کے لیول سے نیچے ہونا صرف سجدے کی حالت میں یا رکوع میں ہوتا ہے۔ یعنی رکوع اور سجدے کی حالت میں خون ان اعضاء تک بہت آسانی سے پہنچ جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ اعضاء فریش/تازہ رہتے ہیں۔

اس لئے جب چہرے کو خون صحیح طریقے سے فراہم ہوگا تو وہ قدرتی طور پر خوبصورت اور دلکش ہو جائے گا اور چہرے کے ہر خلیے سے گندا خون جب واپس ہوگا تو کیل مہاسوں وغیرہ کی بیماری سے چہرہ محفوظ رہے گا۔ اس لحاظ سے ہم اگر حساب لگائیں کہ اگر پانچ وقت کی نماز پابندی کے ساتھ ادا کریں تو رکوع اور سجدے کی تسبیحات کو آرام سے پڑھیں تو ایک رکوع یا سجدے میں سر اور چہرہ 5 سیکنڈ کے لئے دل کے لیول سے نیچے ہوتے ہیں اور خون باآسانی ان تک پہنچتا ہے۔ دل تقریباً 0.83 سیکنڈ میں ایک مرتبہ خون جسم کے ہر حصہ کو سپلائی کرتا ہے۔ اس حساب سے پانچ نمازوں میں کم از کم ایک ہزار مرتبہ دماغ، آنکھوں اور چہرے کے تمام اعضاء کو خون کی سپلائی بہترین طریقے سے منتقل کر دیتا ہے جس کی وجہ سے یہ تمام اعضاء ٹھیک حالت میں رہتے ہیں اور نماز پڑھنے پر خرچ بھی کچھ نہیں ہوتا۔ چہرے کی جلد کی خرابی کی دوسری بڑی وجہ مردوں میں بار بار شیو کرنا بھی ہے۔ بار بار استرا مارنے کی وجہ سے جلد کھردری ہو جاتی ہے اور چہرہ صاف ہونے کی وجہ سے جراثیم باآسانی چہرے تک پہنچ جاتے ہیں اور اس نازک جلد کو خراب کر دیتے ہیں جبکہ مسنون داڑھی کی وجہ سے نہ صرف جلد کھردری نہیں ہوتی بلکہ داڑھی جراثیم کو بھی چہرے پر جانے سے روکتی ہے۔

عورتوں میں جلد کی خرابی کی وجہ

عورتوں میں چہرے کی جلد کی خرابی کی سب سے بڑی وجہ بے پردگی ہے۔ عورتوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے جب عورتیں بے پردہ باہر نکلتی ہیں تو باہر کی مٹی دھول وغیرہ ان کے چہرے کو خراب کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ غیر محرم مردوں کی حسرت بھری نظریں بھی ان کے چہرے پر بہت برا اثر مرتب کرتی ہیں۔ پردہ والی عورتیں اس سے محفوظ رہتی ہیں۔ اکثر آپ نے دیکھا ہوگا کہ نمازی حضرات اور جن کے چہرے سنت رسول ؐ سے سجے ہوئے ہیں ان کے چہرے ان بیماریوں سے محفوظ ہونے کیساتھ ساتھ ان کے چہرے پر قدرتی نورانیت ہوتی ہے۔ دیکھیں کہ اگر ہم اللہ تعالیٰ کے حکموں اور نبی کریم ؐ کے مبارک طریقوں کو اپنائیں تو نہ صرف یہ دنیا خوبصورت بن جائے گی بلکہ ہماری آخرت بھی سنور جائے گی مگر ہائے ہماری بدقسمتی کہ ہم مغرب کی تقلید میں اتنے اندھے ہو گئے ہیں کہ ہمیں ہوش بھی نہ رہا کہ ہمارے پروردگار نے ان عبادات کے دنیا میں کیا فوائد رکھے ہیں۔ مگر ایک بات یاد رکھیں کہ نماز، پردہ اور مسنون داڑھی کو اللہ کا حکم سمجھ کر عمل کریں۔ دنیاوی فائدے کے لئے نہیں۔ دنیاوی فائدے تو عارضی ہیں یہ عارضی فائدے تو آخرت بنانے کی فکر کرنے والوں کو مفت مل جاتے ہیں۔

حسن وجمال کیلئے قیمتی ٹوٹکے

چھائیوں کیلئے: ایسی تمام خواتین جن کے چہرے پر جھریاں ہیں اور وہ چاہتی ہیں کہ بلا کسی تردد انہیں ان سے نجات مل جائے ورا اور وہ پرکشش نظر آئیں تو وہ ہر ایک گھنٹے بعد 2 گلاس پانی پیا کریں اور اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد اپنے ہاتھ صاف کرنے کی بجائے انگلیاں چاٹ لیں اس کے 2 فوائد ہیں جب انسان کھانے کے بعد انگلیاں چاٹتا ہے تو رزق ضائع ہونے سے بچ جاتا ہے اور دوسرا یہ کہ ہماری انگلیوں کے پوروں سے ایسی پروٹین نکلتی ہے جو کہ کھانا ہضم کرنے میں معاون ہے۔ ایک سنت زندہ کرنے سے 70 شہیدوں کا ثواب ملتا ہے اور پھر اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو آپس میں مل کر چہرے پر پھیر لیں۔

2۔ گھیکوار ان کا بہترین علاج ہے۔ اس کا گودا یا رس چہرے پر روزانہ لگاتے رہیں۔ اس میں تھوڑا سا روغن بادام ملانا بھی مناسب ہوتا ہے۔

کیلیں: تازہ گاجریں کدوکش کر لیں اور اس میں تھوڑا سا عرق گلاب اور ایک چائے کا چمچ خالص شہد ملا کر چہرے پر ہلکا مل کر 15 سے 20 منٹ چھوڑ دیں اور صاف ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ اس شکایت کے لئے یہ بھی مناسب ہے کچھ عرصے تک روزانہ گھیکوار کا کوئی ایک انچ کا ٹکڑا صبح نہار منہ نگل لیا جائے۔

مہاسے: گھیکوار کے رس یا گودے میں اچھی طرح سیب کا گودا، کھیرے کا پانی اور لیموں کا رس ملا کر یہ لیپ چہرے پر ہلکا ملنے کے بعد اسے 15 سے 20 منٹ لگا رہنے دیں۔ بعد میں نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔

(ثمرہ ظفر' لاہور)

خاموشی

جب ہم زبان کی ان آفات سے بچنے کی کوشش کریں گے تو لازماً ہماری شخصیت پر اس کے اثرات آئیں گے۔ یعنی یا تو ہم خاموش رہیں گے ورنہ اچھی اور مفید گفتگو کریں گے۔ خاموشی عالم کی زینت ہے اور جاہل کی پردہ پوشی ہے۔ حضرت ابوالدرداءؓ نے فرمایا ''اپنے منہ سے اپنے کانوں کو انصاف دلاؤ۔ تمہیں کان دو عنایت کیے گئے ہیں اور منہ ایک تاکہ بولنے سے زیادہ سنو۔ ایک بزرگ مخلد بن حسین نے کہا: ''میں نے پچاس سال سے ایسی کوئی بات نہیں کہی جس کی مجھے معذرت کرنی پڑی ہو۔'' **(محمد امجد' کوہاٹ)**

آنسوؤں سے صحت یابی کی انوکھی روئیداد

منصورہ بیگم، کراچی

مجھ پر ایسی کیفیت طاری ہوئی کہ صرف چند لمحے میں اپنے وجود کو محسوس نہ کرسکی اور پھوٹ پھوٹ کر روئی اور بے اختیار ہچکی بندھ گئی۔ پھر مجھے فوراً خیال آیا مبادا کوئی آجائے جیسا کہ حال پوچھنے کے لیے اردگرد کی عورتیں اکثر آتی تھیں

ہم چند برس لیبیا میں رہے۔ وہاں میرے شوہر سرکاری ملازم تھے۔ پھر وہ جرمنی چلے آئے۔ یہاں آکر چند سال کے بعد میرا بلڈ پریشر ہائی ہونا شروع ہوا اور میں اس مرض کا شکار ہوکر رہ گئی۔ یہ تکلیف ابھی چل ہی رہی تھی کہ میری کمر میں بھی درد شروع ہوگیا جس کو معمولی جانتے ہوئے پہلے تو میں نے پرواہ نہ کی، مگر جب درد بڑھ گیا تو میں نے پھر ڈاکٹر حضرات سے رجوع کیا۔ انہوں نے بھی کوئی خاص وجہ نہ بتائی اور دن گزرتے گئے۔ یہاں تک کہ میں چلنے پھرنے اور لیٹنے میں بھی بہت تکلیف محسوس کرنے لگی۔ دن رات ہسپتالوں کے چکر لگنے لگے، مگر تکلیف کسی کی سمجھ میں نہ آئی اور معالج حضرات اینٹی بائیوٹک دوائیاں استعمال کرواتے رہے۔ ایشیائی اور یورپی ڈاکٹروں، میڈیکل ایڈ اور خوراک کی کمی نہ تھی، تاہم متعدد ایکسرے کروانے کے باوجود کسی ڈاکٹر کی سمجھ میں نہ آسکا کہ تکلیف کیا ہے اور اس طرح تین ماہ گزر گئے۔

میں نے اسے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک آزمائش سمجھا اور صبر کیا۔ دل ہی دل میں دعا کرتی رہی اور اپنے گناہوں پر توبہ بھی۔ بچے الگ پریشان اور ہراساں تھے۔ ہر وقت کی ناسمجھ میں آنے والی تکلیف کا سہم تھا جو چھایا ہوا تھا۔ قرآن مجید کی تلاوت اور نماز کی پابندی کی کوشش جاری تھی۔ انسان کو اللہ تعالیٰ تکلیف ہی کے وقت یاد آتا ہے۔ میں جب قرآن مجید کی تلاوت کرتی تو سورۂ یٰسین کی تلاوت ضرور کرتی تھی۔ ایک دن سارے بچے اسکول جاچکے تھے۔ میرے شوہر بھی اپنی ڈیوٹی پر تھے۔ میں تنہا ہراساں تھی۔ دن کے نو بجے کے قریب میں نے قرآن پاک کی تلاوت کی اور حسب عادت سورۂ یٰسین بھی بڑے درد سے پڑھنا شروع کی۔

جب میں ان آیات پر پہنچی:

اِنَّمَآ اَمْرُهٗٓ اِذَآ اَرَادَ شَيْـًٔا اَنْ يَّقُوْلَ لَهٗ كُنْ فَيَكُوْنُ ۝ فَسُبْحٰنَ الَّذِيْ بِيَدِهٖ مَلَكُوْتُ كُلِّ شَيْءٍ وَّاِلَيْهِ تُرْجَعُوْنَ ۝

مجھ پر ایسی کیفیت طاری ہوئی کہ صرف چند لمحے میں اپنے وجود کو محسوس نہ کرسکی اور پھوٹ پھوٹ کر روئی اور بے اختیار ہچکی بندھ گئی۔ پھر مجھے فوراً خیال آیا مبادا کوئی آجائے جیسا کہ حال پوچھنے کے لیے اردگرد کی عورتیں اکثر آتی تھیں۔ یہ گریہ و زاری اور آنسو فقط خدائے ذوالجلال کے لیے تھے جو عَلٰی كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْر ہے، چنانچہ میں نے ضبط سے کام لیا۔ اسی روز ایک ایسے پاکستانی ڈاکٹر سے ملاقات ہوئی جو تقریباً 25 سال سے طرابلس (لیبیا) میں قیام پذیر تھے۔ انہوں نے ایک نگاہ دیکھتے ہی بغیر ایکسرے اور بغیر کسی آلے کے فوراً ہی فرمایا کہ نمونیے کا زبردست حملہ ہے۔ پھر چیک اپ ہوا۔ ایکسرے ہوئے تو معلوم ہوا کہ پھیپھڑے پر نمونیے کا اثر زیادہ تھا اور وہ سردی کی وجہ سے سکڑ گیا تھا۔ کمر درد کی وجہ بھی پھیپھڑے میں پانی ہی تھا۔ دوسرے دن ڈاکٹر صاحب نے یہ پانی نکال دیا۔ پھیپھڑے کا علاج دس ماہ جاری رہا اور اللہ تعالیٰ کے فضل سے سب کچھ ٹھیک ہوگیا۔

جواہرات سے بھی قیمتی

حضرت مولانا محمد احمد علی لاہوری رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا:

☆ دنیا میں سب لالچ کے یار ہیں۔ بےطمع کا یار صرف وہ ہے جو سب کچھ دیتا ہے اور کچھ نہیں لیتا۔ پھر بےطمع کے یار محمد ﷺ ہیں کہ شفاعت کیے بغیر چین نہیں لیں گے یا پھر بےطمع کے یار اللہ والے ہیں۔ باقی سب طمع کے یار ہیں۔

☆ بیوی اولاد اور برادری یہ سب فتنہ ہے' برادری تو ایسی ہے کہ اپنے بدن کے گوشت کا قیمہ بنا کر ان کو کھلادیں تو بھی خوش نہ ہوں گے۔

☆ موتی ملنے ازراں مگر...... اللہ والے ملنے اس سے بھی گراں

☆ اللہ والوں کے جوتوں میں وہ موتی ملتے ہیں جو بادشاہوں کے تاج میں نہیں ملتے۔ یہ ایسے موتی ہیں جو قبر میں بھی ساتھ جائینگے اور حشر میں بھی۔

☆ نیک کمائی سے نیک صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ جس کی غذا گندی اُس کے ضمیر کی آواز بھی گندگی سے آلودہ ہوتی ہے۔

(محمد حنیف آف شجاع آباد)

حوصلہ

مولانا وحیدالدین خان

ان کے گھر کے پچھلے دروازے کو کسی طرح کھول کر تین چور ان کے گھر میں گھس گئے۔ گھر کے لوگ بیدار ہوگئے

دہلی کی ایک کالونی وسنت وہار ہے۔ یہاں ایک خاتون کملا دیوی اگروال اپنے بیٹے اور پوتے کے ساتھ رہتی تھیں۔ ان کی عمر 99 سال ہوچکی تھی۔ بڑھاپے کی وجہ سے وہ زیادہ تر اپنے بستر پر ہی رہتی تھیں۔

15 دسمبر 1988ء کو ایک حادثہ ہوا۔ ان کے گھر کے پچھلے دروازے کو کسی طرح کھول کر تین چور ان کے گھر میں گھس گئے۔ گھر کے لوگ بیدار ہوگئے اور چور اپنے مقصد میں زیادہ کامیاب نہ ہوسکے۔ تاہم وہ بوڑھی کملا دیوی کے کمرہ سے نقد اور سامان کی صورت میں دس ہزار کی چیزیں لیکر فرار ہوگئے۔ چوروں نے کملا دیوی اگروال کو ہاتھ نہیں لگایا اور نہ انہیں مارنے کی کوشش کی۔ تاہم صبح کو وہ مری ہوئی پائی گئیں۔ رپورٹ (ٹائمز آف انڈیا 16 دسمبر 1988ء) کے مطابق انہوں نے چوروں کی طرف ایک نظر دیکھا اور اچانک صدمہ کی وجہ سے وہ فوراً مر گئیں۔

مذکورہ مکان میں کملا دیوی اگروال بھی تھیں اور ان کے بیٹے اور پوتے بھی مگر چور کو دیکھ کر بیٹے اور پوتے کی وفات نہیں ہوئی، البتہ بوڑھی کملا دیوی اچانک ختم ہوگئیں۔ ان دونوں کے درمیان وہ کیا فرق تھا جس کی وجہ سے ان کے انجام کے درمیان فرق ہوگیا۔ وہ فرق ہمت کا تھا۔ بیٹے اور پوتے میں ہمت تھی وہ جھٹکے کو سہہ سکتے تھے۔ اس لئے وہ لوگ بچ گئے مگر بوڑھی عورت اپنے اندر سہنے کی طاقت کھوچکی تھی۔ وہ چوروں کو دیکھتے ہی جاں بحق ہوگئی۔

یہ دنیا حادثات کی دنیا ہے۔ یہاں ہمیشہ ناموافق حالات پیش آتے ہیں۔ ایسی حالت میں موجودہ دنیا میں وہی شخص کامیاب ہوسکتا ہے جو ہمت والا ہو، جو ناخوشگوار حالات کے مقابلہ میں ٹھہر سکے جس آدمی کے اندر یہ صلاحیت نہ ہو اس کا وہی انجام ہوگا جو مذکورہ بوڑھی عورت کا ہوا۔ حوصلہ مندی کمزور آدمی کو طاقتور بنادیتی ہے اور اسی کی بدولت انسان بہت کم مدت میں بلندیوں کے مقام تک پہنچ جاتا ہے اور اگر حوصلہ نہ ہو تو طاقتور آدمی بھی کمزور اور مغلوب ہوکر رہ جاتا ہے اور دنیا کا ہر فرد جب چاہے جیسے چاہے اسے کمزور بنانے میں کوئی کسر روا نہیں رکھتا۔

بہتر زہر: اس شہد سے کیا فائدہ جو زہر میں ملا ہوا ہو بلکہ اس سے بہتر تو وہ زہر ہے جس میں شہد کی سی شیرینی ہو۔ (شیکسپیئر)

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

مجھے اپنا شریک حیات چننے کا اختیار دیا جائے

انٹرنیٹ اور چیٹنگ نے جہاں میلوں کے فاصلے کو سمیٹ کر رکھ دیا ہے وہاں انٹرنیٹ پر شادی کا نیا رواج متعارف کروایا جس سے نوجوان نسل اپنے بزرگوں کی اقدار کو پامال کر رہے ہیں اور خود بھی مشکلات میں مبتلا ہوتے ہیں

عائشہ گلریز

زندگی پر اختیار تو اللہ کو ہے مگر فیصلوں پر اختیار تو انسان کو حاصل ہے انسان کو تخلیق تو مٹی سے ہوا ہے مگر چند انسانوں کے فیصلے چٹانوں کی سی مضبوطی لیے ہوئے ہیں جنہیں عمل میں لانے کیلئے انسان کچھ بھی کر گزرنے کو تیار ہو جاتا ہے۔ صدیوں سے سنتے آئے ہیں کہ انسان کو "میں" سے عشق ہوتا ہے اپنی خودی اپنی انا سے محبت ہوتی ہے اپنے خوابوں پر مان ہوتا ہے وہ اپنے فیصلوں پر ناز کرتا ہے اور شاید یہ حقیقت بھی ہے خواہ صدیوں پہلے کا انسان ہو یا آج وہ اپنی شخصی آزادی اور سوچ و فکر کی راہوں کا تنہا مسافر رہنا پسند کرتا ہے وہ صرف اپنی خواہشات' امنگوں اور جذبات کے تابع زندگی بسر کرنا چاہتا ہے اس سے صرف اس کی ذات کی تسکین وابستہ ہوتی ہے اور اگر فیصلہ زندگی کے ساتھی کے انتخاب کا ہو تو معاملے کی شدت کا اندازہ لگانا قطعی مشکل نہیں۔ ہمارا معاشرہ روایت پسند اور سماجی و اخلاقی اقدار کا مرکب ہے آزادی اپنی جگہ مگر معاشرے کے تقاضے' والدین کا ادب و احترام ان سب امور کو ملحوظ خاطر رکھنا پڑتا ہے۔ پہلے زمانوں میں بھی نوجوان ہم سفر کا چناؤ کرنے میں دل کے ہاتھوں مجبور ہو جایا کرتے تھے مگر اب تو صورتحال بہت تبدیل ہو چکی ہے ہر تیسرا نوجوان اپنی مرضی اور پسند کی شریک حیات کا انتخاب کرنا چاہتا ہے۔ ہمارا معاشرہ روایت پسند اور سماجی و اخلاقی اقدار کا پاسدار ہے اس لیے یہاں بغاوت کرنا آسان نہیں ہوتا جو لوگ بغاوت کر کے اپنے شریک حیات کا انتخاب کرتے ہیں ان کو بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں شادی کے معاملے میں والدین کے فیصلے کا احترام کیا جاتا ہے اور والدین عام طور پر نہ لڑکی کی پسند کو اہمیت دیتے ہیں اور نہ لڑکے کی پسند کو! لیکن زندگی حقیقت اور خواب کا ایک حسین سنگم ہے۔ انسان خواب دیکھتا ہے اور پھر اسے حقیقت کا لبادہ پہنانا چاہتا ہے خواب دیکھنے پر نہ کوئی پابندی عائد ہو سکتی ہے اور نہ اس میں عمر اور وقت کی کوئی قید ہے کیونکہ بعض خوابوں کو حقیقت کا روپ نہایت کٹھن ثابت ہوتا ہے اگر عزم جواں ہمت قائم اور لگن سچی ہو تو ناممکن ممکن میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ موجودہ دور میں معاشرے کے رجحانات تبدیل ہونے کی بناء پر "لو میرج" کی شرح میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا جا رہا ہے اس رجحان میں اضافہ کی درج ذیل وجوہات ہیں۔

انٹرنیٹ اور چیٹنگ نے جہاں میلوں کے فاصلے کو سمیٹ کر رکھ دیا ہے وہاں انٹرنیٹ پر شادی کا نیا رواج متعارف کروایا جا رہا ہے جس سے نوجوان نسل اپنے بزرگوں کے اقدار کو پامال کرتے ہیں اور خود بھی مشکلات میں مبتلا ہوتے ہیں اور اپنے بڑوں کو بھی مشکلات کے اندر ڈال دیتے ہیں۔

انٹرنیٹ کے ذریعے ایسی شادیاں ہو چکی ہیں اور ہو رہی ہیں کہ جب لڑکا لڑکی ایک دوسرے کے سامنے آتے ہیں تو ایک لمحہ بھی ساتھ رہنے کو تیار نہیں ہوتے۔ محض موبائل فون پر بات کرنے سے بات شادی تک پہنچ جاتی ہے والدین کی بے جا آزادی خاص طور پر بیٹوں کیلئے جس سے ان کی سوچ بھی باغیانہ ہو جاتی ہے جس کے باعث وہ کسی قسم کا سمجھوتہ کرنے کو تیار نہیں ہوتے ہیں۔ والدین کی بیٹیوں پر بے جا سخت پابندیاں بھی ان کو باغی کرتی ہیں۔ گھر کی چار دیواری کے اندر رہتے ہوئے جب وہ ناولوں اور ڈائجسٹوں کی دنیا میں کھو جاتی ہیں اور پھر وہ اپنے خوابوں کے شہزادے کی تلاش کرنے لگتی ہیں اور وہ وقت آنے پر ان کے ہی خواب انہیں باغی کرتے ہیں اور اسی وقت وہ والدین کے فیصلے سے انحراف کرنے پر مجبور ہو جاتی ہیں ہمارا مذہب عورتوں کو پردے کا حکم دیتا ہے لیکن چونکہ اب مخلوط نظام تعلیم عام ہو چکا ہے لہٰذا لڑکے اور لڑکیوں کو براہ راست میل جول کو فروغ مل رہا ہے جس کے باعث نوجوان لڑکے اور لڑکیاں دوستی کے نام پر انڈرسٹینڈنگ کرتے ہیں پھر اس انڈرسٹینڈنگ کو "لو میرج" میں ڈھالنے کے متمنی ہوتے ہیں۔

معاشرتی ترقی میں جہاں میڈیا اپنے بھرپور اور طاقتور اثرات کے ساتھ اثر انداز ہو رہا ہے وہیں جدید ٹیکنالوجی فون اور انٹرنیٹ اور کیبل نیٹ ورک نے بھی اہم کردار ادا کیا ہے۔ مغرب سے جہاں ہم نے بہت سی اچھی چیزیں بھی درآمد کی ہیں اور ہماری نوجوان نسل نے ان اشیاء کو بہت جلدی اپنایا ہے۔ اس کے ساتھ بہت سی ایسی خرابیاں بھی پیدا ہوئی ہیں کہ جس کی وجہ سے نوجوانوں کو جنسی آزادی فراہم ہوئی ہے اور وہ اپنے مذہبی اقدار کو بھول گئے ہیں۔

ان کیلئے ویلنٹائن ڈے منانا عید سے بھی زیادہ اہم ہے۔ عید کے روز تو وہ سوئے رہتے ہیں مگر ویلنٹائن ڈے کے روز صبح سویرے اٹھتے ہیں اور پھولوں کے تبادلے کرتے ہیں۔ نوجوان اپنی زندگی کے اہم فیصلوں میں بڑوں کی رائے اور مشورے کو بھی شامل کرنا پسند نہیں کرتے جب نوجوان والدین کی پسند کی بجائے ذاتی پسند کو ترجیح دیتے ہیں تو اس سے کئی گھروں میں ناخوشگوار واقعات جنم لیتے ہیں۔

شائستہ نے اپنے قبیلے اور والدین سے بغاوت کی لیکن اس کے شوہر ہی نے اس کے ساتھ وفا نہ کی اور شوہر نے قبیلے والوں کے دباؤ میں آ کر اس کو طلاق دیدی۔ اس کے بعد شائستہ کو اپنے قبیلے والوں سے خطرہ تھا کہ وہ اس کو قتل نہ کر دیں اس موت کے خوف سے نجات کیلئے اس نے میڈیا سے مدد مانگی۔ میڈیا میں اس کیس کی کوریج کی وجہ سے وہ موت سے بچ گئی لیکن موت سے بچنے کے باوجود اس کو پھر سے وہ عزت اور مقام حاصل نہ ہو سکا جس کو وہ کھو چکی ہے۔ والدین کی محبت سے بھی محروم ہو گئی اور شوہر کی محبت سے بھی۔

اسلام میں شادی سے پہلے لڑکے اور لڑکی کو ایک دوسرے کو دیکھنے کی اجازت ہے کیونکہ یہ ساری عمر کا معاملہ ہوتا ہے۔ اسلام میں بالغ مسلمان لڑکے اور لڑکی کو اپنی پسند کی شادی کا اختیار ہے اور اس میں زبردستی کی گنجائش نہیں ہے۔

بخاری و مسلم شریف کی حدیث میں ہے رسول اکرم ﷺ نے فرمایا عورت سے شادی کرنے میں 4 چیزیں دیکھی جاتی ہیں۔

1۔ دولتمندی' 2۔ خاندان' 3۔ خوبصورتی' 4۔ دینداری لیکن تم دینداری کو ان سب چیزوں میں مقدم سمجھو۔

رحمت اللعالمین ﷺ کا فرمان ہے کہ نکاح کی تکمیل بالغ لڑکے اور لڑکی کی رضامندی سے مشروط ہے۔ اسلام میں لڑکی کی پسند کو بھی اتنی ہی اہمیت حاصل ہے جتنی کے لڑکے کی پسند کو! اس کی واضح مثال یہ ہے کہ حضرت خدیجہؓ نے خود اپنی سہیلی کے ہاتھ حضرت محمد ﷺ سے شادی کا پیغام بھیجا تھا۔

بعض لڑکیوں نے کہا کہ شادی کی بات چیت اور رشتہ والدین کو ہی طے کرنا چاہیے لیکن اس میں لڑکی کی مرضی اور رائے کو بھی شامل ہونا چاہیے۔ پنجاب یونیورسٹی کی (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

دردگردہ کیلئے: دانہ فرنگ اصلی چاندی کی انگوٹھی میں بطور نگینہ بنا کر پہن لیں۔ انشاءاللہ دردگردہ نہ ہوگا۔

جمعۃ المبارک کی خصوصیات اور شان

ادیب ساجد، قصور

جمعہ پڑھنے والوں کو جمعہ کا دن (ایسی دلہن کو جس کو اسکے حجلہ عروسی میں خراماں خراماں لے جایا جائے) کی طرح اپنے احاطہ میں لئے ہوئے ہوگا۔ یہ دن ان حضرات کیلئے روشن ہوگا جس کی روشنی میں یہ چلیں گے ان جمعہ پڑھنے والوں کے رنگ پہاڑی برف کی طرح سفید ہونگے

جمعۃ المبارک کو دنوں کا سردار کہا جاتا ہے۔ اس مبارک دن کو اللہ جل مجدہ، نے خصوصی شان سے نوازا ہے مگر اس زمانہ میں اس کے قدر دان بہت ہی کم رہ گئے ہیں۔ ابو طالب مکی فرماتے ہیں کہ پہلی صدی ہجری میں دیکھا جاتا تھا کہ سحری اور فجر کے بعد لوگوں سے راستے بھرے ہوتے تھے۔ لوگ دیے لیکر چلتے تھے اور عید کے دنوں کی طرح رش کر دیتے تھے۔ حتیٰ کہ یہ صورت حال ختم ہوگئی۔ کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلی بدعت جو اسلام میں شروع ہوئی وہ جمعہ کے دن جامع مسجد میں سویرے سویرے نہ پہنچنے کی ہے۔

امام غزالی فرماتے ہیں کیا ہوگیا؟ مسلمان! یہودیوں اور عیسائیوں سے حیا کیوں نہیں کرتے وہ تو اپنے گرجا گھروں کی طرف صبح سویرے پہنچ جاتے ہیں۔ ہفتہ کے دن یا ہفتہ کو اور دنیا کے طلبگار بازاروں میں خرید و فروخت اور منافع کیلئے سویرے سویرے پہنچ جاتے ہیں۔ یہ آخرت کے طالب ان سے آگے کیوں نہیں بڑھتے فخر دو عالم خاتم الانبیاء سرور دو عالم ﷺ کا فرمان مقدس جمعۃ المبارک کی شان کو چار چاند لگا رہا ہے۔

کہ جمعہ کے دن اور جمعہ کی رات میں چوبیس گھڑیاں ہیں۔ ان میں کوئی گھڑی ایسی نہیں گزرتی مگر اللہ جل شانہ، کی طرف سے اس میں چھ لاکھ مسلمان دوزخ سے آزاد کر دیئے جاتے ہیں۔ بعض راویوں نے یہ الفاظ ذکر کئے ہیں ان سب پر دوزخ واجب ہو چکی تھی۔ (مسند ابو یعلیٰ باسنادہ)

دوسری جگہ فرمان حبیب کبریاً ہے: جمعہ کا دن اللہ تعالیٰ کے نزدیک تمام دنوں کا سردار ہے اور ان سب سے بڑا دن ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک قربانی کے دن اور عید الفطر کے دن سے بھی بڑا دن ہے۔ اس میں پانچ خصوصیات ہیں۔

1. اس میں اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو پیدا کیا۔
2. اسی میں اللہ تعالیٰ نے آدم علیہ السلام کو زمین پر اتارا۔
3. اسی میں اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کو وفات دی۔
4. اسی میں ایک گھڑی ایسی ہے جب بھی کوئی بندہ اس میں اللہ سے سوال کرتا ہے اللہ اس کو عطا کرتے ہیں جب تک کہ وہ اس میں حرام چیز کا سوال نہ کرے۔
5. اسی میں قیامت قائم ہوگی۔ کوئی مقرب فرشتہ اور کوئی آسمان اور کوئی زمین اور کوئی ہوا اور کوئی پہاڑ اور کوئی دریا و سمندر ایسا نہیں ہے مگر یہ سارے جمعہ کے دن سے محبت کرتے ہیں۔ (مسند احمد ابن ماجہ باسناد حسن)

قیامت کے دن جمعہ کی نماز پڑھنے والوں کی شان بھی ملاحظہ ہو کہ رب ذوالجلال کے ہاں کس قدر رفعت و شان اور انعامات حاصل کریں گے۔

چنانچہ حضرت ابو موسیٰ اشعری محبوب مصطفےٰ ﷺ کا فرمان نقل کرتے ہیں "روز قیامت تمام دنوں کو ان کی اپنی اصلی حالت پر پیش کیا جائیگا جبکہ جمعۃ المبارک کو چمکتا دمکتا ہوا پیش کیا جائیگا۔

جمعہ پڑھنے والوں کو جمعہ کا دن (ایسی دلہن کو جس کو اسکے عروسی لباس میں خراماں خراماں لے جایا جائے) کی طرح اپنے احاطہ میں لئے ہوئے ہوگا۔ یہ دن ان حضرات کیلئے روشن ہوگا اور اس کی روشنی میں یہ چلیں گے ان جمعہ پڑھنے والوں کے رنگ پہاڑی برف کی طرح سفید ہونگے۔ ان کی خوشبو مشک (کستوری) کی طرح ہوگی۔ یہ کافور کے پہاڑ پر آپس میں باتیں کرتے ہونگے۔ ان کی طرف جنات اور انسان دیکھتے ہونگے جب تک یہ جمعہ والے جنت میں داخل نہیں ہونگے ان پر رشک کی نگاہ کو نہیں پھیریں گے۔ ان کے ساتھ کوئی نہیں بیٹھ سکے گا سوائے ان اذان دینے والوں کے جو صرف اللہ کی رضا کیلئے اذان دیتے تھے۔ (ابن خزیمہ بسند حسن)

نماز جمعہ کیلئے تیاری کرنا، غسل کرنا، ناخن کاٹنا، زیر ناف بال کاٹنا، مسواک کرنا، سرمہ لگانا، خوشبو لگانا، نئے یا صاف ستھرے کپڑے پہننا۔ سب سے پہلے اور جلدی جامع مسجد جانا مستحب ہے اور ایک ہفتہ کے گناہ بھی معاف ہوتے ہیں۔

آیئے شاہ کار کائنات، فخر موجودات جناب رسالت مآب ﷺ کے مبارک فرمان کو سنتے اور دیکھتے ہیں۔

"حضرت سلمان فارسیؓ سرور دو عالم ﷺ کا فرمان نقل کرتے ہیں۔ جو شخص جمعہ کے دن غسل کرتا ہے اور اپنی توفیق کے مطابق پاکیزگی حاصل کرتا ہے اور تیل لگاتا ہے اور اپنے گھر میں موجود خوشبو لگاتا ہے پھر گھر سے نکلتا ہے تو کسی بھی قسم کے دو شخصوں میں علیحدگی نہیں ڈالتا، پھر جو اس کیلئے ضروری قرار دیا گیا ہے سنت موکدہ نماز کو ادا کرتا ہے پھر جب امام خطبہ شروع کرتا ہے تو یہ خاموش ہو جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس جمعہ سے لیکر اگلے جمعہ تک کے صغیرہ گناہ معاف فرما دیتے ہیں۔ (بخاری شریف)

اللہ کی یاد میں

(ایک بہن)

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں 'عبقری' کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

صبح کا آغاز سورۂ سجدہ، سورۂ یٰسین، سورۂ محمد، سورۂ فتح، سورۂ تغابن، سورۂ رحمٰن، سورۂ مزمل، سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات، آیۃ الکرسی اور سورۂ اخلاص اور سلام حزب البحر پڑھتی ہوں۔ تقریباً 8 سال ہوگئے ہیں۔ اسماء الحسنٰی، اسماء النبی ﷺ ایمان مفصل اور ایمان مجمل' اسلام کے چھ کلمے پڑھتے ہوئے تقریباً 1/2-6 سال ہوگئے ہیں۔

یہ سب کچھ تہجد کے بعد یا فجر کی نماز کے بعد 800 دفعہ بِسْمِ اللّٰہِ۔ پھر سارا دن میں ایک تسبیح درود شریف سیدنا کریم ﷺ، 2 تسبیح قل شریف۔ 200 دفعہ۔ سُبْحَانَ اللّٰہ 100 دفعہ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ 100 مرتبہ، لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ 100 مرتبہ، اَللّٰہُ اَکْبَرُ 100 مرتبہ، سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ 100 مرتبہ، اَللّٰہُ الصَّمَدُ 100 مرتبہ، اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ 100، یَا حَنَّانُ یَا مَنَّانُ یَا ذَالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ 100 مرتبہ۔ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ 100 مرتبہ' سورۂ الم نشرح' سورۂ قدر' سورۂ یٰسین۔

عصر کی نماز کے بعد 800 دفعہ درود شریف

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ ﷺ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ۔

مغرب کی نماز کے بعد 800 دفعہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم۔

پھر سورۂ سجدہ، سورۂ یٰسین، عشاء کی نماز کے بعد سورۂ سجدہ، سورۂ واقعہ، سورۂ ملک، سورۂ مزمل' سورۂ جن' سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات، اللہ سے دعا ہے کہ وہ ان اعمال پر استقامت اور اپنی بارگاہ میں قبولیت نصیب فرمائے۔

آنکھوں کی ٹھنڈک کیلئے

چہرے کے عوارض میں پھولی اور تھکی آنکھیں، جھریاں، کیلیں، مہاسے، خشک اور چکنی جلد قابل ذکر ہیں۔ ان کے لئے کھیرا، لیموں، پپیتہ، بادام اور گاجریں مفید ہوتی ہیں مثلاً آنکھیں تھکی اور سوجی ہوئی ہوں تو اطمینان سے لیٹ کر کھیرے کے قتلے ان پر جما دیں یا پھر تازہ پپیتے کی قاشیں یا آلو کے ٹکڑے اس مقصد کے لئے استعمال کریں۔ آدھے گھنٹے بعد صاف پانی سے آنکھیں دھولیں۔

(ڈاکٹر عزالحمید)

ظاہری و باطنی عزت کیلئے: اَلْعَزِیْزُ چالیس روز تک ہر روز اکتالیس بار پڑھیں تو غناء ظاہری، باطنی اور عزت نصیب ہوگی۔

شرابی بیٹا اور ماں کی خودکشی

شاکر ثناءاللہ، گوجرانوالہ

بیٹا ماں کو گالی دینے میں بھی شرم محسوس نہ کرتا تھا۔ایک دن ماں نے بدظن ہوکر اپنے اوپر تیل چھڑک کر خود کو جلا ڈالا۔تین دن ہسپتال رہنے کے بعد وہ اپنے اللہ سے جا ملی جو انسان کے دنیا میں آنے سے پہلے تقدیریں لکھ دیتا ہے۔شاید اس بیچاری کی تقدیر میں سکھ تھا ہی نہیں

ہم کو اکثر ایسی تحریروں سے واسطہ پڑتا ہے جن میں والدین کے حقوق اولاد کے حقوق کا ذکر ہوتا ہے ہم ان کو معمول کی چیز سمجھ کر نظر انداز کر دیتے ہیں لیکن میرے عزیز و حقوق کی اہمیت کو سمجھ لینا اور بات ہے اور ان پر عمل کرنا اور بات ہے جیسا کہ کہا جاتا ہے کہ عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی۔یہ بات ہم پر موقوف ہے کہ ہم کونسا راستہ اختیار کرتے ہیں جیسا راستہ اختیار کریں گے ویسا ہی پھل پائیں گے۔یہ قدرت کا اصول ہے حقوق کبھی یکطرفہ نہیں ہوتے' حقوق کا فرائض کے ساتھ چولی دامن کا تعلق ہے یہ تو پرلے درجے کی خودغرضی ہوگی کہ کسی ہستی سے فیض تو پالیا جائے اور اس کے بدلے میں نہ اس کا شکریہ ادا کیا جائے اور نہ ہی اس سے کوئی نیکی کی جائے۔لیکن افسوس سے یہ بات کہنا پڑ رہی ہے کہ آج کے پر تعیش زمانہ نے ہمیں اپنے ان محسنوں کی قدر بھلا دی جنہوں نے ہمیں اس وقت سنبھالا جب ہم بے بس اور محتاج تھے۔ والدین ہی ایسی ہستی ہیں جو ہماری پرورش اور خدمت کی خاطر اپنے آرام اور سکون کی پرواہ نہ کرتے ہوئے لمحہ بہ لمحہ نومولود کی نگہداشت پر نثار کر دیتے ہیں وہ خود تکلیف اٹھاتے ہیں مگر بچے کو کسی قسم کی آنچ نہیں پہنچنے دیتے خالق کائنات نے ان کے دل میں بےلوث محبت بھر دی ہوتی ہے۔افسوس یہ ہے کہ آج کے بہت سے گھرانوں کے افراد ایسے ہیں جو اپنے ان محسنوں کی قدر نہیں کرتے اور اس ناقدری کا نقصان آخرت کے ساتھ ساتھ اس دنیا میں اٹھاتے ہیں۔نمونے کیلئے ایک چشم دید واقعہ پیش کرتی ہوں۔

ہمارے محلے میں ایک لڑکا رہتا تھا۔پانچویں تک ہم اکٹھے پڑھتے رہے جس سکول میں ہم نے تعلیم حاصل کی ہمارے محلے ہی میں واقع تھا۔پانچویں تک تعلیم حاصل کرنے کے بعد اس نے آگے پڑھنے کی بجائے آوارہ گردی کو ترجیح دی۔ آہستہ آہستہ وہ برے لڑکوں سے دوستیاں بڑھانے لگا۔وہ دو بھائی اور دو بہنیں تھیں۔یہ سب سے بڑا تھا اس سے چھوٹا ایک بھائی اور پھر دو بہنیں تھیں۔باپ حد سے زیادہ نشے کا عادی تھا۔باپ کے دیکھا دیکھی بیٹے نے بھی نشہ، چوری، ڈاکے میں مہارت حاصل کر لی۔گھر میں اکثر باپ بیٹے کی وجہ سے جھگڑا رہتا تھا۔ماں بیٹے کو بہت سمجھاتی لیکن بیٹا ماں کو بھی گالی دینے میں شرم محسوس نہ کرتا تھا شائد اس بیچاری کی قسمت میں خالق کائنات نے سکھ کا سانس لکھا ہی نہ تھا۔شروع میں خاوند کی کڑوی کسیلی باتیں اور حرکات برداشت کرتی رہی ماں صرف اس امید پر زندہ تھی کہ بیٹا بڑا ہو کر اس کے آنگن میں خوشیوں کی بہاریں بکھیرے گا لیکن اسے کیا معلوم تھا جس بچے کو اس نے دوسروں کی سختیاں برداشت کر کے محنت کا سبق دیا اور ہمت و صبر سے خود مصائب کا مقابلہ کر کے اس کو بڑا کیا کہ یہ بھی بڑا ہو کر باپ کی طرح شراب کی محفلیں سجانے لگے گا۔ یقیناً اس کا دل بھی خون کے آنسو رویا ہوگا آخر ایک دن ایسا آیا بیٹا شراب کے نشے میں مست تھا ماں نے بیٹے کو سمجھایا بیٹے نے ماں کو انتہائی غلیظ گالیاں دینا شروع کر دیں سخت برا بھلا کہتا ہوا گھر سے باہر نکل گیا۔ماں کی ممتا اس غم کو برداشت نہ کر سکی ماں نے اپنے اوپر تیل چھڑک کر اپنے آپ کو جلا ڈالا۔ تین دن ہسپتال میں زندگی اور موت کی کشمکش میں سسکنے اور تڑپنے کے بعد حرام موت مرنے کے بعد اُس خالق حقیقی سے جا ملی جس نے انسان کے دنیا میں آنے سے پہلے اس کی تقدیر لکھ دی ہے۔

ماں کی میت پر بیٹے نے خوب آنسو بہائے۔اسے ایک لحظہ ماں کی ممتا نے بےتاب کیا۔لوگ کہنے لگے کہ شاید اب اس کا بیٹا سنبھل جائے گا لیکن نہیں بیٹے کی عادتوں میں انیس بیس کا بھی فرق نہ آیا۔بلکہ اس میں اضافہ ہی ہوا۔باپ نے اب کوئی ہفتہ خالی نہ جانے دیا کہ جب شراب نہ پی ہو اور گندی گالیاں بکتا ہوا ہر گلی سے نہ گزرتا ہو۔ محلے والے سخت تنگ تھے چونکہ یہ دونوں اونچے گھرانے سے تعلق رکھتے تھے محلے والوں نے خاموشی میں ہی عافیت سمجھی۔ بیٹا بھی جب نشہ کرتا گھر جاتا تو چھوٹے بہن بھائیوں کو بےدردی سے مارتا پیٹتا۔ان معصوم بچوں پر ترس کھا کر اس کے بھائی کو ماموں لے گئے اور چھوٹی بہنوں کو نانی نے اپنے پاس رکھ لیا۔اب پورے گھر میں باپ بیٹا تنہا رہتے تھے۔ماں کے مرنے کے بعد بیٹا راتوں کو گلی کوچوں میں دندناتا پھرتا اور گن پوائنٹ پر لوگوں کو لوٹتا۔ ماں کے بعد اسے اور آزادی مل گئی۔باپ اپنے نشے میں مست رہتا۔ایک سال کے عرصے میں بیٹا تین بار جیل کاٹ چکا تھا۔پھر ایک دن جانے کس مظلوم کی آہ لگی۔لڑکے نے رات کو شراب زیادہ پی لی اور سو گیا۔اس دنیا سے اس کا تعلق ٹوٹ چکا تھا۔سانسیں پوری ہوگئی تھیں۔دن کا سورج طلوع ہوتے دیکھنا اس کے نصیب میں نہ تھا اس کی روح پرواز کر چکی تھی۔یہ زیادہ پرانا واقعہ، قصہ یا کہانی نہیں ہے بلکہ ہمارے معاشرے میں ایسے بےشمار انسان ایسے ہیں جو خود کو مسلمان کہتے ہیں۔کاش کہ وہ مسلمان (لفظ) کے معنی کو صحیح طرح سمجھ سکیں۔

انسان اپنی ہی مستیوں میں نہ جانے کیا کیا سوچے بیٹھا ہوتا ہے، ایسا کروں گا تو نفع پاؤں گا یہ گھر بیچوں گا وہاں بنگلہ خریدوں گا۔انسان اس فانی دنیا کو رنگین بنانے میں لگا رہتا ہے۔اسے یہ تک پتا نہیں ہوتا کہ اس کے کفن کا کپڑا بازار میں آ گیا ہوتا ہے۔ہم لوگ آخرت سے نہیں ڈرتے اور نہ اپنے اعمال سے ڈرتے ہیں کہ کیا منہ لے کر اللہ کے دربار میں جائیں گے کہ دنیا میں کیا کرنے کے لئے بھیجے گئے تھے اور کیا کما کر لے گئے۔اللہ تعالیٰ ہمیں اور ہماری نوجوان نسل کو صحیح راستوں پر چلائے۔نیکیوں کا ذخیرہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے اور ایمان پر خاتمہ نصیب فرمائے۔(آمین)

◆ ◆ ◆ دوزخ سے آزادی ◆ ◆ ◆

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص اپنے (مسلمان) بھائی کی پشت پیچھے اسکی عزت کا دفاع کرے گا اللہ تعالیٰ پر حق ہوجائے گا کہ وہ اسے دوزخ سے آزاد کر دیں۔(مسند احمد)

(مرسلہ: خورشید اختر)

دشمن ایک بھی کافی ہے: ہزاروں دوستوں کی موجودگی سے خوش نہ رہو بلکہ ایک دشمن کی عدم موجودگی سے خائف رہو (امام شافعی)

”یااللہُ یاسلامُ“ کا انوکھا کمال

منور احمد، تونسہ شریف

اللہ تعالیٰ نے اپنے ناموں اور صفتوں کی برکت سے میری رہنمائی کی اور میں اٹھارہ سال کے بعد اس بیماری سے ٹھیک ہوا۔ اللہ تعالیٰ اسباب بنا دیتے ہیں اور ساری طاقتیں اس کے ہاتھ میں ہیں۔ کہاں سات سات سو روپے کے نیزل سپرے کہاں دو روپے کا ریٹھا

یہ 1990ء کی بات ہے۔ ملازمت میں میری ترقی ہوئی اور مجھے دور دراز علاقے میں بھیج دیا گیا۔ وہاں کچھ ایسی نوعیت کا کام تھا کہ ہر طرف ڈیزل، پٹرول اور لوہے رگڑنے کی بو تھی اور ویلڈنگ کا دھواں بھی بہت تھا۔

علاقہ ایسا کہ شہر کے اندر مختلف جگہوں پر کئی کئی سالوں کے جوہڑ موجود تھے۔ گرمیوں کا موسم تھا۔ شام کے وقت کافی حبس ہو جاتی تھی۔ ایک عجیب صورت حال تھی جو میری طبیعت برداشت نہیں کر رہی تھی۔ صحت کے بہت سے مسائل پیدا ہو رہے تھے اور ساتھ ہی نزلہ زکام ہو گیا۔ بس ناک سے پانی ہی پانی بہہ رہا تھا۔ رکنے کا نام نہیں لیتا تھا۔ زکام کا علاج کروایا کوئی افاقہ نہیں ہوا۔

طب کے علاج کرائے، ایلوپیتھی کے علاج کرائے، ہومیو پیتھی کو آزمایا، چھوٹے چھوٹے ٹوٹکے آزمائے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی بھی جو نسخہ بتاتا میں آزماتا چلا گیا لیکن زکام نے میری جان نہ چھوڑی۔ دو سال کے بعد میں اسلام آباد گیا الرجی سنٹر سے ٹیسٹ کرایا۔ ڈاکٹر صاحبان کے علاج کئے فائدہ نہیں ہوا۔ اب ناک کے غدود مقدوم ہو گئے اور غدود نے ناک بند کر دی۔ 1998ء میں نشتر ہسپتال سے ناک کا آپریشن کرایا۔ تین چار ماہ کے بعد غدود دوبارہ بڑھنے لگے۔ زکام بحال تھا اور ناک دونوں طرف سے بند ہو گئی۔ میں دوبارہ آپریشن نہیں کرانا چاہتا تھا۔ سر بوجھل جیسے دماغ نہیں ایک پھوڑا ہے۔ ہر چار گھنٹے کے اندر مجھے نیند کی ضرورت ہوتی۔

ملازمت بھی کرتا رہا اور تکلیف بھی برداشت کرتا رہا۔ میرا ہر دن بے چین اور ہر رات بے سکون تھی۔ مجھے یاد ہے کہ ایک دن میں نے سوچا کہ سامنے والے میڈیکل سٹور کی تمام دوائیں کھا لوں تو پھر بھی میرا زکام ٹھیک نہیں ہو گا۔

میری حالت ناقابل بیان اور ناقابل برداشت تھی۔ ای این ٹی کے ڈاکٹرز اور پروفیسرز سے ملا۔ سب آپریشن کی بات کرتے تھے جو میں دوبارہ نہیں کرانا چاہتا تھا۔

ناک کو نمک والے پانی سے دھوتا اور دن میں تین چار مرتبہ بھاپ دیتا۔ رات کو موٹے کپڑے سے سر کو ڈھانپتا۔ ایک ٹھنڈی ہوا کا جھونکا میرے لئے موت کا پیغام لاتا تھا۔ اب صرف ایک راستہ رہ گیا تھا کہ اللہ تعالیٰ کے آگے جھکا جائے اور اس کے ناموں کا سہارا لیا جائے۔

ہم سارے گھر کے افراد اکٹھے ہوئے اور ”یااللہ یاسلام“ کا ذکر شروع کر دیا۔ ہم نے چند نشستوں میں ایک لاکھ مرتبہ یہ ورد کیا اور اس کے بعد بھی پڑھتے رہے۔ کچھ دنوں کے بعد میں حسب معمول ڈیوٹی پر گیا۔ اخبار میں ایک مضمون ناک کی بیماریوں سے متعلق تھا۔ پڑھا! حکیم صاحب نے تجویز کیا کہ ناک کے غدود کو ریٹھا کاٹتا ہے۔ نسوار بنا کر سونگھ لیا کریں۔ میری ناک تو کئی سال سے متواتر بند تھی۔ میں ناک میں ریٹھا ڈالنے لگا۔ یہ عمل بڑا تکلیف دہ تھا۔ روزانہ ایک سفید جھلی اتر جاتی تھی۔ اور تقریباً ایک ماہ کے اندر میرے ناک کی ایک سائیڈ کلیر ہو گئی۔ میں نے یہ دوائی جاری رکھی۔ ایک سائیڈ کھل گئی اور دوسری سائیڈ کا غدود چھوٹا ہو گیا لیکن اس کا وجود باقی رہا۔ زکام میں افاقہ تھا۔ سر کا بوجھ بھی ختم ہو گیا اور کچھ سکون ملا۔ جینے میں دلچسپی دوبارہ عود کر آئی۔ پھر میرے ہاتھ پر ایک سفید نشان نمودار ہوا۔ اسپیشلسٹ کو دکھایا۔ اس نے دوائی تجویز کی اور ایک ٹیکہ لگوانے کا کہا۔ یہ عمل کیا اور تقریباً دس دن کے بعد نہ زکام رہا اور نہ غدود کا نام و نشان رہا لیکن ہاتھ پر سفید نشان ابھی باقی ہے۔ ٹھیک نہیں ہوا۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے ناموں اور صفات کی برکت سے میری رہنمائی کی اور میں اٹھارہ سال کے بعد اس بیماری سے ٹھیک ہوا۔ اللہ تعالیٰ اسباب بنا دیتے ہیں اور ساری طاقتیں اس کے ہاتھ میں ہیں۔ کہاں سات سات سو روپے کے نیزل سپرے اور انٹی بائیوٹک اور کہاں دو روپے کا ریٹھا۔

مجھے نہ ریٹھے نے ٹھیک کیا اور نہ ٹیکے نے۔ صرف اللہ تعالیٰ نے شفاء بخشی۔ تمام بہن بھائیوں سے گزارش ہے کہ کسی دوائی پر، کسی ڈاکٹر پر اور کسی حکیم پر بھروسہ نہ کریں۔ یہ صرف اسباب ہیں جو اللہ تعالیٰ مہیا فرما دیتے ہیں۔ یہ سب مادی وسائل ہیں اور جو اللہ تعالیٰ پیدا فرما دیتے ہیں۔ جب کوئی مشکل یا ناگہانی آفت آپ کو گھیر لے تو فوراً اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کریں۔ ہمیشہ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کریں اور اسی سے رابطہ میں رہیں۔

تہمت کی سزا

عبدالرحمٰن، مکڑوال

غسل دینے والی نے جب یہ کہا تو قدرت کی طرف سے گرفت آ گئی اس کا ہاتھ ران پر چمٹ گیا۔ جتنا کھینچتی ہے وہ جدا نہیں ہوتا

مدینہ منورہ کے گردونواح میں ایک ڈیرے پر ایک عورت فوت ہو جاتی ہے تو دوسری اسے غسل دینے لگی۔ جو غسل دے رہی تھی جب اس کا ہاتھ مری ہوئی عورت کی ران پر پہنچا تو اس کی زبان سے نکل گیا۔ میری بہنو (جو دو چار پاس بیٹھی ہوئی تھیں) یہ جو عورت آج مر گئی ہے اس کے فلاں آدمی کے ساتھ خراب تعلقات تھے۔

غسل دینے والی نے جب یہ کہا تو قدرت کی طرف سے گرفت آ گئی اس کا ہاتھ ران پر چمٹ گیا۔ جتنا کھینچتی ہے وہ جدا نہیں ہوتا زور لگاتی ہے مگر ران ساتھ ہی آتی ہے۔ دیر لگ گئی۔ میت کے ورثاء کہنے لگے بی بی جلدی غسل دو شام ہونے والی ہے۔ ہم کو جنازہ پڑھ کر اس کو دفنانا بھی ہے۔ وہ کہنے لگی میں تو تمہارے مردے کو چھوڑتی ہوں مگر وہ مجھے نہیں چھوڑتا۔ رات پڑ گئی مگر ہاتھ یونہی چمٹا رہا۔ دن آ گیا پھر ہاتھ چمٹا رہا۔ اب مشکل بنی تو اس کے ورثاء علماء کے پاس گئے۔

ایک مولوی سے پوچھتے ہیں عالم صاحب ایک عورت دوسری عورت کو غسل دے رہی تھی تو اس کا ہاتھ اس میت کے ساتھ کی ران کے ساتھ چمٹا رہا۔ اب کیا کیا جائے۔ وہ فتویٰ دیتا ہے کہ چھری سے اس کا ہاتھ کاٹ دو۔ غسل دینے والی عورت کے وارث کہنے لگے ہم تو اپنی عورت کو معذور نہیں کرانا چاہتے ہم اس کا ہاتھ نہیں کاٹنے دیں گے۔

انہوں نے کہا فلاں مولوی کے پاس چلیں اس سے پوچھیں تو کہنے لگا چھری لے کر مری ہوئی عورت کا گوشت کاٹ دیا جائے مگر اس کے ورثاء نے کہا کہ ہم اپنا مردہ خراب کرنا نہیں چاہتے تین دن اور تین رات اسی طرح گزر گئے۔ گرمی بھی تھی۔ دھوپ بھی تھی۔ بدبو پڑنے لگی۔ گردونواح کے کئی کئی دیہاتوں تک خبر پہنچ گئی۔ انہوں نے سوچا کہ یہاں مسئلہ کوئی حل نہیں کر سکتا۔ چلو مدینہ منورہ میں وہاں امام مالک رحمۃ اللہ اس وقت قاضی القضاۃ کی حیثیت میں تھے۔ وہ امام مالک رحمۃ اللہ تعالیٰ کی خدمت میں حاضر ہو کر کہنے لگے حضرت ایک عورت مری پڑی تھی۔ دوسری اسے غسل دے رہی تھی اس کا ہاتھ اس کی ران کے ساتھ چمٹ گیا ہے چھوٹتا ہی نہیں تین دن ہو گئے کیا فتویٰ ہے۔ (بقیہ نمبر 45 پر)

ناک کے کیڑوں کیلئے: نیازبو کے پتوں کا رس 2 قطرے ناک میں ٹپکایئے ناک میں کیڑے مرجاتے ہیں۔ شافی ٹوٹکہ ہے۔

ذہنی سکون | اولاد سے محرومی | رکاوٹ | کاروبار | صحت وتندرستی | میں بہت فکرمند ہوں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی کونہ یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

اولاد سے محرومی

میری بیٹی کی شادی کو دو سال ہوگئے ہیں اس عرصہ میں دوبار اولاد کی امید ناامیدی میں بدل چکی ہے اور ایک بار بیٹا پیدا ہوا جو پیدائش کے بعد اس دنیا سے رخصت ہوگیا۔ کوئی ایسا بابرکت اسم تلقین کردیں جو اس صورتحال میں موثر ثابت ہو۔ اور ہمیں خوشیاں نصیب ہوں۔ **(زاہد تبسم، فیصل آباد)**

جواب: نماز فجر کے بعد سو مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ اور نماز عشاء کے بعد سو مرتبہ اَللّٰہُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ یَابَارِئُ الْمُصَوِّرُ الْاَرْحَامُ دم کر کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی تمنا کو پورا کریں۔ مذکورہ بالا عمل کو کم از کم چار ماہ کریں۔

طرز فکر کا اثر

میری شخصیت میں کوئی خاص بات نہیں اور میں کشش سے محروم ہوں جس مقام پر مجھے ہونا چاہئے اس سے دور ہوں۔ یہ تمام باتیں ہر وقت میرے دماغ میں گردش کرتی رہتی ہیں۔ ہر معاملے میں خود کو سامنے رکھتی ہوں اور پھر موازنہ کرتی ہوں۔ کوئی میرے ساتھ مذاق کرے تو میں خاموش اسے دیکھتی رہتی ہوں۔ ملنے جلنے والے میری کم گوئی اور سنجیدگی کی شکایت کرتے ہیں۔ میں خود کو دوسروں سے منوانا چاہتی ہوں لیکن ایسا کر نہیں سکتی۔ **(آئی این خان، شیخوپورہ)**

جواب: خودنمائی کا جذبہ احساس برتری سے جاملتا ہے اور یہ طرز فکر انسان کے لئے نقصان کا باعث ہے۔ اگر انسان ذہنی و عملی طور پر خود کو برتر کرنے کی جدوجہد میں مشغول ہوجائے تو اس کے اوصاف حسنہ مغلوب ہوجاتے ہیں اور اگر اس کا مقصد پورا ہوتا دکھائی نہ دے تو وہ تکلیف اور رنج والم کی تصویر بن جاتا ہے۔ ہونا یہ چاہئے کہ آدمی اپنی صلاحیتوں اور خوبیوں کو اجاگر کرے لیکن اس بات میں دوسروں کو کمتر ثابت کرنے کا جذبہ نہیں ہونا چاہئے۔ آدمی کا ذہن اپنی اصلاح کی طرف متوجہ ہو تو اس کو ہر لحاظ سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ آپ اپنی فکر کو تبدیل کردیں تو چند ہفتوں میں آپ اپنے اندر تبدیلی کا مشاہدہ کرلیں گی۔ دوسروں سے موازنہ کرنے یا خود کو دوسروں کے سامنے بہتر ثابت کرنے کی بجائے فرائض و معمولات زندگی کو حتی المقدور بہتر طور پر انجام دیں۔ انشاء اللہ طرز فکر کی تبدیلی سے آپ کی شخصیت میں بھی تبدیلی واقع ہوجائیگی۔

ذہنی سکون

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہمیں ہر چیز سے نوازا ہے لیکن ہمارے گھر میں ذہنی سکون نہیں ہے۔ ہر شخص کی طبیعت میں چڑچڑاپن ہے اور قوت برداشت کی نہایت کمی ہے، افراد خانہ کے دلوں میں بڑوں کیلئے احترام اور چھوٹوں کیلئے پیار ختم ہوتا جارہا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ ہمارے گھر میں پیار ومحبت کی جگہ نفرت نے ڈیرے ڈال دیئے ہیں۔ **(اعجاز حسن)**

جواب: رات کو سونے سے قبل سورۂ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110 اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کیساتھ پڑھیں گھریلو جھگڑے ختم ہونے اور باہمی حسن سلوک کیلئے دعا کیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ جاری رکھیں۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا جائے۔ شکر یہ ہے کہ اللہ نے جو کچھ بھی عطا کیا ہے اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچایا جائے۔ چاہے اس کی شکل کچھ بھی ہو۔

صحت وتندرستی

میرے جسم میں خون کی کمی ہے اور اسی کمی کی وجہ سے چہرے کا رنگ ماند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے بھی پڑ گئے ہیں۔ میری خوراک اچھی ہے مگر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا۔ جلد میری شادی بھی ہونے والی ہے جس سے پریشانی میں مزید اضافہ ہوگیا ہے۔ **(عرشی، ایبٹ آباد)**

جواب: متوازن غذا کے ساتھ ساتھ تیز قدموں سے چہل قدمی کو بھی معمول میں شامل کریں اور کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ جسم کے بعض کیمیاوی افعال معمول پر نہ ہوں۔ کھلی فضا میں آہستگی سے گہرے سانس لیا اور نکالا کریں۔ یہ عمل گیارہ بار کیا کریں۔ پانی پر صبح اور شام سورۂ یوسف کی کوئی دو آیات دم کرکے پی لیا کریں۔

میں بہت فکرمند ہوں

میرا بچہ نہایت بدتمیز، چڑچڑا اور جھگڑالو ہوگیا ہے۔ گھر کے کسی شخص کی بات نہیں سنتا۔ بڑوں سے زبان درازی کرتا ہے۔ میں نے اسے ہر طرح سمجھانے کی کوشش کی۔ پیار سے، غصہ سے، مار کر لیکن وہ میری کسی بات پر کان نہیں دھرتا۔

جواب: سات بار بسم اللہ شریف، سات بار سورۂ کوثر پڑھ کر پانی پر دم کریں اور صبح نہار منہ بچے کو پلائیں، یہ عمل اکیس روز جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ یہ کام بھی کریں کہ بیٹے سے نہایت نرمی اور شفقت کے ساتھ بات کریں۔ وہ ترش لہجے میں بات کرے تب بھی آپ اپنی روش نہ چھوڑیں۔ چند ہفتوں کی احتیاط سے انشاء اللہ اس کا رویہ تبدیل ہوجائے گا۔ رات کو جب وہ سوجائے تو سرہانے کھڑے ہوکر معمولی بلند آواز سے بچے کو اس کا نام لے کر مخاطب کرتے ہوئے کہیں کہ تم تمیزدار بچے ہو، غصہ اور ضد ترک کردو۔ یہ جملے پانچ منٹ تک مناسب آواز اور لب و لہجے سے ادا کریں۔ انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہوں گے۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے۔

بیماری اور شفاء

میں گزشتہ کئی سالوں سے صحت کے مسائل سے دوچار ہوں۔ کبھی سر درد ہوجاتا ہے تو کبھی جسم میں درد ہونے لگتا ہے۔ بلڈ پریشر ہر وقت بڑھا رہتا ہے۔ میں نے بہت سے اچھے معالجوں سے علاج کروایا مگر افاقہ نہیں ہورہا۔ کسی کا کہنا ہے کہ آپ پر عمل کرایا گیا ہے جس کے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ **(علیم اللہ، ساہیوال)**

جواب: ان کیفیات کا کسی اثر سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ کا علاج بھی ہوا ہے لیکن ضروری نہیں کہ مرض کی درست تشخیص ہوئی ہو یا دوا اور احتیاط تقاضوں کے مطابق ہو۔ کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں اور پرہیز اور احتیاط بھی کریں۔ ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کرکے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں گے۔

رعب اور بزرگی کیلئے: بکثرت اَلْمُتَکَبِّرُ پڑھنے سے رعب، وقار اور بزرگی حاصل ہوتی ہے۔

کاروبار

ہمارے والد صاحب ٹرانسپورٹ کا کام کرتے ہیں۔ پہلے کاروبار میں برکت تھی اور ہماری کافی بسیں بھی تھیں لیکن اب فقط ایک بس باقی رہ گئی ہے۔ ہمارے چچا جان بھی کاروبار میں شریک ہیں۔ بجائے نفع کے نقصان ہوتا ہے۔ **(ندیم عماد)**

جواب: کاروباری امور میں بہر حال امانت، دیانت اور اخلاقی ذمہ داریوں کو مدنظر رکھیں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں اور اس سورۂ مبارکہ کا ترجمہ بغور پڑھا کریں۔ نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی 21 بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا کیا کریں۔ حسب استطاعت ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے۔ کاروبار پر مکمل توجہ دیں۔ نماز کی پابندی کریں۔

بیماری و علاج

پچھلے دس سالوں سے خشک کھانسی میں مبتلا ہوں۔ کھانس کھانس کے بدحال ہوجاتا ہوں۔ کئی طرح کے علاج کرواچکا ہوں مگر فائدہ نہیں ہورہا۔ شہر کے کسی ڈاکٹر، کسی حکیم کو نہیں چھوڑا۔ کسی دوا کے استعمال سے قدرے بہتری آتی ہے لیکن چند دنوں بعد وہی حال ہوجاتا ہے۔ **(انیس احمد)**

جواب: جو دوا بھی استعمال کریں اس پر سورۂ فاتحہ دم کرکے استعمال کیا کریں۔ علاوہ ازیں صبح، شام اور رات کو پانی پر سات بار سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص تین بار دم کرکے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کو شفاء کامل عطا فرمائے۔ علاج پر مکمل توجہ دیں۔

ہمارے بھائی

بھائی کی عمر چالیس برس ہوگئی ہے لیکن انتہائی غیر ذمہ دار اور لاپرواہ انسان ہیں، دوسروں کی باتوں میں فوراً آجاتے ہیں، گھر والوں کی تمام امیدیں انہوں نے خاک میں ملادی ہیں، کہیں بھی توجہ سے کام نہیں کرتے، والد اکیلے گھر کا خرچ اٹھارہے ہیں، ایک بار والد نے بہت اچھی نوکری دلائی لیکن وہاں سے لڑ کر آگئے، دوبارہ وہاں نوکری بحال کرائی لیکن مستقل طور پر نہیں جاتے، آئے دن بہانے بنا کر گھر بیٹھ جاتے ہیں، نہ تو کپڑے صاف پہنتے ہیں اور نہ جسمانی صفائی کا مناسب خیال رکھتے ہیں، جسمانی کمزوری کی وجہ سے لوگ مذاق اڑاتے ہیں، گھر والے ان کیلئے سب کچھ کرتے ہیں لیکن انہیں خود اپنا کوئی خیال نہیں ہے۔ **(سحر، کراچی)**

جواب: بھائی سے ان کے حالات معلوم کئے جائیں اور اس کے مطابق ان کی مصروفیات و معاشی سرگرمیوں کو طے کیا جائے، ان باتوں کے ساتھ ساتھ روزانہ اکیس بار "لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ" پڑھ کر پانی پر دم کرکے بھائی کو صبح و شام پلائیں۔ انشاء اللہ اچھے نتائج ظاہر ہوں گے۔

رکاوٹ

میرا رشتہ کزن سے طے ہونے والا تھا، وہ لوگ پیام لے کر آئے لیکن پھر انہوں نے بات واپس لے لی، لوگ باتیں بنارہے ہیں، لوگوں کا کہنا ہے کہ ضرور کسی نے کوئی عمل کرایا ہے جس کی وجہ سے بنی بنائی بات ختم ہوگئی ہے۔ مجھے بھی لوگوں کی باتوں کا یقین ہوچلا ہے کیونکہ ہمارے گھر میں اکثر کاموں میں رکاوٹیں آتی رہتی ہیں، میں نے کئی وظائف کئے، استخارہ بھی کیا لیکن کوئی بات واضح نہیں ہوئی۔ مہربانی کرکے کوئی عمل بتادیں تاکہ رشتہ دوبارہ قائم ہوجائے۔ **(ش، لاہور)**

جواب: لوگوں کی باتوں پر توجہ دیں اور نہ اس خیال میں گرفتار ہوں کہ کسی نے کچھ کرادیا ہے۔ اللہ پر یقین رکھیں کہ جس بات میں آپ کیلئے بہتری ہوگی، وہ سامنے آئے گی، اپنے خیال یا فیصلے پر اصرار کرنے کی بجائے اللہ پر توکل کریں، انشاء اللہ نتیجہ بہتر سامنے آئے گا، نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اکیس مرتبہ "اٰمَنْتُ بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ وَتَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الْقَيُّوْمِ" اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ کم از کم تین ماہ تک پڑھیں۔

بیرون ملک چلا جاؤں گا

شوہر بہت محبت کرنے والے ہیں، شادی کے بعد سے شوہر کے معاشی حالات دگرگوں ہیں جس کے ساتھ بھی کام کیا اس نے اعتماد کو ٹھیس پہنچائی۔ اسی لئے شوہر مستقل طور پر کوئی کام نہیں کرپارہے، حال ہی میں انہوں نے اپنا کام شروع کیا ہے، میری خواہش ہے کہ وہ یہ کام سکون سے کریں اور کوئی ناگہانی آفت نہ آجائے، شوہر کا کہنا ہے کہ اگر میں اس بار کامیاب نہ ہوا تو پھر بیرون ملک چلا جاؤں گا، شوہر سے کسی بات پر اختلاف بھی ہوا اور اب میری رہائش علیحدہ ہوگئی ہے، گھریلو مسائل کے حوالے سے بھی کچھ بتائیے گا۔ **(مسز مظہر، لاہور)**

جواب: شوہر سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ایک بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں، آپ خود نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ 101 بار "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ" پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں، یہ عمل تین ماہ کریں۔

پانچ سال

ہم لوگ مسلسل پانچ سالوں سے مشکلات میں گھرے ہوئے ہیں، معاشی پریشانیاں اور بیماریاں پیچھا نہیں چھوڑتیں، کسی عالم نے بتایا ہے کہ جادو کرایا گیا ہے، میں خود چار سالوں سے بیمار ہوں، کھانا کھاتے ہی جی متلاتا ہے اور کبھی قے ہوجاتی ہے، میری شادی کی بات طے ہوگئی ہے لیکن جب بھی شادی کی تاریخ طے ہوتی ہے، کوئی نہ کوئی مشکل آجاتی ہے اور معاملہ ٹل جاتا ہے، میں گھریلو حالات اور بیماری کی وجہ سے بہت پریشان ہوں اور مایوسی غالب آتی جارہی ہے۔

(سعدیہ، اسلام آباد)

جواب: طبیعت کی خرابی کیلئے صبح وشام پانی پر گیارہ گیارہ بار "اَللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ" اور گیارہ گیارہ بار "كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمَاتِ رَبِّيْ" دم کرکے پی لیا کریں، مناسب علاج و پرہیز بھی ساتھ میں کیا جائے، مشکلات اور رکاوٹوں کیلئے نماز عشاء کے بعد ایک بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں، اس آیت مبارکہ کو کم از کم تین ماہ تک پڑھیں۔

ظالم شوہر

شادی کو چار سال ہوگئے ہیں لیکن سکھ کا ایک لمحہ نہیں دیکھا، ایک بیٹا پیدا ہوا لیکن زندہ نہیں رہا۔ شوہر کے اندر انسانیت نام کی کوئی چیز نہیں ہے، ظلم وستم حد سے زیادہ میرے اوپر کئے، کئی بار والدین کے گھر بیٹھ گئی لیکن اپنا گھر بنانے کیلئے خود ہی قربانی دی، شوہر کے اندر کئی معاشرتی اور اخلاقی برائیاں ہیں اور آئے دن مجھ پر تشدد کرتا ہے، میرا جی نہیں چاہتا کہ اس زندگی میں واپس جاؤں، صحت بھی تباہ ہوگئی ہے، ایک بار فیصلہ ہوجائے تو بہتر ہے۔ **(ناہید گل مروت)**

جواب: آپ ذہنی طور پر ایک فیصلہ کرکے اس پر قائم رہیں، نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد "لَقَدْ جَآءَكُمْ" سے لے کر "هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ" تک (پ 11 ع 5) تک پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد حالات بہتر ہوں گے۔

سفید بال

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ سفید بال نہ چنا کرو کیونکہ یہ قیامت کے دن نور ہوں گے۔ جس شخص کا جو جو بال سفید ہوتا گیا اس کے بدلے میں اللہ تعالیٰ اس کیلئے ایک نیکی لکھیں گے، ایک گناہ معاف کریں گے اور ایک درجہ بلند کریں گے۔ **(طیب عارف، لاہور)**

دیسی شیمپو بنائیے لاکھوں بچائیے

(ام ابوذر، بہاولپور)

قارئین! اس بڑھتی ہوئی مہنگائی میں قیمتی شیمپو خریدنے سے خود کو بچائیے۔ خاص طور پر مئی سے ماہ ستمبر تک شیمپو تین گنا زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ جونہی یہ نسخہ پڑھیں فوراً پنساری سے رابطہ کریں۔ تمام اشیاء منگا لیجئے اور ان کو فوراً شیمپو بنانے کیلئے پکنے رکھ دیجئے گا۔

اپنے دانتوں کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھئے

میں جب بھی کوئی نسخہ تحریر کرتی ہوں اپنا تجربہ اور حوالہ ضرور دیتی ہوں کیونکہ میں اکثر ان افراد کے وہ نسخے لکھتی ہوں جو نہایت تجربہ کار تھے اور یہ نسخے ان افراد کی زندگیوں کا نچوڑ ہوتے ہیں اور جو اس فانی دنیا سے کوچ کر گئے ان نسخوں پر عمل کریں ان لوگوں کیلئے مغفرت کی دعا ضرور کیجئے گا۔ جنہوں نے ہم تک ایسے انمول نسخہ جات فراہم کیے۔

یہ 1989ء ستمبر کا ذکر ہے کہ راقمہ دانتوں کی شدید تکلیف کا شکار تھی۔ ڈینٹل سرجن کے پاس بھی گئی لیکن یوں ہوتا کہ گولیاں اور انجکشن وقتی سکون دیتے جب دوا کا اثر زائل ہوتا تو پھر درد کی شدت بڑھ جاتی۔ بس اس تکلیف کے سبب کام بھی نہ ہوتا۔ میں بچوں کے یونیفارم لینے ایک اسٹور پر گئی۔ دانتوں کی تکلیف کی شدت سے بہت مشکل سے مجھ سے بات ہو رہی تھی۔ وہاں پر ہی ایک رحم دل خاتون موجود تھیں۔

انہوں نے مجھے دانتوں کی تکلیف سے نجات پانے کا نسخہ بتایا وہ کہہ رہی تھیں بیٹی تم تمباکو کی ایک ڈبیہ لو۔ تیز پتی والا تمباکو لے لو۔ تمباکو کی چٹکی دونوں داڑھوں میں رکھ لو۔ اگر تمباکو استعمال کرنے کے بعد چکر محسوس ہوں تو بیٹھ جانا۔ ورنہ چلتے پھرتے کام کرتی رہنا۔ اپنا منہ بند رکھنا۔ خاصا پانی مسوڑھوں سے نکلے گا۔ اس کو تھوکتے رہنا اور دس منٹ بعد کلی کر لینا۔ تم نے یہ عمل دن میں تین مرتبہ کرنا ہے۔

طریقہ استعمال یہ ہے: صبح نہار منہ تمباکو رکھ لیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں میں جتنا پانی جمع ہوگا سب تمباکو رکھنے سے نکل جائے گا۔ اس لئے دانتوں میں کبھی کیڑا نہیں لگے گا۔ داڑھوں میں کبھی بھی کیڑا نہیں لگے گا۔ بادی کا تمام پانی نکل جائے گا۔ کیڑا کبھی دانتوں میں داخل نہیں ہوگا۔ آپ دس سال کے بچوں کو تمباکو رکھنے کا عمل کروا سکتے ہیں۔ عمل یقین کے ساتھ کیجئے گا۔ الحمدللہ جب سے تمباکو کا استعمال کیا ہے راقمہ کو کبھی دانتوں کا کوئی مرض نہیں ہوا۔ اس قیمتی نسخے اور کم قیمت نسخے کو اپنا کر اپنا پیسہ، قیمتی وقت اور دانتوں کو ہمیشہ کیلئے کیڑوں سے محفوظ کیجئے۔

بال بڑھاپے پر کشش نظر آئیے

مہنگائی کے اس دور میں جہاں غریب آدمی کے کھانے کیلئے دو وقت کی روٹی بمشکل مہیا ہوتی ہے اسکیلئے شیمپو کا استعمال خواب کی مانند ہوتا ہے۔ ایسے نادار اور غریب لوگوں کیلئے بالوں کو مضبوط کرنے کیلئے نہایت کم قیمت میں تیار ہونے والا بہترین شیمپو بنانے کا نسخہ پیش کر رہی ہوں۔

قارئین! اس بڑھتی ہوئی مہنگائی میں قیمتی شیمپو خریدنے سے خود کو بچائیے۔ خاص طور پر مئی سے ماہ ستمبر تک شیمپو تین گنا زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بہن آپ یوں کیجئے آج اور ابھی جونہی یہ نسخہ پڑھیں فوراً پنساری سے رابطہ کریں۔ تمام اشیاء منگا لیجئے اور ان کو فوراً شیمپو بنانے کیلئے پکنے رکھ دیجئے گا۔

اشیاء: 1. ریوند چینی 1/2 پاؤ، 2. کالے تل 1 چھٹانک، 3. آکاش بیل خشک یا تازہ 1/2 پاؤ، 4. کوڑتمہ ثابت 1 عدد، 5. ریٹھے 1/2 پاؤ، 6. آملے 1/2 پاؤ، 7. سیکاکائی 1/2 پاؤ، 8. میتھی دانہ چاری 1 چ، 9. تازہ یا خشک نمولی 1 چ

ترکیب تیاری: یہ تمام چیزیں لے کر تین لیٹر پانی میں پکنے رکھ دیں۔ ایک گھنٹہ ہلکی آنچ پر پکائیے۔ پھر چھان کر بوتلوں میں بھر کے استعمال کریں۔

شیمپو کے خواص

بال نہیں ٹوٹتے، گرمی دانے سر میں نہیں نکلتے، خارش نہیں ہوتی، جوئیں نہیں ہوتیں، سر میں خشکی نہیں ہوتی۔

بالوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ بالوں کی بے رونقی ختم ہو جاتی ہے۔ اپنے بچوں اور بچیوں کو خاص طور پر گھر شیمپو بنا کر استعمال کرائیے۔ ایک ماہ میں آپ کو اندازہ ہو جائے گا۔ بالوں کی مضبوطی، بالوں کا گھنا ہونا، بچوں کے بالوں کی لمبائی بڑھ جائے گی۔ یہ نسخہ میری پھپھو بتایا کرتی تھیں۔

شوگر سے آرام کیلئے

اکثر قارئین کو اپنے آزمائے ہوئے تجربات سے مستفید کرتا رہتا ہوں۔ اپنے آزمودہ نسخے قارئین کی خدمت میں پیش کر رہا ہوں۔ ان نسخوں کو آزمائیے اور بندے کو دعاؤں میں یاد رکھیے۔

ایک نسخہ جس کو میں نے شوگر کے دوران استعمال کیا اور جس کے استعمال سے مجھے بہت زیادہ راحت اور سکون ملا وہ نسخہ قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔

ھوالشافی: تخم اندرائن اور اندر جو تلخ ہم وزن لے لیں، دونوں کو کوٹ کر ملا لیں اور کیپسول بھر لیں۔ شروع میں صبح شام ایک ایک کیپسول لیتے رہیں پھر جیسے جیسے آرام آتا جائے تعداد گھٹاتے جائیں۔ کیپسول کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی سے استعمال کریں۔

کھانسی سے نجات کیلئے

میں نے ماہنامہ ''عبقری'' میں لکھا ہوا کھانسی کا ایک نسخہ استعمال کیا۔ کالے نمک کی چھوٹی سی ڈلی کو آگ پر سرخ کر کے پانی کے کپ میں ڈالا۔ حل ہونے کے بعد پی لیا۔ کچھ دیر بعد مجھے الٹی آئی اور لیس دار مادہ خارج ہوا۔ پھر دوسری خوراک لینے کے چند منٹ بعد ایک چھینک آئی اور ایسا محسوس ہوا کہ گلے میں کوئی دھاگا پھنسا ہوا ہے۔ میں نے گلے میں دو انگلیوں کی مدد سے وہ دھاگہ نما چیز باہر کھینچی تو سانس کی نالی سے تقریباً سات انچ کے قریب لمبا دھاگہ نما مواد نکلا، اس کا نکلنا تھا کہ سانس کی نالی کی صفائی ہوگئی اور کھانسی سے مکمل آرام آ گیا حالانکہ قبل ازیں انگریزی اور دیسی دواؤں کے استعمال سے وقتی آرام آتا تھا اور پھر وہ تکلیف شروع ہو جاتی تھی۔ اس حیرت انگیز نسخہ سے میرا سینہ اور گلا اور سانس کی نالی بالکل صاف ہوگئی۔ اس نے ایسا کام کیا جو کہ انگریزی مہنگی مہنگی دوائیاں بھی نہ کر سکیں۔ **(پروفیسر غلام قادر ہراج)**

یرقان، قبض اور خون کی خرابی کیلئے

ہر قسم کے یرقان، قبض اور خون کی حرکت میں خرابی، جسم پر دانے وغیرہ کیلئے یہ حیرت انگیز ٹوٹکہ مفید ہے۔ محمد زاہد اس بیماری میں مبتلا ہوئے تو انہوں نے یہ ٹوٹکہ آزمایا۔ اللہ کے کرم و فضل سے صحت یاب ہوگئے۔ اس دوائی کو استعمال کرتے ہوئے پرہیز لازم ہے۔

بنانے کا طریقہ: کسی بھی پنساری کی دکان سے افطین کی 50 روپے کی لکڑیاں لے کر ڈیڑھ کلو پانی میں ابال لیں اور ساتھ آدھا کلو چینی ڈال لیں۔ جب ایک کلو پانی بچ جائے تو اس کو اتار کر چھان لیں کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔

استعمال: کپ کا چوتھا حصہ صبح، دوپہر اور چوتھائی حصہ شام میں استعمال کریں۔ دوائی کڑوی ہونے کی وجہ سے بھنے ہوئے چنے تھوڑے سے کھا لیں تاکہ منہ کا ذائقہ ٹھیک رہے۔

(محمد زاہد، ملتان)

نکسیر کیلئے مجرب نسخہ: پھٹکڑی کو عرق گلاب میں پیس کر 2-2 قطرے ناک میں ٹپکانے سے نکسیر فوراً رک جاتی ہے۔

جنات کی چوریاں روکنے کا فیصلہ کن عمل

ایک صاحب ریٹائرڈ ہوئے ان کی خواہش تھی کہ سونا لے کر رکھ لیتا ہوں ورنہ ساری رقم ضائع ہوجائے گی۔ سولہ تولے سونا لے کر رکھ لیا۔ سات ماہ دیکھا نہیں۔ جب دیکھا تو حیران رہ گئے کہ سارہ سونا غائب ہے۔ چابی صرف ایک انہی کے پاس تھی

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں‘ آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

بندہ کو سالہا سال سے ایک ایسے خوفناک طریقے سے واسطہ پڑا ہوا ہے کہ نہ کسی کی سمجھ میں آتا ہے اور نہ کوئی اس کا حل کرسکتا ہے۔ وہ ہے جنات کی چوریاں۔

اگر کسی سے کہا جائے کہ جنات بھی چوریاں کرتے ہیں تو عام آدمی ہماری سمجھ اور عقل پر شک کرنے لگ جائے گا یا پھر کوئی شخص ہماری بات پر یقین نہ کرے گا۔

ایک پولیس آفیسر کی بیوی کہنے لگی بس اب یہ ہاتھوں کے کڑے رہ گئے ہیں باقی سب کچھ جنات چوری کرکے لے گئے ہیں۔

چوری کے بعد جنات گھر میں جھگڑوں کا ماحول پیدا کردیتے ہیں اور کسی پر شک ڈال دیتے ہیں۔ سارا گھر آپس میں لڑتا رہتا ہے۔ حیرت کا عالم یہ ہے کہ کسی دراز، الماری یا لاکر میں رقم، سونا زیورات کی شکل میں پڑا ہوتا ہے یہ ساری چیزیں نہیں لے جائیں گے۔ اپنی مرضی کی چند چیزیں لے کر جائیں گے۔ ایک دوست کے گھر میرا آنکھوں دیکھا واقعہ ہے کہ قمیض کے اگلے دامن کو بلیڈ سے کاٹ دیتے پھر وہ بلیڈ گھر کے کسی فرد کی جیب میں ڈال کر جھگڑا کردیتے۔

اس چوری کے اسباب کیا ہیں؟ کیا بے دینی‘ گھر میں قرآن اعمال کی کمی‘ رزق حرام کی آمد کی حفاظت کی تمام دیواریں ختم ہوچکی ہیں۔ پھر مال کی زکوٰۃ نہیں دی جاتی اور مال برباد ہوجاتا ہے۔ آخر کیا اسباب ہیں؟۔ قارئین سوچیں یہ اوپر جو اسباب عرض کئے ہیں ان پر غور کریں ان تمام اسباب کو چھان کر میں نے بہت غور کرنے کے بعد لکھا ہے۔

یاد رکھیں! آپ اگر اسباب پر نظر نہیں ڈالیں گے تو مسئلہ بھی حل نہیں ہوگا۔ اب ہزاروں میں سے چند واقعات تحریر کررہا ہوں غور سے پڑھیں۔ ذرا سوچیں!

جنات کی چوری: 1. چارپائی 1 عدد، 2 عدد سلائی مشین، سائیکل 1 عدد، سونے کی بالیاں برتن بےشمار، 2 عدد پریشر ککر، 5 عدد پتیلیاں، 6 عدد موبائل، سسلنگ فیس 2 عدد پیڈسٹل فین، 2 عدد لوہے کی ایک بڑی سیڑھی جو 2 سو کلو سے زیادہ وزنی، ایک منزل سے دوسری منزل کے لئے استعمال ہوتی تھی۔ سونے کی انگوٹھی، سونے کے ٹاپس، روم کولر، نئی فریج کی ٹرے اس کے علاوہ اور بےشمار سامان۔ ٹائم پیس، DVD پلیئر، 3 سالوں سے یہ سلسلہ جاری ہے۔

2. ایک متوسط خاندان روتا سسکتا میرے پاس آیا انہوں نے جو چوری بتائی وہ درج ذیل ہے۔ 3 موبائل سیٹ، سونے کی بالیاں، 20 ہزار نقد، ایسے انداز سے چوری کئے کہ تمام گھر میں کسی کو بھی علم نہیں۔ کس نے چرائے جبکہ اس کی ایک ہی چابی صرف والدہ کے پاس تھی۔

3. ایک صاحب ریٹائرڈ ہوئے ان کی خواہش تھی کہ سونے لے کر رکھ لیتا ہوں ورنہ ساری رقم ضائع ہوجائے گی۔ سولہ تولے سونا لے کر رکھ لیا۔ 7 ماہ سے بالکل نہیں دیکھا۔ اب سے چند دن قبل دیکھا تو حیران رہ گئے کہ سونا موجود نہیں حالانکہ سونا محفوظ الماری میں تھا اور چابی صرف انہی کے پاس تھی۔

4. ایک صاحب نے بتایا کہ وہ کپڑوں کے سٹور میں رقم رکھتے تھے۔ رقم چوری ہونا شروع ہوگئی۔ پھر وہاں پڑے کپڑوں پر پیشاب نہایت بدبودار تیل کی طرح کہ کپڑے دھونے کے بعد بھی اس کا اثر نہیں جاتا تھا اور کپڑے کٹنا شروع ہوگئے۔ پھر کپڑے غائب ہونا شروع ہوگئے۔ چیز رکھتے کہاں اور ملتی کہاں ہے۔ ہر چیز بےترتیب ہوجاتی ہے۔ صاحب بیان کرتے ہیں کہ اکثر ایسے ہوتا کہ کوئی چیز مجھے دھکا دے کر گرا دیتی ہے۔ گھر میں مجھے چوٹیں زیادہ لگتی ہیں۔ کچن میں الماریوں کے کھلنے بند ہونے کی آوازیں بہت زیادہ آتی ہیں۔ دروازے خود بخود کھلتے اور بند ہوتے ہیں۔ بےبرکتی‘ گھر میں لڑائی جھگڑا چھوٹی چھوٹی بات پر ہوجاتا ہے۔ بچوں پر آئے دن کوئی نہ کوئی تکلیف ہوجاتی ہے اور بچے بہت زیادہ لڑتے ہیں۔

5. ایک خاتون کہنے لگیں کہ جنات نے بھابھی کا تمام زیور اٹھا لیا ہے۔ امی کا آدھا زیور چھوڑ دیا ہے آدھا اٹھا کر لے گئے ہیں۔ باجی کی شادی کے لئے ہم نے بالیاں، کپڑے اور کچھ زیور رکھا تھا اس میں سے کپڑے نہیں ہیں باقی زیور چھوڑ دیا ہے۔ دراز میں والد صاحب نے 3 لاکھ رکھے ہوئے تھے وہ اٹھا کر لے گئے۔ وقتاً فوقتاً تھوڑی رقم اٹھا کرلے جانا تو عام معمول ہے۔

6. ایک صالح شخص نے بیان کیا ہے کہ میں جیب میں رقم گن کر رکھتا ہوں لیکن ہر دفعہ 5 سو ہزار کم ہوتے ہیں۔ پہلے تو دوسروں پر شک پڑا لیکن سخت حفاظت کے باوجود یہ رقم کم ہوگئی تو محسوس کیا کہ جنات کی کارستانی ہے۔ 7. میرے دیرینہ کرم فرما حکیم عبدالوحید سلیمانی صاحب نہایت متقی انسان ہیں۔ فرمانے لگے کہ میری رقم چوری ہونا شروع ہوگئی اور جیب سے ہی نکل جاتی ہے۔ میں نے صوفی محمد عبداللہؒ صاحب ماموں کانجن والے سے عرض کیا۔ انہوں نے فرمایا سورۂ فلق مع تسمیہ صبح چلتے پھرتے 200 یا سورۂ الناس مع تسمیہ شام چلتے پھرتے شام کو پڑھا کرو‘ یہ عمل پھر کبھی نہیں ہوگا۔

8. پندرہ دنوں سے حالات بہت خراب ہوگئے ہیں۔ جنات نے کاروبار ختم کردیا ہے کیونکہ نقصان بہت ہورہا ہے۔ میری چھوٹی ایک سال کی بچی ہے۔ اس کو چڑیل ٹائپ کی کوئی چیز دانتوں کے ساتھ جسم پر کاٹتی ہے، کبھی ٹانگوں پر‘ کبھی چہرے پر کاٹتی ہے‘ بچی بہت روتی ہے۔ اس کی ماں کو آوازیں آتی ہیں اور کبھی کبھی خوفناک قسم کے چہرے نظر آتے ہیں۔ جیب سے پیسے غائب ہوجاتے ہیں۔ لاکھوں روپے کے مقروض ہوچکے ہیں۔ روٹی کھانے کو بھی پریشان ہیں۔

9. حکیم صاحب ہمارے گھر میں 3-4 بار چوری ہوئی ہے لیکن یہ پتہ نہیں چلا کہ چوری گھر کے کس فرد نے کی ہے یا باہر سے کسی نے کی ہے۔ چوری کیسے ہوتی ہے؟ وہ آپ کو بتانا چاہتی ہوں۔ مئی یا جون 2008ء سے چوری کا یہ سلسلہ شروع ہوا ہے۔ تالا لگا ہوا تھا۔ تقریباً 11-12 ہزار غائب ہوئے۔ دوبارہ جنوری 2009ء میں 15 ہزار غائب ہوئے جو کہ الماری میں فائل کے اندر رکھے ہوئے تھے تالا بھی لگا ہوا تھا۔ اسی فائل میں 5 ہزار کا نوٹ مڑا ہوا اس میں موجود تھا لیکن باقی پیسے غائب تھے۔ پھر مارچ 2009ء کے آخر میں میں نے الماری کے لاکر میں 50 ہزار روپے کسی کی امانت رکھے تھے۔ اس کے ساتھ ہی سونے کی 4 عدد چوڑیاں بھی تھیں۔ لاکر کے نیچے والے خانے میں زیورات بھی تھے لیکن چوری کرنے والے نے 50 ہزار میں سے 22 ہزار اور سونے کی 4 چوڑیاں چوری کی ہیں۔ باقی پیسے موجود تھے۔ میرے شوہر کو اپنے بھانجے پر شک ہے‘ بھانجا قسم کھا کر کہتا ہے کہ میں نے چوری نہیں کی ہے۔ میرے شوہر کی بہن جب سے فوت ہوئی ہے ان کا بھانجا اسی گھر میں رہتا ہے۔ اس کی عمر 24 سال ہے۔ کچھ آوارہ ٹائپ کا بھی ہے لیکن وہ کہتا ہے کہ میں نے چوری نہیں کی ہے۔ سونے کی چوڑیاں جب سے چوری ہوئی ہیں‘ مزید پریشانی میں اضافہ ہوگیا ہے۔ آپ کا ماہنامہ ''عبقری'' جب سے پڑھا ہے تب سے آپ سے پوچھنا چاہتی تھی کہ یہ کیا مسئلہ ہے اور کون کررہا ہے۔ گھر کا کوئی بندہ ہے یا باہر کا بندہ ہے اور کوئی ایسا عمل بتادیں کہ ہمارے پیسوں اور چوڑیوں کی واپسی ملنے کی کوئی صورت بن جائے۔ آپ کی بےحد مشکور ہونگی۔

(ایک اللہ کی بندی) **(جاری ہے.....)**

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

محبت پر تو سب کا حق ہوتا ہے۔ بھائی بہن، عزیز واقارب وغیرہ۔ آپ جس کسی وجہ سے جیل آئے، یہ بات انہیں پسند نہ ہوگی۔ ایک اچھا استاد اپنے شاگرد کو بھی اچھے مقام پر دیکھنا چاہتا ہے لیکن آپ کا معاملہ اس کے برعکس ہوا۔ ہوسکتا ہے وہ اس وجہ سے آپ سے ملنے نہ آئے۔

بچوں سے کبھی سگریٹ نہ منگوائیں

میرے والد سگریٹ پیتے تھے اور مجھ سے ہی منگواتے تھے۔ بڑا ہوا تو سگریٹ کی بو میرے لئے مانوس تھی۔ لہٰذا مجھے اس کی عادت پڑنے میں دیر نہ لگی۔ مجھے سگریٹ کی عادت ہے۔ اب سینے میں درد رہنے لگا ہے، کھانسی بھی بہت آتی ہے۔ میرے دوست کہتے ہیں کہ پھیپھڑے متاثر ہیں مگر مجھے یقین نہیں اور اتنی دنیا سگریٹ پی رہی ہے، کسی کو کچھ نہیں ہوتا، انجانے خوف کے سبب ٹیسٹ بھی نہیں کرواتا۔ **(ریاض محمود، چکوال)**

مشورہ: دنیا میں ہونے والی اموات میں اور خاص طور پر کینسر کی بیماری میں تمباکو نوشی کا بہت دخل ہے۔ اس سلسلے میں کی جانے والی تحقیقات کے مطابق سگریٹ نوشی انسان کی زندگی کے دن کم کرتی جاتی ہے اور آہستہ آہستہ انسان کے جسم کے پورے نظام کو متاثر کرڈالتی ہے۔ سگریٹ بلاشبہ نشہ ہے۔ اگر اس کا استعمال بہت زیادہ ہے تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اسے نشہ سمجھنا چھوڑ دیا جائے۔ اپنے بچوں سے کبھی سگریٹ نہ خریدوائیں بلکہ جہاں سگریٹ، پان اور نسوار جیسی مضر صحت چیزیں فروخت ہوتی ہوں، ایسی جگہ ان کو جانے بھی نہ دیں۔ بچوں کو شروع ہی سے ان چیزوں سے نفرت دلانی ضروری ہے اور اس کے لئے پہلے آپ کو سگریٹ چھوڑنا ہوگی۔ سینے میں درد، کھانسی وغیرہ کیلئے کسی بھی ڈاکٹر سے طبی معائنہ کروائیے تاکہ وجہ سامنے آئے۔ کبھی کبھی چھوٹی چھوٹی تکلیفیں بڑھ کر بڑی تکلیف کی صورت میں سامنے آجاتی ہیں۔

یہ حالات سے فرار ہے

میں نے اپنی چھوٹی سی زندگی میں یہ سمجھا کہ اگر گھر کے سرپرست کا رویہ بگڑا ہوا ہو تو سب گھر والوں کا رویہ بگڑ جاتا ہے۔ خاص طور پر شوہر بیوی سے لڑے جھگڑے، اس کی عزت نہ کرے تو بچے بھی ماں کا وہ احترام نہیں کرتے جو نہیں کرنا چاہئے۔ میں اپنے گھر کے ماحول سے بے حد پریشان ہوں۔ میرے دونوں بھائی والد کو والدہ سے لڑتے دیکھتے ہیں تو خود بھی بدتمیزی کرتے ہیں۔ چھوٹی بہن ہونے کی وجہ سے بڑے بھائیوں کو کچھ نہیں کہہ سکتی۔ امی بہت صبر کرنے والی ہیں۔ کبھی کچھ نہیں کہتیں۔ بھائی کام پر نہیں جاتا۔ دو دن کہیں کام کرتا ہے پھر چھوڑ دیتا ہے۔ میں ان حالات پر کڑھتی ہوں۔ ماں کے قدموں کے نیچے جنت ہے، پھر بھی یہ لوگ ماں کی عزت نہیں کرتے۔ دل چاہتا ہے ان حالات پر خودکشی کرلوں۔ **(آرزو، پنجاب)**

مشورہ: ہر شخص اپنے عمل کا خود ذمہ دار ہے۔ بھائی جو غلطی کررہے ہیں، اس پر انہیں سمجھایا جاسکتا ہے، وہ نہ مانیں تو آپ کو ان کیلئے پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ تکلیف دہ رویے پر تکلیف تو ہوتی ہے لیکن ایسی بھی نہیں کہ خود اپنی زندگی بے کشش محسوس ہونے لگے اور خودکشی کے بارے میں سوچا جائے۔ یہ تو حالات سے فرار ہے اور کیا اس طرح بھائیوں کی اصلاح ممکن ہے، یقیناً نہیں بلکہ اس طرح تو آپ خود کو اور ماں کو بھی ہمیشہ کیلئے اذیت کا شکار بنادیں گی۔ لہٰذا اس انداز سے سوچنا ترک کردیں۔ آپ اپنا رویہ بہتر رکھیں اور خود کو اس لائق بنائیں کہ کسی پر بھی انحصار نہ رہے تاکہ والدہ کی بھی مدد کرسکیں اور انہیں خوش رکھنے کے قابل بنیں۔

آخر ناراض کیوں ہیں

آج سے پانچ سال پہلے جب میں نے کالج میں داخلہ لیا تو ایک شفیق اور رحمدل پروفیسر سے عقیدت ہوگئی۔ وہ بھی مجھے اپنوں کی طرح سمجھتے تھے اور تابعدار شاگرد ہی سمجھتے تھے۔ مجھے ان سے اتنی محبت تھی کہ ایک منٹ بھی جدا نہیں رہ سکتا تھا۔ پھر جب میں تھرڈ ائیر میں گیا تو کچھ عرصے بعد میں ایک کیس میں جیل آگیا اور پھر مجھے عمر قید کی سزا ہوگئی۔ میں نے جیل سے ان کو کافی خطوط لکھے مگر انہوں نے مجھے کبھی ایک خط کا جواب نہ دیا۔ میں نے لوگوں سے ان کے بارے میں معلوم کروایا کہ آخر وہ میرے خط کا جواب کیوں نہیں دیتے، مجھ سے کیوں ناراض ہیں تو وہ خاموش ہوجاتے ہیں، شاید وہ میرے جیل میں ہونے کی وجہ سے ناراض ہیں اور مجھے جب بھی ان کی یاد آتی ہے تو بے اختیار میری آنکھوں سے آنسو گرنے لگتے ہیں۔ لاکھ روکنے کے باوجود آنسو رکنے کا نام نہیں لیتے لیکن رونے سے بھی دل کو سکون نہیں ملتا۔ **(محمود، راولپنڈی)**

مشورہ: احترام کی حد تک ایک شاگرد کا اپنے استاد سے لگاؤ رکھنا اچھی بات ہے لیکن ایک منٹ بھی جدا نہ ہونا درست رویہ نہیں۔ ایسے رشتوں میں محبت کا یہ انداز تکلیف کا باعث ہوتا ہے۔ محبت پر تو سب کا حق ہوتا ہے۔ بھائی بہن، عزیز واقارب وغیرہ۔ آپ جس کسی وجہ سے جیل آئے، یہ بات انہیں پسند نہ ہوگی۔ ایک اچھا استاد اپنے شاگرد کو بھی اچھے مقام پر دیکھنا چاہتا ہے لیکن آپ کا معاملہ اس کے برعکس ہوا۔ ہوسکتا ہے وہ اس وجہ سے آپ سے ملنے نہ آئے۔ بہرحال آپ کو بھی ان کا خیال چھوڑنا ہوگا۔ یوں بھی آج کل آپ شدید مایوسی کے دور سے گزر رہے ہیں۔ لہٰذا آنسو تو نکلنا ہیں اور ایک شفیق ٹیچر کی یاد کے تحت ہی آنسو ہیں آپ کو رونے کی وجہ مل جاتی ہے جہاں تک سکون نہ آنے کی بات ہے تو جیل میں کیسے سکون آتا ہے، یہ تو جگہ ہے ہی بے سکون ہونے کی۔ یہاں اگر سکون نصیب ہوسکتا ہے تو غلطیوں اور گناہوں کی دل سے توبہ کرنے سے اور آئندہ کوئی غلطی نہ کرنے کا عہد کرکے ہی اطمینان ممکن ہے۔

پہلے والی بات نہیں

ہر چیز بری لگتی ہے میں نے سوچا شاید ٹھیک ہوجاؤں گا لیکن طبیعت بگڑتی گئی۔ ڈاکٹر کو دکھایا، انہوں نے دوا دی جواب تک لے رہا ہوں۔ میرے ڈاکٹر نے یہ بھی کہا تھا کہ ایسے لوگ خودکشی کرسکتے ہیں جنہیں ڈپریشن ہوتا ہے مگر خودکشی کرنے کو تو دل نہیں چاہتا، ہاں البتہ ڈر لگتا ہے کہ ایسی حالت نہ ہوجائے۔ میں جینا چاہتا ہوں۔ زندگی میں ترقی کرنیکی خواہش ہے مگر وہ پہلے والی بات نہیں یعنی ایک اذیت سی ہے۔ **(رضوان شاہ، لاہور)**

مشورہ: زندگی میں خوشی محسوس نہیں ہوتی، مگر ضروری نہیں کہ یہ لوگ خودکشی کرلیں۔ آپ کو کسی ڈاکٹر نے یہ کہا ہے تو آپ نے اپنے حوالے سے ایسی بات سوچنا شروع کردی جبکہ پہلے آپ کا اس طرف دھیان نہیں جاتا تھا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ڈاکٹر کو بھی اس طرح کی بات نہیں کرنی چاہئے تھی۔ بہرحال آپ اپنی حالت کو خود بہتر محسوس کریں۔ جینے کی خواہش رکھیں اور خوشی سے جینے کی عملی کوشش بھی کریں۔ مثلاً کہیں سیر کھلی فضا میں چہل قدمی اور اپنے اہل خانہ کے مسائل و معاملات میں دلچسپی سے آپکی توجہ اپنی ذات کو مایوسی سے ضرور ہٹائے گی۔ زندگی کی خوشیاں خودبخود جھولی میں نہیں آگرتیں، انہیں حاصل کرنا پڑتا ہے۔

تین چیزیں مت بھولو: جب تمہیں خوشیاں ملنے لگیں تو تین چیزوں کو مت بھولو۔ اللہ کو، اس کی مخلوق کو، اپنی اصلیت کو

جمادی الاولیٰ کے اسلامی وظائف

اعمال اپنائیے‘ مشکلات سے نجات پائیے

امیر سلطان‘ مردان

مومن تو وہ ہوتا ہے جو اپنا ایک لمحہ بھی ضائع نہیں کرتا مومن کی زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہوتا ہے اور یہ لمحہ قیمتی اس وقت بنتا ہے جب ایمان اعمال والی زندگی اختیار کی جائے۔ جمادی الاولیٰ میں نوافل اور دیگر عبادات اور ذکر واذکار بہت زیادہ فیوض وبرکات کے حصول کا باعث ہیں

مومن تو وہ ہوتا ہے جو اپنا ایک لمحہ بھی ضائع نہیں کرتا مومن کی زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہوتا ہے اور یہ لمحہ قیمتی اس وقت بنتا ہے جب ایمان اعمال والی زندگی اختیار کی جائے۔

جمادی الاولیٰ میں نوافل اور دیگر عبادات اور ذکر واذکار بہت زیادہ فیوض وبرکات کے حصول کا باعث ہیں۔ اپنی روحانی اور جسمانی ترقی کیلئے اور ناممکن امراض سے نجات کیلئے جمادی الاولیٰ کے ان وظائف اور اعمال کے ذریعے سے اللہ تعالیٰ آپ کے دنیا وآخرت کے تمام مسائل ومشکلات حل فرمادیں گے۔

ہر قسم کے درد کیلئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰہُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ط وَمَا اَرْسَلْنٰکَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَّنَذِیْرًا

(بنی اسرائیل پارہ نمبر 15 آیت نمبر 105)

تین مرتبہ پڑھ کر درد کی جگہ دم کریں اور کسی تیل پر بھی دم کر کے درد کی جگہ مالش کریں‘ کیسا ہی درد ہو انشاء اللہ تعالیٰ شفاء ہوگی۔

ہر مرض اور تکلیف کیلئے

جو شخص کسی قسم کی روحانی جسمانی لاعلاج مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو کر اپنی زندگی کے دن پورے کر رہا ہو اس شخص کو چاہیے درج ذیل وظیفے کو انتہائی توجہ اور گریہ زاری کے ساتھ شب وروز زیادہ سے زیادہ مقدار میں پڑھے نیز یہ دعا ہر مرض اور تکلیف کیلئے درد کی جگہ ہاتھ رکھ کر پڑھنا بھی مجرب ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ (تین مرتبہ) اَعُوْذُ بِاللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّمَا اَجِدُوَاُحَاذِرُ (سات مرتبہ)

جائز مقاصد کے حصول کیلئے

ہر وہ کام جس کے بارے میں آپ ناامید ہو چکے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ اللہ تعالیٰ اس کیلئے وسائل پیدا فرمادیں تو اس کیلئے درج ذیل آیتوں کو توجہ اور یقین کے ساتھ پڑھیں اللہ تعالیٰ آپ کے جائز مقاصد کو اپنے خزانہ غیب سے بہت جلد حل فرمادیں گے۔

1. سورۂ بقرہ کی شروع کی چار آیتیں مُفْلِحُوْنَ تک 2. آیت الکرسی اور اس کے بعد 3 آیتیں قَوْمَ الظّٰلِمِیْنَ تک 3. سورۂ بقرہ کا آخری رکوع مکمل یعنی لِلّٰہِ مَافِی السَّمٰوٰاتِ 4. تین سورۂ اعراف کی 3 آیتیں اِنَّ رَبَّکُمُ اللّٰہُ الَّذِیْ سے قَرِیْبٌ مِنَ الْمُحْسِنِیْنَ تک (حوالہ: آیت 53 تا 56) 5. سورۂ بنی اسرائیل آخر قُلِ ادْعُوا اللّٰہَ سے تَکْبِیْرًا تک۔ 6. سورۂ الصفت شروع سے مِنْطِیْنٍ لَّازِبٍ تک 7. سورۂ رحمٰن یٰمَعْشَرَ الْجِنِّ تا تَنْتَصِرَانِ تک 8. چار آیتیں سورۂ حشر لَوْ اَنْزَلْنَا تا آخر 9. قُلْ اُوْحِیَ یعنی سورہ جن کی پہلی دو آیتیں۔ یہ کل 33 آیتیں ہیں۔

اور مزید اس کے علاوہ اگر کوئی قُلْ ھُوَلِلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا ھُدًی وَّشِفَآءٌ یہ شامل کرنا چاہتے ہیں میں خود اس کے ساتھ وہ آیات شفاء پڑھ لیتا ہوں۔ وَیَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِیْنَ یا وَاِذَا مَرِضْتُ فَھُوَیَشْفِیْنِ پڑھ کر پانی پر دم کر کے ایک بوتل میں ڈال دیں۔ اس سے پانی پیتا جائے اور مزید پانی ڈالتا جائے۔

برائے رزق اور ادائے قرض

یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابِ پانچ سو بار پڑھیں اول وآخر گیارہ بار درود شریف بھی پڑھیں۔ یہ عمل اسلامی بھائی یا بہن بعد نماز عشاء ننگے سر کھلے آسمان تلے کھڑے کھڑے پڑھیں۔

روزانہ بعد نماز فجر دعا کے بعد یَابَاسِطُ دس بار پڑھ کر دونوں ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔

اے کاش! روزی میں برکت اور کثرت کی خواہش کے بدلے ہم نیکیوں میں برکت کی خواہش کرتے اور اس کیلئے بھی کوئی عمل کرتے۔

پرانے یرقان کیلئے

پرانے یرقان میں پھٹکری شگفتہ 1 ماشہ، 10 تولہ دہی میں ملا کر کھلائیں۔ 2 دن 2 ماشہ 10 تولہ دہی میں ملا کر کھلائیں۔ 3 دن 3 ماشہ، 4 دن 4 ماشہ، 5 دن 5 ماشہ تک پھر اسی طریقے سے کم کرتے جائیں یعنی 5 ماشہ، 4 ماشہ، 3 ماشہ، 2 ماشہ، 1 ماشہ، انشاء اللہ 10 دنوں میں یرقان سے نجات مل جائیگی۔ **(محمد ادریس‘ ڈی جی خان)**

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

محمد قاسم‘ کراچی۔ شازیہ سلطان، مبارے خان، بشریٰ طارق‘ لاہور۔ آمنہ، محمد عاطف، بہالورین‘ پشاور۔ نوید یوسف‘ بہاولپور۔ عمران خان صوابی۔ عادل شیراز کراچی۔ سید منیر علی، سید نعمت انور‘ کراچی۔ محمد عثمان‘ کراچی۔ صوبیہ، خالد محمود ناصر‘ حجرہ شاہ مقیم۔ نصیر احمد، کے ایم نذیر‘ کراچی۔ محمد رفیع‘ ہنگو۔ طلال‘ لاہور۔ محمد ولید‘ لاہور، عزیز الرحمٰن عزیز‘ پشاور۔ حمید الرحمٰن قریشی‘ کراچی۔ صفی الدین، راؤ عامر‘ لاہور۔ محمد اختر ملک‘ لاہور۔ رانا غلام مصطفیٰ‘ جھنگ صدر۔ ساجد محمود‘ راولپنڈی۔ ایم اے قریشی‘ ملتان۔ مسز ریحانہ پروین‘ چکوال۔ عتیق الرحمٰن‘ وزیر آباد۔ ماجد نواز، نواز منہاس‘ چکوال۔ حافظ عبدالمالک‘ چشتیاں۔ محمد ادریس‘ ڈیرہ اسماعیل خان۔ گلناز پروین، قدسیہ اسلام‘ لاہور۔ ایم متین لاہور، جوہریہ احسان‘ خانیوال۔ نور جمال‘ پشاور۔ بدرالدین‘ مظفر گڑھ۔ مختار احمد‘ ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ حماد سعید‘ لاہور۔ علی رحیم‘ لاہور۔ نائلہ شاہد‘ ڈیرہ غازی خان۔ فقیر آصف اقبال‘ منڈی بہاؤ الدین۔ احسان اللہ‘ ڈیرہ اسماعیل خان۔ نذیر احمد جراح‘ کراچی۔ محمد یاسر بٹ‘ لاہور۔ حسین احمد زکی‘ اٹک۔ رقیہ منیر‘ لاہور۔ طفیل قادری‘ جھنگ۔ محمد نبیل جنجوعہ‘ لاہور۔ طاہر، عبدالرزاق، اعجاز‘ واہ کینٹ۔ عتیق الرحمٰن‘ میلسی۔ عبدالغفور نقشبندی‘ بنوں۔ عشرت منظور‘ راولپنڈی۔ رضیہ بیگم‘ ملتان۔ انور علی‘ کراچی۔ محمد رمضان، مسعود شاہ ہاشمی‘ میلسی۔ میاں محمد عمران‘ لاہور۔ منصور احمد‘ بہاولپور۔ حارث محمود، کوثر شہزادی‘ ٹھیکورہ۔ طاہرہ‘ لاہور۔ نصیر احمد‘ ایبٹ آباد۔ شیر احمد درانی‘ ملتان۔ صغرا بیگم‘ لالہ موسیٰ۔ یونس بھٹی‘ میانوالی۔ ثمرین بھٹی‘ راولپنڈی۔ منصور احمد چوہان بھاگٹانوالہ۔ عدنان جاوید‘ اسلام آباد۔ مولوی ارشد‘ بہاولپور۔ مہرین ظفر، سید محمد انور‘ ساہیوال۔ عمر جاوید‘ خانیوال۔ سلیم اختر قیصر، عبدالحق مجاہد‘ مظفر گڑھ۔ رشید پرویز‘ اٹک۔ مدثر منظور‘ لاہور۔ محمد کاشف‘ لاہور۔ مسز سائرہ‘ اٹک۔ مسز ریحانہ کوثر، محمد اکمل فاروق ریحان‘ سرگودھا۔ ریاض الحق‘ بہاولپور۔ آصف باجوہ، اسما عثمان، احمد بخش سومرو سندھ۔ عبدالمجید، خورشید احمد بھٹی‘ چکوال۔ محمد طارق اعوان، نازیہ‘ ایبٹ آباد۔ آسیہ عاشق‘ رحیم یار خان۔ فرحت جبیں‘ لاہور۔ محمد فاروق اعظم‘ بہاولپور۔ بشریٰ‘ گجرات۔ حافظ میمونہ‘ راولپنڈی۔ شاہد زمان خان‘ لیہ۔ عاصمہ جبیں پشاور۔ مسز کریم‘ گوجرانوالہ۔

موگرے کی کڑواہٹ دور کریں: موگرے چھیل کر انہیں نمک لگا کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں پھر انہیں اچھی طرح دھولیں تو ان کی کڑواہٹ دور ہوجائیگی۔

ایسا کہاں سے لاؤں کہ تجھ سا کہیں

قندیل شاہد، ڈی جی خان

امیر المومنین بیت المال کے ذمہ دار کے پاس تشریف لے گئے اور ان سے اپنی حاجت بیان کی کہ '' مجھے اگلے مہینے کی تنخواہ پیشگی دے دو'، بیت المال کے ذمہ دار نے جواب دیا'' امیر المومنین! اس بات کی کیا ضمانت ہے کہ آپ ایک مہینے تک زندہ رہیں گے

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد زکریا صاحب نے آپ بیتی میں اپنا ایک قصہ لکھا ہے کہ جب میں چھوٹا بچہ تھا تو ماں باپ نے میرے لئے ایک چھوٹا سا تکیہ بنا دیا تھا جیسا کہ عام طور پر بچوں کے لئے بنایا جاتا ہے، مجھے اس تکیے سے بڑی محبت تھی اور ہر وقت میں اسے اپنے ساتھ رکھتا تھا۔

ایک دن میرے والد صاحب لیٹنا چاہ رہے تھے۔ ان کو تکیے کی ضرورت پیش آئی تو میں نے والد صاحب سے کہا کہ ابا جی! میرا تکیہ لے لیجئے۔ یہ کہہ کر میں نے اپنا تکیہ ان کو اس طرح پیش کیا جیسا کہ میں نے اپنا دل نکال کر اپنے باپ کو دے دیا، لیکن جس وقت وہ تکیہ میں نے ان کو پیش کیا، اسی وقت والد صاحب نے مجھے ایک تھپڑ رسید کیا اور کہا کہ '' ابھی سے تو اس تکیے کو اپنا تکیہ کہتا ہے'' مقصد یہ تھا کہ تکیہ تو دراصل باپ کا دیا ہوا ہے، لہٰذا اس کو اپنی طرف منسوب کرنا یا اپنا قرار دینا غلط ہے۔ حضرت شیخ الحدیث لکھتے ہیں کہ اس وقت مجھے بہت برا لگا کہ میں نے تو اپنا دل نکال کر والد صاحب کو دیا تھا۔ اس کے جواب میں ابا جان نے ایک تھپڑ رسید کر دیا لیکن آج سمجھ میں آیا کہ کتنی باریک بات پر اس وقت والد صاحب نے توجہ دلائی تھی اور اس کے بعد سے ذہن کی سوچ بدل گئی۔

لہٰذا ہمیں چاہئے کہ جو چیزیں اللہ تعالیٰ نے ہمیں والدین کے ذریعے دی ہیں تو وہ ہم اپنے چھوٹے بہن بھائیوں پر بھی خرچ کریں، غریب بچوں پر بھی خرچ کریں، گھر میں کام کرنے والی نوکرانیوں کے بچوں کو بھی دیں۔ مثلاً ابو کوئی چیز لائے اور لاتے ہی اس لئے ہیں کہ وہ چیز سب میں تقسیم ہو تو ایک حصہ نوکرانیوں کے بچوں کو بھی دیں اور اس تقسیم میں ہم کنجوسی نہ کریں اور دل کھول کر خرچ کریں۔

ایسا کہاں سے لاؤں

عید الفطر کا زمانہ تھا، ہر شخص اپنے اور اپنے اہل وعیال کے لئے نئے کپڑے خریدنے میں مصروف تھا، جب بڑوں میں عید کے لئے یہ گہما گہمی موجود تھی تو بچے کہاں اس خوشی کے موقع سے غافل رہتے، چنانچہ تمام بچوں نے اپنے اپنے والدین سے عید کے لئے کپڑوں کی خواہش ظاہر کی اور تمام بچوں کی خواہش کی تکمیل بھی کر دی گئی، اب یہ بچے اپنے نئے کپڑے اپنے دوستوں کو دکھانے لگے، بچے تو پھر بچے ہی ہوتے ہیں چاہے وہ کسی غریب کے ہوں یا امیر کے، وہ عام شخص کے بچے ہوں یا امیر المومنین کے بچوں نے بھی اپنی خواہش والدہ صاحبہ سے کر دی۔ دن بھر کے کاموں کو سمیٹ کر جب امیر المومنین رات کو گھر تشریف لائے تو اہلیہ نے بچوں کی خواہش کا ان کے سامنے اظہار کر دیا کہ بچے نئے کپڑے مانگ رہے ہیں۔ امیر المومنین خاموش رہے، کوئی جواب نہ دیا اور آرام کی غرض سے لیٹ گئے لیکن نیند کہاں آتی۔ یہ نئی پریشانی جو سر پر آ پڑی تھی، وہ سوچنے لگے کہ گھر میں خریدنے کے لئے کچھ بھی نہیں ہے۔ دوسری طرف بچوں کی خواہش تھی اس کو رد کرنا ناگوار تھا، سوچتے سوچتے ان کے ذہن میں یہ بات آئی کہ بیت المال سے اگلے مہینے کی تنخواہ پیشگی لے لیتا ہوں جس سے بچوں کی خواہش کی تکمیل ہو جائے گی اور اگلے مہینے کے راشن کے لیے اللہ تعالیٰ کوئی نہ کوئی انتظام فرما دیں گے، یہ سوچ کر ان کو کچھ اطمینان ہوا۔ اگلے دن صبح ہی امیر المومنین بیت المال کے ذمہ دار کے پاس تشریف لے گئے اور ان سے اپنی حاجت بیان کی کہ '' مجھے اگلے مہینے کی تنخواہ پیشگی دے دو'، بیت المال کے ذمہ دار نے جواب دیا '' امیر المومنین! اس بات کی کیا ضمانت ہے کہ آپ ایک مہینے تک زندہ رہیں گے اور پورے مہینے اپنی ذمہ داریاں سرانجام دے دیں گے''، امیر المومنین اس بات کے ساتھ لاجواب ہو گئے اور خالی ہاتھ ہی واپس لوٹ آئے اور اہلیہ سے سارا قصہ بیان کیا اور کہا کہ ہمارے بچے اس عید پر پرانے ہی پہن سکیں گے۔

چنانچہ دنیا نے دیکھا کہ عید کے دن تمام لوگوں نے نئے کپڑے پہنے ہوئے ہیں لیکن امیر المومنین کے بچے پرانے کپڑوں میں نماز کے لئے عیدگاہ کی طرف آ رہے ہیں۔ دنیا اس عدل وانصاف اور زہد وتقویٰ کے علم بردار امیر المومنین کو حضرت عمرؒ بن عبدالعزیز کے نام سے جانتی ہے۔

'' ایسا کہاں سے لاؤں کہ تجھ سا کہیں''

ایک اندھا اور ایک لنگڑا

بچو! کسی دیہات میں بہت سارے لوگ رہتے تھے۔ انہی میں ایک شخص جو ٹانگوں سے معذور تھا وہ بھی رہتا تھا۔ اس کا کہیں آنا جانا مشکل تھا پھر بھی وہ اوروں کو تکلیف دینے کی بجائے کسی طرح اپنا کام کر لیتا تھا۔ اسی گاؤں میں ایک نابینا (آنکھوں سے معذور) شخص بھی رہتا تھا وہ بے چارہ اس سے بھی زیادہ مشکل تھا کہ دیکھنے سے ہی مجبور تھا۔ ایک دفعہ سوکھی گھاس میں کسی نے جلتی ہوئی لکڑی ڈال دی آگ لگی اور ایسی بھڑکی کہ گھر اور جھونپڑیاں سب میں آگ لگ گئی۔ سب جان بچا کر بھاگ رہے تھے بے چارہ لنگڑا بڑا پریشان تھا اس لیے اللہ سے دعائیں کرنے لگا تو اللہ تعالیٰ نے اس کو ایک ترکیب سمجھائی بس وہ کسی طرح اندھے تک پہنچا وہ پریشان ٹکراتا ہوا ادھر ادھر بھٹک رہا تھا لنگڑے نے اندھے سے کہا کہ تم مجھے اپنی کمر پر سوار کر لو میں بھاگ نہیں سکتا تم دیکھ نہیں سکتے اگر ہم الگ الگ رہے تو دونوں پھنس جائینگے اور جل جائیں گے۔ اندھے نے لنگڑے کو سہارا دیکر اپنی کمر پر سوار کر لیا۔ لنگڑا دیکھ دیکھ کر راستہ بتاتا گیا اور نابینا تیز تیز چلتا گیا اور ایک دوسرے کا ساتھ دینے اور دکھ درد سمجھنے کی وجہ سے جلتے ہوئے گاؤں سے دونوں آرام سے نکل آئے۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے دونوں کی جان بچ گئی اور کسی تیسرے شخص کی ان کو خوشامد بھی نہیں کرنا پڑی۔ دیکھو بچو! اللہ کی خاطر کسی کے کام آنا اور یہ فیصلہ کر لینا کہ ہم اللہ ہی سے مدد مانگیں گے کسی پر بوجھ نہیں بنیں گے یہ بہت بڑی دولت ہے۔

مرگی سے نجات

ایک پرندہ ہے جس کا نام ٹیٹری ہے۔ پنجابی میں اس کا نام ٹیٹولی ہے۔ یہ اکثر کھیتوں اور کونوں میں اپنا گھونسلہ بناتا ہے۔ اس کے بارے میں یہ مشہور ہے کہ جب یہ سوتا ہے۔ پاؤں آسمان کی طرف رکھتا ہے۔ ماہ اپریل، مئی میں یہ انڈے دیتا ہے۔ اس کا انڈہ لے کر محفوظ کر لیا جائے جب مرگی کے مریض کو دورہ پڑے تو اس دورہ کے دوران انڈہ توڑ کر جو کچھ اس میں سے نکلے۔ دوران دورہ ہی مریض کو کھلا دیں۔ یہ تسلی کر لیں کہ یہ دوا پیٹ میں اتر جائے۔ اب آئندہ اسے دورہ نہ پڑے گا۔ آزمائش شرط ہے۔ میرا ذاتی طور پر مختلف مریضوں پر تجربہ شدہ ہے۔ آزمائیے اور دعا کیجئے۔

(حکیم سید طاہر جلیل، بہاولپور)

رزق کی فراوانی: بعد نماز جمعہ سو بار اَلْغَفَّارُ پڑھنے سے ہر قسم کی تنگی سے نجات مل جاتی ہے اور رزق میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

48

ماہنامہ عبقری ® لاہور

جون 2010 بمطابق جمادی الثانی 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* ادھر بد دعا نکلی، ادھر انگلی کٹی
* وہ گدھے تھے یا جنات
* قبر کھودی تو خوشبو ہی خوشبو
* مٹر بتائے فائدے ہی فائدے
* ہیپاٹائٹس کا آزمودہ علاج
* گرتے بالوں کا مجرب نسخہ
* مہندی حسن بھی، صحت بھی
* گولیوں کی بچھاڑ میں غیبی مدد
* قرآن کی قسم اٹھانے کا انجام
* پرسکون نیند کا راز پاؤں میں
* جونکیں لگوائیں بیماریوں سے نجات پائیں
* درود پڑھیے مشکلات سے بچیے
* ایمان اور جان کی حفاظت کیلئے
* امتحان میں یقینی کامیابی کیلئے
* چند ٹکوں سے بیماریوں کا علاج
* جنات آپ کے تابع ہوں گے
* بغیر دوائی جوڑوں کے درد کا علاج
* اعمال حادثات سے کیسے بچاتے ہیں
* حسن کی دنیا میں نیا انقلاب
* آم درجنوں بیماریوں کا علاج
* موسم برسات کی احتیاطیں اور تندرستی
* مخدوم جلال الدین بخاری رحمتہ اللہ علیہ کے وظائف

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۝ القرآن

بانی: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 4 جون 2010ء بمطابق جمادی الثانی 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

جون 2010

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے — اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات، گالیاں، بددیانتی، بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ادویات کی ایجنسی کے خواہشمند متوجہ ہوں

"عبقری" کی آزمودہ اور پرتاثیر ادویات معیار اور اعتماد میں اپنی مثال آپ ہیں جو کہ خالص اور قیمتی اجزاء کے ساتھ نہایت محنت اور ذمہ داری کیساتھ کم مقدار میں تیار کی جاتی ہیں۔ قارئین کے پرجوش اصرار پر کہ "عبقری" کی ادویات وکتب کی ایجنسی ہر شہر میں ہو تاکہ خریدنے میں آسانی ہو۔ اس لئے ادویات وکتب کی ایجنسی کے خواہشمند "عبقری" کے فون نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

ضروری اطلاع:

حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

خط وکتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

مومن کی برکات

حضرت میمونہ بنت حارث رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ ایک سال قحط پڑا تو دیہاتی لوگ مدینہ منورہ آنے لگے۔ حضور اکرم ﷺ کے فرمانے پر ہر صحابی ان میں سے ایک آدمی کا ہاتھ پکڑ کر لے جاتا اور اسے اپنا مہمان بنالیتا اور اسے رات کا کھانا کھلاتا۔

چنانچہ ایک رات ایک دیہاتی آیا (اسے حضور اکرم ﷺ اپنے ہاں لے آئے) حضور ﷺ کے پاس تھوڑا سا کھانا اور کچھ دودھ تھا وہ دیہاتی یہ سب کچھ کھا پی گیا اور اس نے حضور اکرم ﷺ کیلئے کچھ نہ چھوڑا۔ حضور اکرم ﷺ ایک یا دو راتیں اور اس کو ساتھ لاتے رہے اور وہ ہر روز سب کچھ کھا جاتا، اس پر میں نے عرض کیا اے اللہ! اس دیہاتی میں برکت نہ کر کیونکہ یہ حضور ﷺ کا سارا کھانا کھا جاتا ہے اور حضور اکرم ﷺ کیلئے کچھ نہیں چھوڑتا' پھر وہ مسلمان ہوگیا اور اسے پھر حضور اکرم ﷺ ایک رات ساتھ لے کر آئے اس رات اس نے تھوڑا سا کھانا کھایا۔ میں نے حضور اکرم ﷺ سے عرض کیا یہ وہی آدمی ہے؟ (جو پہلے سارا کھانا کھالیا کرتا تھا) حضور اکرم ﷺ نے فرمایا (ہاں یہ وہی ہے لیکن پہلے کافر تھا اور اب مسلمان ہوگیا ہے) کافر سات آنتوں میں کھاتا ہے اور مؤمن ایک آنت میں کھاتا ہے۔ (حیاۃ الصحابہ)

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

آفتاب کپور صاحب خود بھی عمر رسیدہ ہیں وہ اپنی اہلیہ کے ساتھ 1973ء سے مسلسل حج پر آرہے ہیں میری ان سے ملاقات ہوئی تو دوران ملاقات انہوں نے ایک انوکھے روز سے پردہ اٹھایا' کہنے لگے ہوا یہ کہ جب میں پہلی دفعہ حج پر آیا تو میری اہلیہ کو پیٹ اور پہلو میں سخت درد اٹھا' میں فوراً اہلیہ کو ہسپتال لے گیا حج میں صرف تین دن باقی تھے اور تین دن کے بعد حج کیلئے احرام باندھنا تھا اب مکہ مکرمہ کے سب ڈاکٹروں نے مشورہ دیا کہ اہلیہ کا آپریشن ضروری ہے اور آپریشن کیلئے کم از کم اس دور میں 3، 4 ہفتے ریسٹ ضروری ہوتا تھا میری کوشش تھی کہ کسی طرح وقتی علاج ہوجائے اور ہم حج کے پانچ دن گزار لیں لیکن ایسا بظاہر ناممکن نظر آرہا تھا۔ ڈاکٹر کہنے لگے کہ اگر اپینڈس پھٹ گیا تو موت واقع ہوسکتی ہے میں ان کی بات سن کر روتے ہوئے حرم کی طرف چل پڑا میں نے جاکر طواف کیا اور خوب رو کر دعا کی اور اللہ سے عرض کیا اے اللہ! میں ایک بکرا آج ہی لیکر صدقہ کرتا ہوں تو میری بیوی کو صحت یاب کردے اور ہمیں بخیر وعافیت حج کروا اور بار بار کرواب میں رورہا تھا اور طواف کررہا تھا۔ طواف مکمل کرنے کے بعد میں نے نفل پڑھے۔ پھر میں زمزم پیتے ہوئے بھی یہی دعا کررہا تھا۔ چند گھنٹوں کے بعد پھر ہسپتال گیا' میں نے بیوی کی طبیعت کو بہت بہتر پایا' میں نے بکرا صدقہ کردیا۔ صبح تک میری بیوی وقتی علاج سے اس قابل ہوگئی کہ کرسی پر حج کا احرام باندھ لے۔ حج کے بعد کچھ اور علاج کیا تو ڈاکٹروں کا مشورہ ہوا کہ اب آپریشن نہ بھی کیا جائے تو مریضہ ٹھیک ہوسکتی ہے۔ آفتاب صاحب کہنے لگے بس دعا صدقہ اور رونا اللہ کو ایسا پسند آیا کہ 73ء سے 2010ء ہر سال حج پر حاضری ہورہی ہے۔ قارئین! واقعی صدقہ اور دعا کی طاقت ایک انوکھا راز ہے۔ جو کرے گا سو پائے گا۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مردوخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

اہل اللہ کا عمل

آج میں آپ کی خدمت میں ایک عجیب عمل پیش کرتا ہوں۔ اہل اللہ کا یہ معمول رہا ہے کہ کھانا کھانے کے دوران سورۃ فاتحہ اس نیت سے پڑھتے کہ یہ کھانا ہمارے لیے روحانی اور جسمانی شفاء کا مظہر بنے۔ پکی بات ہے بن جائیگا اس کی ترتیب یہی ہے یہ کلمات اسی ترتیب سے دل ہی دل میں پڑھیں پھر دیکھیں کھانا نور بنتا ہے کہ نہیں۔ سارا قرآن کہتا ہے سورۂ فاتحہ شفاء ہے۔ سرورکونین ﷺ کی زبان مبارک بار بار فرمارہی ہے کہ سورۂ فاتحہ شفاء ہے اور دل کے لئے بھی شفاء ہے۔ سرورکونین ﷺ کے زمانے کی برکات' صحابہ کرامؓ کے ایمان کی طاقت' اعمال کی طاقت' یقین کی طاقت کا یہ عالم ہوتا تھا کہ مرگی والے کو 7 دفعہ سورہ فاتحہ پڑھ کر اگر دم کردیتے تھے اس کی مرگی ہمیشہ کیلئے دور ہوجاتی تھی۔ آج مرگی والے کیلئے 7 سال کا علاج ہے۔

مومن کی زندگی قیمتی ہے

میرے دوستو! مومن کی زندگی غفلت کی زندگی نہیں ہے' مومن کی زندگی کا ایک ایک لمحہ' ایک ایک گھڑی اعمال سے مصروف ہے' اللہ جل شانہ کی محبت سے مصروف ہے اور سرور کونین کے بتائے ہوئے طریقے اعمال اور بتائی ہوئی سنتیں اور قدم قدم پہ جو اعمال ہمیں مل رہے۔ اس کے لئے مومن کی زندگی مصروف ہے ہم بیت الخلا میں بھی اپنی مرضی نہیں کرینگے۔ وہاں بھی ہم آقا سرورکونین ﷺ کی مرضی کریں گے سرورکونین ﷺ کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے ہمارا ہر ایک لمحہ قیمتی بنتا جائے گا۔ اللہ کے ہاں اس ایک لمحے کی قیمت ہوگی۔

جواہرات سے بھی قیمتی عمل

بازار کی زندگی میسر ہے دنیا کی بدترین جگہ ہے لیکن بازار میں جا کر اگر ہم نے اپنے بازار کے میسر لمحوں کو' دفتر کے لمحوں کو' دکان اور زمینداری کے لمحوں کو منوّر بنانا ہے تو ہمیں نبویؐ طریقوں کو اپنانا پڑے گا تو یہ لمحات ہمارے لیے ذخیرہ بن جائیں گے۔ کہنے لگے بازار میں جاؤ اور جا کر اپنے لئے آخری وقت میں کلمہ نصیب ہونا طے کرالو۔ بازار میں کلمہ نصیب ہو جائے یہ کیسے ممکن ہے؟ فرمایا بازار میں جاؤ اور نظروں کی حفاظت کرو اور نظروں کی حفاظت پر جو سب سے پہلا اللہ جل شانہ مومن کو جو عنایت فرماتے ہیں وہ یہ ہے کہ آخری وقت میں کلمہ نصیب ہوگا۔ میں آج بھی دوستوں سے عرض کر رہا تھا یاد رکھنا جو نماز میں نظروں کی حفاظت کرے گا اسے نماز کے باہر نظروں کی حفاظت کی توفیق ملے گی اور جو نماز سے باہر نظروں کی حفاظت کرے گا اس کی کبھی تہجد قضاء نہیں ہوگی۔ ایک بزرگ تھے ایسے ہی اوپر دیکھا ایک غیر محرم پر نظر پڑی فرمانے لگے میری چھ ماہ کیلئے تہجد کی توفیق چھن گئی۔ بڑوں کے ساتھ معاملے بھی بڑے ہوتے ہیں۔ میرے دوستو! بازار میں جا کر ہم آزاد نہیں ہیں حتیٰ کہ ہم ان لمحوں میں بھی آزاد نہیں ہیں جو ہمیں اپنی زوجہ کے ساتھ خلوت کیلئے میسر ہیں' اگر ہم نے ان لمحات کو بھی میسر بنانا ہے تو آقا سرورکونین ﷺ کا ان لمحات میں کیا عمل رہا ہے ہمیں اپنانا پڑے گا۔

اپنے لمحات کو قیمتی بنائیں

اب دیکھیں غفلت کی زندگی گزر گئی' آج کا دن گزر گیا' شام ہوگئی آج کا جمعہ پھر نہیں آئے گا آئندہ جمعہ تو آسکتا ہے آج کا دن پھر نہیں آئے گا جس کے اندر یہ فکر ہے اور یہ غم ہے یہ کڑھن ہے اور یہ درد ہے میرے دوستو وہ آج کے دن کو ضائع نہیں کرے گا میں نے دوستوں سے عرض کیا تھا کہ آج کے دن کو اگر ضائع کر دیا تو اس کا نقصان کیا ہوگا؟ اس کا نقصان یہ ہوگا کہ یہ نفس جو ہے یہ بڑی ادھار کرتا ہے اور ادھار کا بڑا ماہر ہے' یہ ادھار کراتے کراتے آدمی کو کہاں سے کہاں لے جاتا ہے' کبھی نفس سے ادھار نہ کرو' اس کی قضاء ضرور پوری کرو پہلے تو قضاء نہ ہو اور اگر قضاء ہوگئی ہے تو اس کو ادھار نہ کرنا' نفس چھوٹی چیز دیتا ہے بڑی چیز لیتا ہے بقول ایک دانا آدمی الائچی دیتا ہے اور ڈاچی لیتا ہے' اس کا سود بڑھتے بڑھتے اونٹنی جتنا ہوجاتا ہے۔

اس کے نرغے میں نہ آنا' اگر ایک نماز اگر چھوٹی ہے اس کو پڑھو یہ کڑھن ہو ہماری نماز قضاء کیوں ہوئی؟ اگر قضاء ہو بھی گئی تو اس پر استغفار ہو۔ میرے دوستو! اس کی قضاء فوراً پوری کرو۔ اس لئے کہا ہے کہ یہ نفس مومن سے پہلے فرض نماز نہیں چھڑاتا' پہلے مستحبات' نوافل پھر غیر موکدہ سنتیں' پھر موکدہ سنتیں پھر واجبات اور پھر یہ فرضوں پر آجاتا ہے۔ اس لئے فرمایا جو آدمی سفر میں ہو' سفر میں سنتیں چھوڑ سکتا ہے لیکن بعض فقہاء نے عجیب بات بیان فرمائی ہے فرمایا کہ یہ فرصت کی بات ہے اور ایک عزیمت بھی ہے کہ آدمی وہ سنتیں نہ چھوڑے کیونکہ نفس پھر تھوڑے کا عادی بن جائے گا پھر یہ بہت جلد بری عادتوں کی طرف انسان کو لیجاتا ہے۔

ایک دوست تھے وہ سفر پر گئے اندرون سندھ کا سفر تھا یہاں آئے مجھ سے کہنے لگے کہ قصر نماز (دو رکعت) پڑھنی ہے۔ میں نے کہا نہیں بھئی ہم تو اپنے گھر پہنچ گئے ہیں اب ہم مقیم ہیں ہم مسافر تو نہیں۔ اس نے نماز تو پڑھ لی۔ فرض پڑھ کر سنت مئوکدہ نہ پڑھیں' میں نے کہا آپ بیٹھ گئے کہنے لگے ذرا سستی ہوگئی تھی۔ کہنے لگے وہاں دو رکعت پڑھی تھیں اس پر خیال آیا کہ سنت بعد میں پڑھ لیں گے۔ اتنا جلدی اندر والا (نفس) جو ہے وہ بگڑ جاتا ہے۔ حضرت گنگوہی عشاء کی نماز کے بعد کے دو نفل کھڑے ہو کر پڑھتے تھے اور حضرت نانوتوی بیٹھ کر پڑھتے تھے۔ حضرت گنگوہی فرماتے ہیں میں اس لئے کھڑے ہو کر پڑھتا ہوں کہ کھڑے ہونے میں ثواب زیادہ ہے۔ حضرت نانوتوی فرماتے ہیں بیٹھ کے پڑھنا سنت ہے ایک طرف ثواب ہے ایک طرف سنت ہے تو اس ادا میں بھی اخلاص ہے اگر کوئی سنتیں چھوڑ رہا ہو سفر کی وجہ سے اور اس کے اندر اخلاص ہے تو اس اخلاص کا معاملہ اللہ کے ساتھ ہے۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہٗ بعد از سلام اللہ کے حضور ڈھیروں دعائیں عبقری اور ان کے تمام معاونین کیلئے خصوصاً ایڈیٹر صاحب کیلئے۔ چند ماہ سے میں مستقل ہر درس میں شریک ہوتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ نے اس محفل درس کی برکت سے میرے ڈھیروں مسائل حل فرمادیئے ہیں۔ میں ایک ملازم پیشہ آدمی ہوں کچھ عرصہ **(بقیہ صفحہ نمبر 45 پر)**

d\tahir111\export\cd.tif not found.

توبہ کے تین معنی: توبہ کے تین معنی ہیں پہلے ندامت' پھر عزم ترک اور آخر ظلم وخصومت سے باز رہنا۔

ریاء کاری سے ریاضت تک

ام رحمان، راولپنڈی

کہتے تو ہیں کہ تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور پوجتے نفس کو ہیں کہتے تو ہیں کہ ''تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں اور لوگوں کے دروازے پر جاتے ہیں اور ان کا شکریہ وشکایت کرتے ہیں۔فرمایا افسوس نعمت تو اللہ کی کھاتا ہوں اور فرمانبرداری شیطان کی کرتا ہوں

ابتدائی حالات زندگی: حضرت مالک دینار رحمتہ اللہ علیہ بہت بڑے بزرگ گزرے ہیں ابتدا میں بہت دولت منداور وجیہہ شکل تھے۔آپ کی آرزو تھی کہ آپ کو جامع مسجد دمشق کی تولیت حاصل ہوجائے کیونکہ یہ شاہی مسجد تھی اور اس کے ساتھ بہت بڑی جائیداد وقف تھی اور وہاں کا متولی بڑے اعزاز واحترام کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔اسی مقصد کے پیش نظر حرص عہدہ کیلئے آپ اس مسجد میں جاکر معتکف ہوگئے اور پورے ایک سال تک برابر مصروف عبادت رہے تاکہ لوگ آپ کو ہروقت نماز میں مشغول پاکر خلیفہ سے آپ کے تقدس کا ذکر کریں اور آپ کو تولیت کا اعزاز حاصل ہوجائے۔ایک روز آپ نے دل میں کہا کہ میں ایک برس سے منافقانہ عبادت کررہا ہوں اور یہ بہت شرمناک حرکت ہے کیوں نہ میں مخلصانہ عبادت کروں۔دوسرے روز آپ نے خود بخود توبہ کرلی اور اس روز آپ نے مخلصانہ عبادت کی جب کوئی اللہ کا ہوجاتا ہے تو اللہ ضرور اسے نوازتا ہے چنانچہ دوسرے ہی روز لوگوں نے ایک متولی کی ضرورت محسوس کی اور آپ کے پاس آئے کہ آپ اس مسجد کی تولیت منظور کرلیں آپ نے دل میں کہا یاالٰہی بس میں ایک سال متواتر ریاکارانہ عبادت کرتا رہا مگر کسی نے بھی میری پرواہ نہ کی اور صرف ایک رات تیری طرف دل سے متوجہ ہوا تو نے اکٹھے 20 آدمی میرے پاس بھیج دیئے۔اب میں بھی تیرا ہوکر رہوں گا۔ چنانچہ آپ اس مسجد سے اسی وقت اٹھ کر چلے آئے اور تولیت کی قبولیت سے انکار کردیا۔

عبادت وریاضت: دل کی دنیا پلٹ چکی تھی آپ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر عبادت میں مصروف ہوگئے۔دن کو روزہ رکھتے اور رات کو نماز میں مصروف رہتے۔کئی سال تک یہ دستور رہا کہ آپ نان بائی کی دکان پر جاکر صرف ایک روٹی خرید لیتے اور اسی سے روزہ افطار کرتے۔آپ کا نفس برابر گوشت کی آرزو کرتا رہا لیکن بیس سال تک آپ نے گوشت کو ہاتھ نہیں لگایا۔چالیس سال بصرہ میں رہے لیکن خرمے کو ہاتھ نہ لگایا زاہدواتقا میں اپنا ثانی نہ رکھتے تھے۔

ارشادات عالیہ: جب آپ ''اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ'' پڑھتے تو زارزار روتے اور فرماتے کہ اگر یہ آیت قرآن شریف میں نازل نہ ہوتی تو میں اسے کبھی نہ پڑھا کرتا کیونکہ کہتے تو ہیں کہ تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور پوجتے نفس کو ہیں کہتے تو ہیں کہ ''تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں اور لوگوں کے دروازے پر جاتے ہیں اور ان کا شکریہ وشکایت کرتے ہیں۔فرمایا افسوس نعمت تو اللہ کی کھاتا ہوں اور فرمانبرداری شیطان کی کرتا ہوں۔

فرمایا اس دنیا سے بچو کہ اس نے علماء تک کے دل مسخر کرلیے ہیں۔میرے نزدیک سب سے بہتر عمل اخلاص ہے۔فرمایا ایک روز ایک قرب الموت شخص کی عیادت کو گیا میں نے بار بار کلمہ شہادت پڑھنے کو کہا مگر زبان سے نہ نکلتا تھا۔وہ شخص بولا اے میرے شیخ ایک پہاڑ ہے کہ جو کلمہ کا قصد کرتے ہی میری طرف بڑھتا ہے۔پوچھا تیرا پیشہ کیا تھا۔بولا میں مال کی فروخت میں دھوکے سے کام لیتا۔کم دیتا اور کم تولتا تھا۔ فرمایا اللہ تعالیٰ نے امت محمدیہ ﷺ کو دو ایسی چیزیں عطا کیں جو کسی کو بھی اس سے پہلے نہ ملی تھیں۔ایک ''فَاذْكُرُوْنِیْ اَذْكُرْكُمْ'' دوسری ''اُدْعُوْنِیْ اَسْتَجِبْ لَكُمْ'' یعنی تم مجھے یاد کرو میں تمہیں یاد کروں گا'' اور جب تم دعا مانگو گے قبول کروں گا'' فرمایا اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ جو عالم دنیا کو دوست رکھتا ہے سب سے کم سزا جواسے ملتی ہے وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے دل سے اپنے ذکر ومناجات کی حلاوت فنا کردیتے ہیں۔ایک شخص نے آپ سے نصیحت کی درخواست کی' آپ نے فرمایا کارساز حقیقی کی کارسازی پر راضی رہتا کہ تجھے نجات حاصل ہو۔

کرامات: آپ کے پڑوس میں ایک شخص رہتا تھا جو نہایت ظالم وسخت گیر اور بااقتدار تھا۔آپ کو بھی اس سے سخت تکلیف پہنچتی تھی مگر آپ صبر سے کام لیتے تھے اور کبھی کسی سے کچھ نہ کہتے تھے ایک روز چند اور افراد نے آکر آپ سے کہا کہ یہ شخص ہمیں بہت تنگ کرتا ہے ایک دن آپ اس کو سمجھانے گئے تو اس نے کہا آپ جانتے ہیں کہ میں بادشاہ کا خاص آدمی ہوں کسی کی مجال نہیں جو مجھے کچھ کہہ سکے۔فرمایا تو میں بادشاہ ہی سے شکایت کروں گا۔بولا کردیجئے مگر بادشاہ میرے خلاف ہرگز نہ کرے گا اور میں جو اس سے کہہ دوں گا وہی ہوگا۔فرمایا بادشاہ نہ سنے گا تو رحمان کریم سے تو شکایت کی جاسکتی ہے۔بولا جناب وہ بہت مہربان اور رحم دل ہے وہ مجھے ہرگز اپنی گرفت میں نہ لے گا۔مجبور ہوکر آپ واپس چلے آئے مگر اس کے مظالم حد سے زیادہ متجاوز ہوگئے۔اور کچھ لوگ پھر اس کی شکایت لے کر آپ کے پاس آئے۔اس مرتبہ آپ نے سے تنبیہ شدید کا عہد کرلیا اور پکے ارادہ سے روانہ ہوئے لیکن آپ کی حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی جب آپ نے ایک غیبی آواز سنی کہ دیکھو مالک وہ میرا دوست ہے اس سے کچھ نہ کہنا آپ اس کے پاس پہنچے تو بولا اچھا اب آپ پھر دوبارہ میرے پاس آئے ہیں۔فرمایا آیا تو ہوں مگر اس دفعہ آنے کا مقصد یہ ہے کہ میں تجھے ایک نئے معاملہ سے آگاہ کروں اس کے بعد آپ نے آواز کے متعلق کیفیت بیان کی بولا اچھا یہ بات ہے اور وہ مجھے دوست کہتا ہے تو میں بھی دوست کی راہ میں سب کچھ نثار کیے دیتا ہوں یہ کہا اور سب کچھ لٹا کر جنگل کی طرف نعرے مارتا ہوا نکل گیا۔ایک عرصہ کے بعد آپ نے اسے مکہ معظمہ میں دیکھا آخری وقت تھا اور کہہ رہا تھا اس نے مجھے دوست بنایا تھا۔میں بھی دوست کی راہ ہی میں نکلا اور اس کی رضا واطاعت میں زندگی ختم کردی یہ کہا اور دم توڑ دیا۔ایک دفعہ آپ کشتی میں سوار ہوگئے۔ بوسیدہ لباس پہنے ہوئے تھے ملاحوں نے آپ سے کشتی کا کرایہ طلب کیا فرمایا میرے پاس تو کچھ بھی نہیں۔انہوں نے آپ کو اس شدت کے ساتھ مارنا شروع کیا کہ آپ بے ہوش ہوہوجاتے تھے اور جب ہوش آتا تھا تو پھر مارتے تھے۔آخر بولے کرایہ دے ورنہ ہم ابھی دریا میں پھینک دینگے۔اتنے میں بہت سی مچھلیاں دینار منہ میں لیے ہوئے ظاہر ہوئیں آپ نے ان کے منہ سے ایک دینار لے کر انہیں دے دیا۔ ملاح یہ کرامت دیکھ کر پاؤں پر گر پڑے۔آپ اسی وقت دریا میں کود ے اور پانی پر چل کر نگاہوں سے غائب ہوگئے۔اسی وجہ سے آپ مالک دینار مشہور ہوگئے۔بصرہ کی ایک ماہ پیکر امیر زادی نے آپ سے شادی کی خواہش کی فرمایا میں تو دنیا کو طلاق دے چکا ہوں کسی اور کو ڈھونڈو! انتقال کے بعد لوگوں نے خواب میں دیکھ کر پوچھا کہیے وہاں آپ پر کیا گزری۔فرمایا اللہ تعالیٰ نے مجھے میرے گناہوں کے باوجود اس حسن ظن کی وجہ سے جو مجھے اس کے ساتھ تھا بخش دیا۔

قبض دور کرنے کیلئے: رات کو سوتے وقت دودھ میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر پئیں ☆ رات کو سوتے وقت دودھ کیساتھ گل قند کھائیں۔

چھٹیاں قیمتی بنانے کے سنہری اصول

نائیلہ شاہد ڈیرہ غازی خان

پھر بچے ذکر کرتے ہیں سبحان اللہ الحمد اللہ وغیرہ ہر روز ایک ذکر ہوتا ہے جمعہ کو درود شریف اس کام کیلئے کھجور کی گٹھلیوں کو جمع کیا ہوا ہے تقریباً 1200 گٹھلیاں روزانہ پڑھی جاتی ہیں۔اس طرح مجھے بھی کچھ وقت مل جاتا ہے تا کہ میری اپنی اصلاح ہو سکے

میں نے چھٹیوں میں بچوں کی تربیت کے حوالہ سے ایک پروگرام ترتیب دیا ہے جس میں بچوں کی جسمانی تربیت کے ساتھ ساتھ روحانی روحانی تربیت کا انجام بھی بڑے شاندار طریقے سے مرتب کیا گیا ہے۔

بچوں کی تربیت کا سلسلہ: آج کل موسم گرما کی چھٹیاں ہونے والی ہیں اور چھٹیوں کا سن کر بچے خوش ہوتے ہیں کہ چلو اب آزادی ہے خوب گھومیں گے خوب عیش کریں گے آرام سے صبح دیر تک سو کر اٹھیں گے۔

لیکن ہم لوگ چھٹیوں میں نہ کہیں گھومنے جائینگے۔میرے بچے الگ الگ اسکولوں میں پڑھتے ہیں کہیں ایک ماہ کی چھٹیاں ہونگی تو کہیں ڈھائی ماہ کی اور میری ایک بچی جو کہ مدرسہ میں حفظ کر رہی ہے اس کو چھٹیاں ہی نہیں ہونگی۔

اب میں نے سوچا کہ ان چھٹیوں کو کسی طرح کام میں لایا جائے تو بیٹھے بیٹھے خیال آیا کہ جو میں کبھی کبھی بچوں کے ساتھ کھیل کھیلتی ہوں اسکول اسکول' ڈاکٹر ڈاکٹر' وغیرہ کیونکہ مجھے بچوں کا گلیوں میں پھرنا بالکل پسند نہیں اور میں ان کو کسی نہ کسی کھیل میں لگا کر گھر میں ہی رکھنے کی کوشش کرتی ہوں۔

اب ناچیز نے بچوں کو کہا کہ آپ کیلئے ایک ماہ کا کورس ہے (فی الحال) سکول سکول والا کھیل ہم دوبارہ سے شروع کر رہے ہیں یہ سکول ایسا ہوگا جہاں ہم روحانی تربیت حاصل کر سکیں گے کیونکہ ہم جسم کو تو اسکول بھیجتے ہیں لیکن ہماری روح کو بھی سکول کی ضرورت ہے اس میں ہم قرآن کی تلاوت' ذکر اور درس وغیرہ کریں گے بلکہ اصل میں خود اپنے لیے چوبیس گھنٹوں میں سے کچھ وقت دین کیلئے نکالنا چاہ رہی تھی کیونکہ روزانہ آج کل کرتے کرتے وقت گزر ہی جاتا تھا۔

اب اس کیلئے میں نے (سٹور) جو کہ گھر کے ایک طرف کمرہ ہے اس کا انتخاب کیا اس کا کچھ حصہ صاف کر کے وہاں ایک تختہ سیاہ اور خود چارٹ بنا کر (بے جان تصویروں کے) لگا لیے اور نیچے چٹائی پر اپنے تمام بچوں کے بیٹھنے کا انتظام کر لیا بچے ماشاء اللہ نمازوں کی پابندی تو کر رہے ہیں کہیں کبھی کبھی بے قاعدگی ہو جاتی ہے اللہ تعالیٰ استقامت عطاء فرمائے آپ سے بھی دعا کی درخواست ہے۔

چوبیس گھنٹوں میں سے صرف دو گھنٹے سکول ہے اس کا وقتی طور پر نام ''نئی روشنی سکول'' تجویز ہوا ہے اس کو شروع ہوئے تقریباً ایک ہفتہ ہو چکا ہے اس ادنیٰ سی کوششیں کی ایک ہفتہ کی تفصیل پیش خدمت ہے۔

اسمبلی: تلاوت (اویس بیٹا)' 2-چھ کلمے (اسعد بیٹا)' 3-مسنون دعائیں (کھانے پینے سونے وغیرہ کی' قندیل بیٹی')' 4-نعت (آفرین بیٹی)' 5-دعا (ماریہ بیٹی) (لب پہ آتی ہے دعا بن کے تمنا میری)

اسمبلی کے بعد پہلا پریڈ: قرآن' کی تلاوت کا ہے سب بچے قرآن مجید کی تلاوت کرتے ہیں نورانی قاعدے سے لیکر حفظ تک کے بچے شریک ہوتے ہیں۔

آسان نیکیاں: مفتی تقی عثمانی صاحب کی اس کتاب سے ہر روز ایک آسان نیکی کے بارے میں بتایا اور سمجھایا جاتا ہے اور پھر اس کے حوالے سے کوئی کہانی اور واقعہ بھی سنایا جاتا ہے۔اب تک پیر کو بسم اللہ کی برکت' منگل کو سلام کی اہمیت' بدھ کو دوسروں کی مدد کرنا' جمعرات کو جانوروں پر رحم کرنا وغیرہ کے بارے میں بتا چکی ہوں کہ جانوروں پر رحم کرنے سے کیا فائدہ اور نہ کرنے سے کیا نقصان ہوتا ہے وغیرہ۔

ترجمہ اذکار نماز: (نام کتاب' ایک منٹ کا مدرسہ) حکیم مولانا محمد اختر صاحب کی اس کتاب سے' روزانہ تھوڑا تھوڑا ترجمہ یاد کرایا جاتا ہے اور اگلے دن پچھلے سبق سمیت سب دہرایا جاتا ہے (تا کہ بچوں کو نماز کا مکمل ترجمہ یاد ہو جائے اور وہ نماز کی اہمیت کو سمجھ کر اچھی طرح پڑھ سکیں)۔

(اس کے علاوہ مطالعہ' جنرل نالج کے سوالات اور درس وغیرہ کے بھی پیریڈ ہوتے ہیں)

اردو: کچھ تھوڑی سی اردو پڑھائی لکھائی املاء وغیرہ تا کہ سکول کی شکل وصورت قائم ہو سکے (مادری زبان)

5-انگریزی: الفاظ معنی' پڑھائی لکھائی وغیرہ (دوسروں سے مقابلے کیلئے انگریزی سے واقفیت ہونا ضروری ہے)

ذکر: پھر بچے ذکر کرتے ہیں سبحان اللہ' الحمد اللہ وغیرہ ہر روز ایک ذکر ہوتا ہے جمعہ کو درود شریف اس کام کیلئے کھجور کی گٹھلیوں کو جمع کیا ہوا ہے تقریباً 1200 گٹھلیاں روزانہ پڑھی جاتی ہیں۔

اختتامی دعا: درود ابراہیمی الحمد شریف' تین بار سورۃ اخلاص' پھر درود ابراہیمی اس کے بعد وہ اپنے مدرسہ کی دعا جو اس کو یاد ہے یعنی وہ مدرسہ میں چھٹی کے وقت پڑھتے ہیں' پڑھتی ہیں۔

اس طرح مجھے بھی کچھ وقت مل جاتا ہے تا کہ میری اپنی اصلاح ہو سکے کیونکہ مجھ جیسی کم علم اور بے عمل کو آتا ہی کیا ہے بس اللہ تعالیٰ کا کرم اور احسان ہے کہ وہ اس طرح کے خیالات دل میں ڈال دیتا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو نیک بننے کی توفیق دے (آمین)۔

ضروری بات: ایک بات اور وہ یہ کہ دو سامنے والی بچیاں جو کہ ہر وقت آنا جانا لگائے رکھتی ہیں ان کو بھی اس سکول میں شامل کر لیا وہ بہت خوش ہوئیں پہلے تو میں بہت پریشان ہوئی کہ کیا کروں ان کو بتاؤں یا نہ بتاؤں اگر ان کو سکول کے بارے میں بتاتی ہوں تو یہ کہیں دکھاوے اور نمائش میں شامل نہ ہو جائے اور اگر چھپاتی ہوں تو دین کی بات چھپانا بھی تو بخیلی ہے اور کیا پتہ اللہ پاک کس کو عمل کی توفیق دے دے بس اللہ کا نام لیکر ان کو بتا دیا اور وہ بھی اس پروگرام میں شامل ہوگئی ہیں اور یوں یہ روشنی کی کرن ہمارے گھر سے نکل کر دوسرے گھر میں داخل ہوگئی ہے۔اللہ تعالیٰ مجھے استقامت اور ہمت دے اور صحیح بیان کرنے اور عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔قارئین اس طریقے سے ہم اپنے بچوں کی اچھی تربیت اور ان کی چھٹیوں کو قیمتی بنا سکتے ہیں۔

بخشش کیلئے نبویؐ تحفہ

حضرت ام سلمہؓ انہوں نے آنحضرت ﷺ سے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ مجھے چند کلمات بتا دیجئے (مگر) زیادہ نہ ہوں۔آپ ﷺ نے فرمایا: ''دس مرتبہ اَللّٰہُ اَکْبَرُ کہو اللہ فرمائے گا یہ میرے لیے ہے۔اور کہو اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ (اے اللہ مجھے بخش دے) اللہ فرمائے گا میں نے بخش دیا۔پس تم اس کو دس مرتبہ کہو تو اللہ تعالیٰ ہر مرتبہ فرمائے گا میں نے تجھے بخش دیا۔(طبرانی) (امجد جاوید جنجوعہ' اسلام آباد)

ڈپریشن اور ٹینشن سے نجات

یہ عمل میرا آزمودہ ہے اپنی صحافتی زندگی میں ہم کئی صحافی ہر شام باغ جناح میں روزانہ دو سے تین کلومیٹر تیز پیدل چلتے تھے اس سے دن بھر کی پریشانی اور ڈپریشن سے نجات ملتی تھی۔جسم میں ایک نئی طاقت پیدا ہوتی تھی۔وزن میں کنٹرول رہتا تھا۔ (محمد نعیم جاوید معرفتی)

کیا ہم قرآن کی عظمت کرتے ہیں؟

احمد جبار گل، لاہور

جس دن انجیل پر حلف لیا جانا تھا تمام عیسائی اکٹھے ہوگئے۔ انہوں نے دو ہزار روپیہ فی گھر چندا اکٹھا کر کے سردار صاحب کو دیدیا جو سردار صاحب نے بخوشی قبول کرلیا۔ عیسائیوں نے مجمع عام میں بڑے فخر سے کہا کہ ہم جان دے سکتے ہیں لیکن اپنی مذہبی کتاب کی آڑ نہیں لے سکتے

قرآن مجید نے آج سے 14 سو سال پہلے جہالت میں ڈوبے ہوئے اور گناہوں کی سیاہی میں گھرے ہوئے عربوں میں ایسا عظیم انقلاب پیدا کیا جس کی مثال نہیں ملتی ۔ حضور ﷺ پر جب قرآن نازل ہوا تو حضور ﷺ دن ہو یا رات قرآن کی تلاوت فرماتے منکرین جب قرآن کو حضور ﷺ کی زبان سے سنتے تھے اور بے تاب ہوجاتے اور سجدے میں گر جاتے اور مسلمان ہوجاتے۔ قرآن اللہ کا کلام تمام کلاموں کا بادشاہ مسلمانوں پر تو اس کے اثرات پڑتے ہی ہیں مگر آج دنیا بھر کے غیر مسلموں پر ہمیں قرآن کے اثرات نمایاں نظر آرہے ہیں۔

جن ذرائع سے قوم کے نونہالوں کو قرآن وحدیث کے اسباق سنا کر ہم نے رسولؐ کے ستارے بنانا تھا وہاں سے انہیں فسق و فجور حسن وعشق کا سبق دیا جارہا ہے اور جدید تحقیقات کے نام پر نونہالوں کو قرآن سے دور کیا جارہا ہے آج کے اس معاشرے میں قرآن کی عظمت نونہالوں کے دلوں سے ختم کی جارہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بات بات پر لوگ قرآن کی قسمیں اٹھانے پر تیار ہوجاتے ہیں جبکہ سکھ پاکستان کے اکثر اضلاع میں نہیں ہیں، ہماری نئی پود نہیں جانتی کہ ان کے مذہبی رسم ورواج کیا تھے۔ یقیناً ہمیں جاننے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔ یہاں ان کی مذہبی کتاب گرنتھ صاحب کے بارے میں ایک واقعہ لکھا جارہا ہے۔

یہ 1947ء سے پہلے کا واقعہ ہے۔ دسوہہ سے ہوشیار پور جانے والی سڑک پر دو سکھ جنہوں نے بڑے بڑے ڈنڈوں کے آگے جھاڑو باندھ رکھے تھے۔ سڑک صاف کرتے جارہے تھے۔ ان سے تھوڑے فاصلے پر دو سکھ عطر کا چھڑکاؤ کرتے جارہے تھے اور ساتھ ساتھ لوگوں کو بڑے ادب و احترام کے ساتھ سڑک سے پیچھے ہٹنے کا کہہ رہے تھے۔

عطر کی خوشبو سے سارا راستہ معطر ہورہا تھا۔ ان کے پیچھے چار اور سکھ تھے جنہوں نے ایک پالکی اٹھا رکھی تھی جس کی جھولداری پر طلائی ماروں سے کشیدہ کاری کی ہوئی تھی۔ دو بہت ہی معزز سکھ مور کے پروں سے دائیں بائیں گرد وغبار کے علاوہ اپنی مذہبی کتاب کو مکھیوں سے محفوظ رکھتے جارہے تھے۔ ہمیں بعد میں بزرگوں نے بتایا کہ یہ سکھ گرنتھ صاحب کو لئے جارہے ہیں۔ جو ان کے گرنتھی کسی مجمع عام میں پڑھ کر سنائیں گے۔ یہ ذہن نشین رکھیں کہ یہ گرنتھ سکھوں کے مذہبی رہنما گرونانک کی دستی تحریر ہے جو چھوٹی چھوٹی منظوم پوتھیوں پر مشتمل ہے۔

دوسرا واقعہ ایک عیسائی عورت کا ہے کہ ایک بہت بڑے مسلمان سردار کے گھر ایک عیسائی بیوہ عورت ملازمت کرتی تھی۔ ایک دن سردار صاحب کی بیٹی کے سونے کے کڑے گم ہوگئے۔ جو بقول سردار صاحب بیس ہزار روپے کے تھے۔ کڑوں کی چوری کا الزام سردار صاحب نے عیسائی ملازمہ پر لگادیا۔ اس الزام سے عیسائی عورت کا خون خشک ہوگیا۔ وہ ساری عمر بمعہ اپنے بچوں کے سردار صاحب کی غلامی کرتی تو بھی بیس ہزار روپیہ پورا نہ ہوتا۔ عیسائی عورت نے ہر طرح سے اپنے بے گناہ ہونے کا ثبوت مہیا کیا مگر سردار صاحب کسی طرح راضی نہ ہوئے۔ وہ اس بات پر بضد تھے کہ کڑے اسی عورت نے چرائے ہیں۔

آخر طے یہ پایا کہ اگر وہ عورت انجیل پر ہاتھ رکھ کر حلف اٹھائے کہ کڑے اس نے چوری نہیں کیے تو ہم اعتبار کرلینگے۔

بلاشبہ ملازمہ سچی تھی۔ علاوہ اس کے کہ وہ اپنے مذہبی عقائد سے ناآشنا تھی۔ اس نے انجیل پر حلف اٹھانے کی حامی بھرلی۔ دن مقرر ہوگیا۔ اس گاؤں میں کافی گھر عیسائیوں کے تھے جب انہوں نے بیوہ کے انجیل اٹھانے کے وعدے کے متعلق سنا تو تمام گھروں میں تشویش پھیل گئی۔

جس دن انجیل پر حلف لیا جانا تھا تمام عیسائی اکٹھے ہوگئے۔ انہوں نے دو ہزار روپیہ فی گھر چندا اکٹھا کر کے سردار صاحب کو دے دیا جو سردار صاحب نے بخوشی قبول کرلیا۔ عیسائیوں نے مجمع عام میں بڑے فخر سے کہا کہ ہم جان دے سکتے ہیں لیکن اپنی جان اور مال بچانے کے لئے اپنی مذہبی کتاب کی آڑ نہیں لے سکتے۔

ایک بیوہ عیسائی عورت سے بغیر کسی ثبوت کے محض شک و شبہ کی بنا پر بیس ہزار روپیہ وصول کر کے سردار صاحب کو جن دل خراش واقعات سے گزر کر قضا وقدر کے خفیہ ہاتھوں سے ہلاک ہونا پڑا وہ ایک علیحدہ داستان ہے۔ زمانہ گزر گیا ہے۔ اب بھی سردار صاحب کی حسرت ناک موت یاد آتی ہے تو دل لرزنے لگتا ہے۔

قارئین! سوچیے فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے کیا ہم کلاموں کے بادشاہ قرآن کی اس قدر عظمت واحترام کرتے ہیں ؟؟؟

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 48

طائف کی وادی میں جب آپ ﷺ دعوت الٰہی کیلئے پہنچے۔ آپ ﷺ نے جا کر وہاں کے روساء کو توحید کی دعوت دی لیکن وہ سخت بداخلاقی سے پیش آئے اور انہوں نے اسی پر اکتفا نہ کیا بلکہ بازاری لفنگوں اور اوباشوں کو آپ ﷺ کے پیچھے لگادیا۔ یہ ابلیسی لشکر ہر طرف سے آپ ﷺ پر ٹوٹ پڑا اور ذات اقدس پر بے پناہ سنگ باری شروع کردی۔

آپ ﷺ جدھر کا رخ کرتے یہ اشقیاء برابر آپ کا تعاقب کرکے پتھراؤ اور دریدہ دہنی کرتے۔ حضرت زیدؓ نے اپنے جسم کو آپ ﷺ کی ڈھال بنا رکھا تھا لیکن جب چاروں طرف سے پتھر برس رہے تھے تو حضرت زیدؓ آپ ﷺ کو کہاں تک محفوظ رکھ سکتے تھے۔ آپ ﷺ پر اتنے پتھر برسائے گئے کہ جسم مبارک لہولہان ہوگیا اور نعلین مبارک خون میں چھپ گئے اور آپ ﷺ کے جسد اطہر کا کوئی حصہ ایسا نہ تھا جو زخمی شدہ نہ ہو اور اس سے خون کے فوارے نہ چھوٹ رہے ہوں۔ آخر آپ ﷺ نے ایک باغ کے اندر انگور کی بیلوں میں پناہ لی اور اوباشوں سے پیچھا چھڑایا۔ **(تاریخ ابن جریر)**

باغ میں اطمینان کی سانس لینی نصیب ہوئی تو حضرت زیدؓ نے پہلے آپ ﷺ کے جسم اطہر کا خون پونچھا اور پھر اپنے زخم صاف کرنے لگے چونکہ آپ ﷺ کی نعلین مبارک میں بہت خون جم گیا تھا آپ ﷺ وضو کرتے وقت بمشکل اپنے پیر نکال سکے۔ **(تاریخ ابن جریر و مدارج)**

اہل طائف کے تہس نہس کرنے سے انکار

اتنے میں پہاڑوں کے فرشتے نے آواز دی کہ اے محمد ﷺ! مجھے آپ ﷺ کے رب نے آپ ﷺ کے پاس بھیجا ہے کہ آپ ﷺ کے ہر حکم کی تعمیل کروں۔ اگر آپ ﷺ کی مرضی مبارک ہو تو میں طائف کے دونوں پہاڑوں کو باہم ملا کر وہاں کی جملہ آبادی کو تہس نہس کردوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا نہیں۔ میں ان کی ہلاکت و بربادی نہیں چاہتا بلکہ مجھے اللہ کے فضل سے امید ہے کہ حق تعالیٰ ان کے اصلاب میں سے ایسے لوگ پیدا کرے گا جو اس کی توحید اور عبادت کا پورے عالم میں پرچار کریں گے اور تاریخ گواہ ہے اللہ نے آپ ﷺ کی اس دعا کو قبول کیا اہل طائف سے ایسے افراد پیدا کیے جنہوں نے پورے عالم میں دین کا پیغام پہنچایا۔

چار چیزیں: اچھا اخلاق چار چیزوں سے ہے' سخاوت' حیاء' صلہ رحمی کرنا' جو محروم کرے اسے نوازنا

کامیابی آپ کے قدم چومے گی

محمد قاسم

مثبت سوچ اورافکاروخیالات ہی انسان کی کامیابی کا زینہ ہوتے ہیں،مثبت سوچ اپنائیں اورمنفی سوچ سے چھٹکارا حاصل کریں۔مثبت سوچ ناممکن کوممکن بناسکتی ہے۔علامہ نیاز فتح پوری میٹرک پڑھے تھےمگر وہ "علامہ" کہلاتے تھےانہیں دنیا کی بہت سی زبانیں آتی تھیں

ماہرین نفسیات اس بات کوتسلیم کر چکے ہیں کہ فرد کی شخصیت کو ابھارنے اور سنوارنے میں مثبت سوچ اہم کردارادا کرتی ہے اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ سوچ دوطرح کی ہوتی ہے مثبت سوچ اور منفی سوچ۔اول الذکر سوچ تو مثبت ہے ہی لیکن اس کی ضد موخرالذکر سوچ جو کہ نام سے ہی منفی ہے یہ اکثر وبیشتر انسان کیلئے منفی ہی ثابت ہوتی ہے منفی سوچ آدمی کی شخصیت کومسخ کر کے رکھ دیتی ہے اوراس کے منفی پن سے نجات حاصل کرنا کافی دشوار اور کٹھن معاملہ ہوتا ہے تاہم کوشش کرنے سے منفی سوچ میں کمی پیدا کی جاسکتی ہے اوراس کی جگہ مثبت سوچ کو جگہ دی جاسکتی ہے مگر اس کیلئے سخت محنت درکار ہوتی ہے۔

کچھ ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے یہ دشوار کام قدرے آسان ہوسکتا ہے۔بس آپ کو یہ بات دھیان میں رکھنا ہوگی کہ یہ باتیں صرف پڑھنے کیلئے ہی نہیں ہیں بلکہ پہلے آپ انہیں ذہنی طور پر تسلیم کریں پھران پرعمل بھی کریں۔آپ دیکھیں گے کہ مرحلہ وار تبدیلیوں کاعمل شروع ہوجائے گا اور مثبت سوچ پیدا ہونا شروع ہوجائے گی اس کے ساتھ آپ کے اردگرد کی دنیا بھی بدلنے لگے گی۔

یادرکھئے! آپ نے اپنی سوچ بدلنے کافن سیکھ لیاتو آپ گویا دنیا بدلنے کافن سیکھ جائیں گے۔اب یہاں سوچ بدلنے میں کارفرما عوامل ترتیب وارپیش کیے جارہے ہیں۔

اندیشے: منفی سوچ میں اندیشے سرفہرست ہوتے ہیں۔اندیشے ہماری خوداعتمادی کوکھوکھلا کردیتے ہیں یہ بےشمار ہوتے ہیں مگر انہیں اگر محدود کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بعض اوقات یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنیاد پر پیدا ہوتے ہیں۔

میری عمر بیت چکی ہے: اکثر لوگ اچھے کاموں کی طرف سے اس لیے منہ موڑ لیتے ہیں کہ ان کے خیال میں ان کی عمر موزوں نہیں رہی یعنی جیسے اب بڑھاپے میں کیا تعلیم حاصل کرنا' یہ ایک منفی سوچ ہے جبکہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ علم حاصل کرو"مہد سے لحد تک" ماہرین نفسیات بھی مانتے ہیں کہ سیکھنے اور سمجھنے کا عمل مرتے دم تک جاری رہتا ہے۔ذہن نشین رکھیں کہ بسا اوقات بہت سی صلاحیتوں کا ظہور کافی عمر گزرجانے کے بعد ہوتا ہے۔

معذوری: جسمانی معذوری بھی ایک بڑے اندیشے کے طور پر دیکھنے میں آتی ہے۔یعنی معذورافراد میں منفی سوچ زیادہ پائی جاتی ہے اوراگر دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو منفی سوچ بذات خود ایک بڑی معذوری ہوتی ہے مگر ایک لمحے کیلئے سوچئے کہ آپ نے کئی معذور افراد ایسے بھی دیکھے ہوں گے جو اچھے عہدوں پر فائز ہوتے ہیں اور سماجی وغیرہ کاموں میں بھی یہ افراد بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔

سرمایہ اورتوانائی کی کمی: بہت سے کام بہت سے لوگ صرف اس منفی سوچ کی وجہ سے نہیں کرپاتے کہ ہمارے پاس اس کام کیلئے سرمایہ اور وسائل نہیں یا ہمارے پاس ویسی توانائی نہیں جو اس کام کی تکمیل کیلئے ضروری ہے ایسی منفی سوچ احساس محرومی کو بڑھاتی ہے اور ہم موجود وسائل کو بھی اپنے کام کیلئے بروئے کار نہیں لاپاتے لہٰذا اس سوچ کو بھی بدلنا ازحد ضروری ہے۔

طبقاتی احساس اور رنگ وروپ: بےشمار لوگ کسی کام کو کرنے سے صرف اس لیے خائف رہتے ہیں کہ وہ اس طبقے سے تعلق نہیں رکھتے لہٰذا یہ کام تو فلاں طبقے کیلئے مخصوص ہے ہم اس طبقے میں کیسے اپنی پہچان بناسکیں گے؟ جبکہ معمولی رنگ وروپ بھی انسان کوبعض اوقات اپنی شخصیت کے متعلق منفی سوچ پیدا کرنے میں اہم جزو بنتا ہے لیکن اگر تاریخی شخصیات کا مطالعہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وہ تمام شخصیات معمولی شکل وصورت کی تھیں مگر انہوں نے اپنے راستے کی رکاوٹ کو اپنی مثبت سوچ کی وجہ سے عبور کیا مثلاً نپولین بہت پست قد وقامت کا شخص تھا۔

تعلیمی کمتری: اکثر لوگ تعلیم کی کمی کی وجہ سے بھی منفی سوچ کی زد میں رہتے ہیں۔یاد رکھنا چاہیے کہ تعلیم صرف وہ ہی نہیں جو سند وغیرہ کی محتاج ہے بلکہ تعلیم ذہنی نشوونما کا نام ہے۔کم تعلیم یافتہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔آپ سند کے بغیر بھی چیزیں سیکھ سکتے ہیں مثلاً علامہ نیاز فتح پوری صرف میٹرک تک پڑھے ہوئے تھے مگر وہ "علامہ" کہلاتے تھے انہیں دنیا کی بہت سے زبانیں آتی تھیں۔سعادت حسن منٹو کے بارے میں بھی کہا جاتا ہے کہ وہ تعلیمی طور پر کوئی سند یافتہ نہیں تھے مگر وہ دنیا کے بااثر ادیب بنے۔اوپر ذکر کردہ منفی سوچوں کی باتیں آپ نے پڑھیں۔اب ان کو بدلنے کیلئے مثبت سوچ کیسے اپنائی جائے اس کیلئے کم از کم مندرجہ ذیل اقدامات ناگزیر ہیں۔

ہرصبح پرامید ہوکر نکلیں: اللہ پر توکل کریں لیکن اپنی بہترین کوششوں کوضرور بروئے کار لائیں' مایوسی گناہ ہے اس لیے ہمیشہ پرامید رہیں۔خود کو ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار رکھیں۔مثبت خیالات کیلئے ذہن کو پاکیزہ ہشاش بشاش رکھیں تعمیری باتیں سنیں اوران پرعمل کریں۔

اپنا جائزہ لیتے رہیں: جسمانی صحت ہماری سوچوں پر اثر انداز ہوتی ہے اس لیے بیماری ہوتو فوراً علاج کی طرف توجہ دیں اوراپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے خیالات کا جائزہ لیتے رہیں۔

صبح کو ہلکی ورزش کریں: اس سے جسمانی اور ذہنی دونوں طور پر انسان چاق وچوبند رہتا ہے۔

جذباتیت سے پرہیز کریں: جذباتی گفتگو سے پرہیز کریں اور ٹھنڈے مزاج کے ساتھ دوسرے سے پیش آئیں کیونکہ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ کامیاب ہونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کسی بھی بات کا برا نہ منائیں۔

ناممکنات کی دنیا سے باہر نکلیں: کبھی بھی کسی کام کوناممکن نہ سمجھیں ہمیشہ مثبت سوچ رکھیں کہ کام مشکل تو ہے مگر کوشش کرنے میں کیا حرج ہے آخر بہت سے لوگ کامیاب ہوتے ہیں میں بھی کامیاب ہوسکتا ہوں۔

نئے لوگوں سے ملیں: اگر کسی محفل میں شریک ہوں تو چھپ کر اور کنارے لگ کر مت بیٹھے رہیں بلکہ لوگوں کے ساتھ ملیں جلیں' ان کیساتھ گفتگو کریں اور ہمیشہ نئے لوگوں سے مل کر ان کو دوست بنائیں ان سے رابطے کیلئے نام پتہ وغیرہ معلوم کریں۔

آخری بات: یادرکھیں کہ مثبت سوچ اور افکار وخیالات ہی انسان کی کامیابی کا زینہ ہوتے ہیں' اس لیے مثبت سوچ اپنائیں اور منفی سوچ سے چھٹکارا حاصل کریں کیونکہ مثبت سوچ ناممکن کوممکن بناسکتی ہے۔

[redacted]

پیاز کو چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینہ اور پھیپھڑوں سے لیس دار مواد خارج ہو کر سینہ صاف ہو جاتا ہے۔☆مریض ضیق النفس (دمہ) میں پیاز کا رس، شہد ہر ایک ایک پاؤ سوڈا بائیکا رب پانچ تولہ، تینوں کو ملا کر رکھ لیں۔صبح وشام ایک ایک چمچ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ **(وحید ریاض' لاہور)**

موسم برسات میں سدا بہار صحت

اعجاز الرحمٰن فاروقی' ڈسکہ

اس موسم میں نمی کی زیادتی سے تیار شدہ غذاؤں کا تعفن پیدا ہونا اور انہیں پھپھوندی لگنا عام مسئلہ ہے اور متعفن غذا کا استعمال نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ ایسی غذا معدہ میں پہنچنے کے بعد نظام انہضام کو شدید متاثر کر کے قے اور اسہال کی تکلیف کا باعث بنتی ہے

جب جون کے اواخر اور جولائی کے ابتدائی مہینہ میں آسمان پر سورج اپنی پوری تابانی سے چمک رہا ہوتا ہے اور اس کی گرم اور تیز شعاعیں انسانوں اور حیوانات کے سروں پر پڑ کر شدید گرمی اور بے چینی کا احساس پیدا کرتی ہیں تو مخلوق الٰہی کی زبان سے خالق کے حضور الفاظ دعائیں ادا ہوتے ہیں کہ الٰہی اپنی رحمت کی بارش نازل فرما تو پھر اللہ تعالیٰ کو اپنے گناہگار بندوں پر رحم آجاتا ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے شمال سے بادلوں کے کچھ ٹکڑے انسانی آبادی کی طرف بڑھتے نظر آتے ہیں جن کے تعاقب میں سیاہ و سفید بادلوں کا غول کا غول ہوتا ہے۔ باران رحمت کے نزول کی شدید تمنائیں جب دلوں میں تڑپتی ہیں تو زبانوں پر اس کا تذکرہ آجاتا ہے۔ بادلوں کے کچھ ٹکڑے سورج کی طرف لپک کر اس کی تیز اور اذیت ناک شعاعوں کے زمین تک پہنچنے میں حائل ہوجاتے ہیں۔ تب انسان کی بیقراری کو کچھ سکون آتا ہے۔ بادلوں کے یہ آسمان پر پھیل کر اس کا رنگ نیلگوں کی بجائے سیاہ کردیتے ہیں۔ انسانی نگاہیں بڑی بے تابی سے آسمان کو تک رہی ہوتی ہیں۔ یکا یک پانی کے چند قطرے زمین کی طرف آتے دکھائی دیتے ہیں اور اس کے بعد خوب موسلا دھار بارش ہوتی ہے۔ موسم برسات کی بارشوں کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے۔

موسم برسات کی آمد اور باران رحمت کے نزول سے مرجھائے ہوئے پودوں میں جان آجاتی ہے اور درختوں کے پتوں سے مٹی دھل کر ان کا قدرتی حسن نکھر جاتا ہے۔ بے آباد نظر آنے والے کھیتوں میں سبزہ اگنا شروع ہوجاتا ہے اور دنوں ہی دنوں میں کھیت سرسبز نظر آنے لگتے ہیں۔ پرندے خوشی سے چہچہاتے ہیں۔ گرمی کے مارے ہوئے انسانوں کی جان میں جان آجاتی ہے۔ الغرض یہ موسم گرمی سے تڑپتے ہوئے انسانوں اور حیوانوں کیلئے خوشی کا پیغام لاتا ہے چونکہ ہوا میں آبی بخارات کا تناسب بڑھ جاتا ہے لہٰذا اس موسم میں قیام و طعام کے سلسلے میں چنداں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں چند ضروری ہدایات درج ذیل ہیں۔

1۔ موسم برسات میں کبھی ہوا تیز چلنے لگتی ہے تو طبیعت کو سکون اور فرحت حاصل ہوجاتی ہے مگر بعض دفعہ ہوا چلنا بالکل بند ہوجاتی ہے تب طبیعت میں گھٹن اور بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس حالت میں حشرات الارض زمین سے اپنی اپنی بلوں (گھروں) سے باہر نکل آتے ہیں اسی لیے اس موسم میں اکثر سانپوں اور بچھوؤں سے واسطہ پڑا رہتا ہے۔ لہٰذا احتیاط کا تقاضا یہ ہے کہ زمین پر لیٹنے سے گریز کیا جائے کیونکہ اس طرح زہریلے جانوروں کے ڈسنے کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر زہریلے جانوروں کے ڈسنے کے واقعات موسم برسات میں ہی ہوتے ہیں۔

☆موسم برسات میں بارشیں اور گھٹن بھی زیادہ ہی ہوتی ہے اس لیے ملکی ملبوسات گھٹن کے وقت شدید اذیت ناک صورت حال پیدا کردیتے ہیں۔ لہٰذا ایسا لباس زیب تن کیا جائے جس میں پسینہ کو جذب کرنے کی صلاحیت موجود ہو۔ مثلاً سوتی کپڑے سے تیار شدہ ڈھیلا لباس بہت اچھا رہتا ہے۔ اگر ایسے ملبوسات پہنے جائیں جو پسینے کو جذب نہ کریں تو اس سے گرمی دانے زیادہ نکلتے ہیں اور اگر کسی شخص کا مزاج اس نوعیت کا ہو کہ اس کے جسم پر پھوڑے پھنسیاں زیادہ نکلتے ہوں تو ان کو غیر جاذب پسینہ لباس سے زیادہ اذیت پہنچتی ہے۔

☆موسم برسات میں بارشوں کی کثرت کے باعث جگہ جگہ پانی جوہڑوں کی شکل میں کھڑا ہوجاتا ہے اور اس کھڑے پانی پر مچھر پرورش پاتے ہیں اور ملیریا کی افزائش کا باعث بنتے ہیں۔ نیز رات کے وقت یہی مچھر آرام کی نیند میں حائل ہوتے ہیں۔ مچھر کے خاتمہ کیلئے ضروری ہے کہ کھڑے پانی کے نکاس کا انتظام کیا جائے اور کھڑے پانی پر مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے اس کی ایک باریک تہہ سے مچھر کے سپورز کو ہوا نہیں ملتی اور وہ مرجاتے ہیں اور ان کی افزائش کا سلسلہ ختم ہوجاتا ہے۔ اسی طرح کونین یا حب کرنجوہ کو ہفتہ میں دو دفعہ استعمال کرنے سے بھی انسان ملیریا سے محفوظ رہتا ہے۔

بارشوں کی کثرت سے زمین اکثر گیلی اور نمدار رہتی ہے۔ اسی لیے دیواروں میں دوران بارش برقی رو آجاتی ہے اسی طرح برقی تاروں کے ٹوٹنے سے بھی بعض دفعہ شدید جانی نقصان ہوجاتا ہے اس لیے بہت احتیاط کی ضرورت ہے اور برقی تار کے ٹوٹنے کی صورت میں اسے خشک لکڑی سے دور کردینا چاہیے۔ اس کے علاوہ موسم گرما میں گرمی کی شدت کی وجہ سے برقی تاروں کے اوپر کا پلاسٹک کا کور بوسیدہ ہوجاتا ہے اور بارش کے قطرات اس پر پڑتے ہیں تو یہ پلاسٹک پھٹ جاتا ہے جس کے نتیجہ میں برقی تاریں ننگی ہوجاتی ہیں اور اکثر اس سے برقی کرنٹ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ برسات کی ابتداء سے پہلے ہی برقی رو کی ضروری مرمت کروالینی چاہیے۔

موسم برسات میں اکثر ہیضہ بھی وبائی صورت اختیار کرلیتا ہے اس کی اصل وجہ ہوا میں رطوبت کی زیادتی ہوتی ہے جس سے جراثیم کو پنپنے کا موقع خوب ملتا ہے اور نظام انہضام بھی زیادتی رطوبت سے کمزور ہوچکا ہوتا ہے لہٰذا ہیضہ کے جراثیم پینے کے پانی کے ذریعے شامل ہوکر مرض پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہوتا ہے کہ ان دنوں پینے کے پانی اور دودھ وغیرہ کو اچھی طرح ابال کر استعمال کیا جائے تاکہ ان میں موجود جراثیم تلف ہوجائیں۔ خاص طور پر موسم برسات میں ابلا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا ہی فائدہ مند ہے۔

موسم برسات میں اکثر افراد کو کثرت سے پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں ان کے ازالہ کیلئے روزانہ دن میں دو تین دفعہ پابندی سے اچھے صابن 'نیم سوپ' کاربالک سوپ یا ڈیٹول کے ساتھ غسل کرنا چاہیے نیز موسم برسات میں کثرت سے نیم پر لگنے والا پھل نمولی کو کھاتے رہنا چاہیے اس سے پھوڑے پھنسیوں سے نجات مل جاتی ہے۔

اس موسم میں نمی کی زیادتی سے تیار شدہ غذاؤں کا تعفن پیدا ہونا اور انہیں پھپھوندی لگنا عام مسئلہ ہے اور متعفن غذا کا استعمال نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ ایسی غذا معدہ میں پہنچنے کے بعد نظام انہضام کو شدید متاثر کر کے قے اور اسہال کی تکلیف کا باعث بنتی ہے اس لیے موسم برسات میں غذائی اعتبار سے خصوصی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے خصوصاً دہی بھلے' آلو رائتہ اور آلو کا سالن دوسرے وقت کیلئے نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ یہ اشیاء بہت جلد متعفن ہوجاتی ہیں۔ پیاز غذا میں بہت زیادہ مفید ہے اور موسم برسات میں لاحق ہونیوالے اکثر عوارضات میں بہت نافع ہے۔

مسافران آخرت

ایڈیٹر ماہنامہ عبقری حکیم طارق محمود چغتائی صاحب کے بھانجے بقضائے الٰہی انتقال فرماگئے ہیں۔ قارئین سے ان کی مغفرت اور ایصال ثواب کی خصوصی درخواست ہے۔

تسبیح خانے کے مخلص خدمت کرنے والے بلال احمد کے والد محترم انتقال فرماگئے ہیں۔ قارئین سے ان کی مغفرت اور ایصال ثواب کی خصوصی درخواست ہے۔

جمادی الاخری کے اسلامی وظائف

جائز حاجات پوری ہونگی

اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جا کر تین مرتبہ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ o کہہ کر نہایت توجہ ویکسوئی سے بارگاہ الٰہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہ

اسلامی سال کے چھٹے مہینہ کا نام جمادی الاخریٰ ہے۔ جمادی الاخریٰ کی 22 تاریخ 13ھ کو سہ شنبہ کے دن حضرت عمر فاروقؓ خلیفہ منتخب ہوئے۔ یہ بہت بابرکت مہینہ ہے۔ اس مہینہ میں وظائف ونوافل پڑھنے کا بیان اس طرح سے ہے۔

ہر حاجت اور ہر طلب کیلئے

کسی قسم کی مالی پریشانی ہو یا گھریلو پریشانی ہو یا کوئی رکاوٹیں ہوں تو درج ذیل آیت کا کثرت سے ورد کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کی ہر جائز حاجت کو پورا فرمائیں گے۔

اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ o یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ

اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ o یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ

مصیبت کو ٹالنے کیلئے

درج ذیل آیت کو اٹھتے بیٹھتے نہایت توجہ اور یقین کے ساتھ پڑھیں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام مصیبتوں کو ٹال دیں گے۔

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا o اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا o

(پارہ 30 سورۂ الم نشرح' آیت نمبر 6,5)

گھر کاروبار کی خیر وبرکت کیلئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ 786 بار پڑھ کر ہاتھوں پر پھونک ماریں' پانی پر بھی تین بار پھونک ماریں جس جس گھر میں رہتے ہیں اس کی خیر وبرکت کیلئے تین پھونکیں ماریں اور کاروبار کیلئے دکان یا کارخانہ یا ملازمت والی جگہ کی طرف تین پھونکیں ماریں۔ دم کیے ہوئے پانی سے تھوڑا پانی لیں گھر کی چھت پر چاروں کونوں میں پانی ڈالیں آسمانی بلائیں دور ہو جائیں گی۔ گھر کی دیواروں پر دم کیا ہوا پانی چھڑکیں گھر کے اندر تعویذ دھاگہ نحوست کالا جادو ختم ہو جائے گا۔ انشاء اللہ باقی پانی پینے کیلئے ہے اس سے جسمانی شفاء اور روحانی علاج ہو جائے گا۔ یہ عمل انتہائی یقین کے ساتھ چند ماہ مستقل کریں' تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔

جائز حاجات پوری ہونگی

پہلی شب: اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے، ایک مرتبہ معوذتین پڑھے اور سجدے میں جا کر تین مرتبہ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ o کہہ کر نہایت توجہ ویکسوئی سے بارگاہ الٰہی میں دعا مانگے، انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ پوری ہوگی۔ اس کے علاوہ پہلی رات کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز پڑھے اور جو جتنا بھی قرآن پاک پڑھ سکتا ہو، پڑھے۔ نماز وغیرہ سے فارغ ہو کر بکثرت استغفار اور درود پاک پڑھے۔

تقرب الٰہی کیلئے

نوافل: جمادی الاخریٰ کی پہلی شب کو عبادت کے ضمن میں بارگان دین نے یہ بھی بتایا ہے کہ بارہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے ادا کرے، اس کے علاوہ نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں تیرہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ قرب الٰہی نصیب ہوگا۔

مفلسی اور تنگدستی سے نجات کیلئے

دسویں شب: اس ماہ کی دسویں شب کو بارہ رکعت نفل نماز اس طرح سے دو دو رکعت کر کے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورہ قریش پڑھے اور نماز سے فراغت کے بعد ایک مرتبہ سورۂ یوسف تلاوت کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی مفلسی اور تنگدستی دور ہو جائے گی۔ سارا سال آفات وبلیات سے محفوظ رہے گا تنگی وعسرت نہ آئے گی۔

ثواب عظیم کیلئے

اکیسویں شب: جمادی الاخریٰ کی اکیسویں رات سے اس ماہ کی آخری شب تک روزانہ بلاناغہ نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت ثواب حاصل ہوگا۔

قبلہ حکیم صاحب کی مری آمد

قارئین کے اصرار پر 21 جون 2010ء بروز سوموار حکیم صاحب ایبٹ آباد کی بجائے ملینیئم مال مین مال روڈ نزد KFC مری میں صبح 9 بجے سے دوپہر 1 بجے تک روحانی و جسمانی مسائل کیلئے فری ملاقات کرینگے۔ زیادہ تعداد میں ملاقات نہ ہو سکے گی۔

مزید تفصیلات کیلئے 0323-7007438 پر رابطہ فرمائیں۔

ماہانہ روحانی محفل

نامکمل روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 13 جون بروز اتوار صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ' 22 جون بروز منگل ایک بجکر 23 منٹ سے دوپہر 2 بجکر 35 منٹ، 30 جون بروز بدھ رات 7 تا 8 بجکر 12 منٹ تک حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ یَا عَزِیْزُ یَا نَصِیْرُ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کیساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم! بعد از سلام عرض ہے کہ جب میں نے ماہنامہ عبقری کو ایک آدمی کے پاس پڑھتے ہوئے دیکھا دل بخوشی باغ باغ ہو گیا اور اس کے اندر جو نایاب اور بہت ضروری مضامین میں نے پڑھے تو خوشی کی انتہا نہ رہی یقیناً یہ ماہنامہ دکھی اور پریشان حال عوام الناس کیلئے اور خواص کیلئے بہترین نسخہ ہے۔ آپ حضرات کو یہ پڑھ کر خوشی ہوگی کہ میں ماہنامہ پڑھنے کے بعد اپنے دوست احباب کو دے دیتا ہوں تا کہ یہ ماہنامہ سارے ملک میں مشہور ومقبول (باقی صفحہ نمبر 45 پر)

اگر نیند نہ آئے: خشخاش کا تیل کنپٹی پر ملنے سے جلد نیند آجاتی ہے ☆ پاؤں کا مساج کرنے سے بھی جلد نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

اولیاء اللہ کے مستند روحانی وظائف

اگر کسی عورت کا خاوند کسی دوسری عورت سے ناجائز تعلقات رکھتا ہو یا حرام کی کمائی گھر میں لاتا ہو تو اسے باز رکھنے کیلئے 11 دن تک 141 مرتبہ اس دعا کو کسی کھانے کی چیز پر پڑھ کر دم کر کے کھلائیں انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

رزق میں ترقی کیلئے

حلال رزق میں ترقی وفراوانی کیلئے درج ذیل آیت کو 141 بار صبح کی نماز کے بعد یا عشاء کی نماز کے بعد پڑھیں۔ انشاء اللہ رزق میں ترقی اور مقصد میں کامیابی نصیب ہوگی۔

اَوَلَمْ نُمَکِّنْ لَّھُمْ حَرَمًا اٰمِنًا یُّجْبٰٓی اِلَیْہِ ثَمَرٰتُ کُلِّ شَیْءٍ رِّزْقًا مِّنْ لَّدُنَّا وَلٰکِنَّ اَکْثَرَھُمْ لَا یَعْلَمُوْنَ.

(سورۃ القصص پارہ نمبر 20 آیت نمبر 57)

ترجمہ: کیا نہیں جگہ دی ہم نے امن والے حرم میں کھنچے چلے آتے ہیں اس کی طرف۔ میوے ہیں ہر چیز کے رزق ہے ہماری طرف سے اور لیکن اکثر ان میں سے نہیں جانتے۔

تنگدستی سے نجات کیلئے

تنگدستی اور افلاس سے نجات کیلئے اٹھتے بیٹھتے اس آیت کو پڑھیں انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔

وَکَاَیِّنْ مِّنْ دَآبَّۃٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَھَا اَللّٰہُ یَرْزُقُھَا وَاِیَّاکُمْ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ.

(سورۃ العنکبوت پارہ نمبر 21' آیت نمبر 60)

ترجمہ: اور کتنے چلنے والے ہیں بیچ زمین کے نہیں اٹھائے پھرتے رزق اپنا اللہ رزق دیتا ہے ان کو اور تم کو وہ سننے والا اور جاننے والا ہے۔

اولاد نرینہ کیلئے

جواز دواجی جوڑے اولاد کی نعمت سے سے محروم ہوں وہ اس آیت کو 41 بار پڑھ کر دودھ پر پھونکیں اور پھر دونوں میاں بیوی پئیں اس عمل کو تین مہینے تک انتہائی یقین کیساتھ کریں۔

وَمِنْ اٰیٰتِہٖٓ اَنْ خَلَقَ لَکُمْ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ اَزْوَاجًا لِّتَسْکُنُوْٓا اِلَیْھَا وَجَعَلَ بَیْنَکُمْ مَّوَدَّۃً وَّرَحْمَۃً ط

(سورۃ الروم پارہ نمبر 21 آیت نمبر 21)

غصے سے نجات کیلئے

وہ شخص جس کو بات بات پر غصہ آجاتا ہو یا کسی کی بات برداشت کرنے کی ہمت نہ رکھتا ہو یا اپنے جذبات پر قابو رکھنے صلاحیت نہ ہو تو ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ درج ذیل آیت کا اٹھتے بیٹھتے کثرت سے ورد کرے۔

وَاَلَنَّا لَہُ الْحَدِیْدَ **(سورۃ صبا۔ پارہ نمبر 22 آیت نمبر 10)**

ترجمہ: اور ہم نے اس کیلئے لوہے کو نرم کر دیا۔

گھریلو جھگڑوں سے یقینی نجات

جب مشکلات' گھریلو ناچاقیاں روزانہ کے گھریلو جھگڑے آپ کو مایوس کر دیں تو اس پریشانی کے عالم میں اس دعا کو پڑھیں اللہ اپنے حکم سے اس پریشانی کو دور کر دے گا۔

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْٓ اَذْھَبَ عَنَّا الْحَزَنَ ط اِنَّ رَبَّنَا لَغَفُوْرٌ شَکُوْرُ. **(سورۃ فاطر۔ پارہ نمبر 22 آیت نمبر 34)**

ترجمہ: سب تعریف اللہ کے لیے ہی ہے جس نے غم کو ہم سے دور کیا بے شک ہمارا رب البتہ بخشنے والا قدر دان ہے۔

ترقی حافظہ کیلئے

دین سے غافل لوگوں کیلئے یا جن لوگوں سے یاد نہیں ہوتا یا وہ یاد کر کے بھول جاتے ہیں۔ وہ دن میں کسی بھی نماز کے بعد اس آیت کو 41 بار پڑھ کر اپنے سینے پر پھونک لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اَفَمَنْ شَرَحَ اللّٰہُ صَدْرَہٗ لِلْاِسْلَامِ فَھُوَ عَلٰی نُوْرٍ مِّنْ رَّبِّہٖ ط (سورۃ الزمر۔ پارہ نمبر 23 آیت نمبر 22)

ترجمہ: پس جس شخص کیلئے اللہ اسلام کیلئے سینہ کھول دے پس وہ نور پر ہے اپنے رب کی طرف سے۔

ذہنی سکون کیلئے

ذہنی سکون اور قلبی راحت کیلئے صبح اور عشاء کی نماز کے بعد 33 دفعہ درج ذیل آیتوں کو بلاناغہ تسلسل کیساتھ پڑھیں۔

فَھُوَ فِیْ عِیْشَۃٍ رَّاضِیَۃٍ o فِیْ جَنَّۃٍ عَالِیَۃٍ o قُطُوْفُھَا دَانِیَۃٌ o کُلُوْا وَاشْرَبُوْا ھَنِیْٓـًٔا م بِمَآ اَسْلَفْتُمْ فِی الْاَیَّامِ الْخَالِیَۃِ o **(سورۃ الحاقہ پارہ نمبر 29، آیت نمبر 21 سے 24**

ترجمہ: پس وہ بیچ زندگانی میں خوش ہیں۔ بلندی والی جنت میں ہیں میوے اس کے نزدیک ہیں کھاؤ اور پیو اس سبب کے جو کر چکے ہو تم گزرے ہوئے دنوں میں۔

جادو جنات سے نجات کیلئے

اگر کسی کو شک ہو کہ اس پر جادو کیا گیا ہے یا علامتیں محسوس ہو رہی ہوں تو جادو کے اثر کو ختم کرنے کیلئے 11 دن تک 100 دفعہ پڑھ کر اپنے اوپر پھونکیں یا اور کسی پر شک ہو تو اس پر پڑھ کر پھونکیں۔ اس دعا کے دوران کوئی دوسرا عمل نہ پڑھیں۔

قُلْنَا لَا تَخَفْ اِنَّکَ اَنْتَ الْاَعْلٰی o وَاَلْقِ مَا فِیْ یَمِیْنِکَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوْا ط اِنَّمَا صَنَعُوْا کَیْدُ سٰحِرٍ ط وَلَا یُفْلِحُ السّٰحِرُ حَیْثُ اَتٰی o **(پ16، آیت 69,68**

شوہر کو راہ راست پر لانے کیلئے

سورۃ طٰہٰ)

اگر کسی عورت کا خاوند کسی دوسری عورت سے ناجائز تعلقات رکھتا ہو یا حرام کی کمائی گھر میں لاتا ہو تو اسے باز رکھنے کیلئے 11 دن تک 141 مرتبہ اس دعا کو کسی کھانے کی چیز پر پڑھ کر دم کر کے کھلائیں انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔

قُلْ لَّا یَسْتَوِی الْخَبِیْثُ وَالطَّیِّبُ وَلَوْ اَعْجَبَکَ کَثْرَۃُ الْخَبِیْثِ ج فَاتَّقُوا اللّٰہَ یٰٓاُولِی الْاَلْبَابِ لَعَلَّکُمْ

بچیوں کے پیغام نکاح کیلئے

تُفْلِحُوْنَ o (پ 7، آیت 100 سورۃ المائدہ)

اگر کسی لڑکی کیلئے رشتہ نہ آتا ہو یا رشتہ آتا ہو مگر پسند نہ آتا ہو تو وہ 113 دفعہ اس دعا کو اور تین دفعہ سورۃ الضحیٰ پڑھیں۔ ہر مہینے 11 تک پڑھیں اور 3 مہینے یہ عمل جاری رکھیں۔ یہ عمل بچی خود پڑھے اور اس کے والدین بچی کا نام لیکر مقصد کا تصور کر کے توجہ اور یقین کیساتھ پڑھیں۔

رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ o

دھماکہ خیز خاص نمبر کا اعلان

قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کارخیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہیے وہ حکیم، ڈاکٹر، عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب آپ چاہیں تو خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھایئے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنی جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہونگے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں۔ ہر تحریر تفصیل اور واقعات کے ساتھ لکھیں۔ چاہے بے ربط لکھیں، کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ **(ادارہ)**

انوکھا پھل انوکھے کرشمے

ڈاکٹر شاہد صدیق، لاہور

کچا اور پکا ہوا آم دونوں صورتوں میں طبی افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کچا آم ترش، قابض اور دافع سکروی ہوتا ہے۔ کچے آم کا چھلکا قابض اور مقوی ہوتا ہے۔ آم کے پیڑ کی چھال بھی قابض اور نسیجی بافتوں کیلئے مسکن ہوتی ہے۔ آم کا اچار پورے برصغیر میں بہت مقبول اور مرغوب ہے

آم موسم گرما کا ایک گراں قدر تحفہ ہے پاک و ہند کا مقبول ترین پھل ہے۔ اپنی شیرینی اور حلاوت کی وجہ سے پوری دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے۔ یہ ایک قیمتی غذا اور گھریلو علاج کی چیز ہے۔ ویدوں میں آم کو سورگ کا پھل کہہ کر بہت تعریف کی گئی ہے

غذائی شفا بخش اور طبی استعمال: کچا اور پکا ہوا آم دونوں صورتوں میں طبی افادیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کچا آم ترش، قابض اور دافع سکروی ہوتا ہے۔ کچے آم کا چھلکا قابض اور مقوی ہوتا ہے۔ آم کے پیڑ کی چھال بھی قابض اور نسیجی بافتوں کیلئے مسکن ہوتی ہے۔ آم کا اچار پورے برصغیر میں بہت مقبول اور مرغوب ہے۔ لیکن اگر یہ بہت کھٹا، مصالحے دار اور بہت زیادہ تیل میں ڈوبا ہوا ہو تو صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ جو لوگ جوڑوں کی سوزش اور درد میں مبتلا ہوں انہیں خاص طور پر اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ناک کی ہڈی کی سوزش، گلے کی خراش اور تیزابیت کے شکار لوگوں کو اچار سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔

پکا ہوا آم دافع سکروی، پیشاب آور، ملین، مقوی اور وزن بڑھانے والا پھل ہے۔ یہ دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ رنگت صاف کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کا استعمال بدن میں سات چیزوں کو بنانے میں مدد دیتا ہے۔ معدے کی ہضم کرنے والی رطوبت، خون، چربی، ہڈیوں کا گودا اور مادہ منویہ آم کا پھل جگر کی خرابیوں، وزن کی کمی اور دیگر جسمانی بے قاعدگیوں کو بھی دور کرتا ہے۔

کچے آم کے فوائد

لولگنا: ادھورا پکا ہوا آم دھوپ کی حدت اور گرم ہوا کے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ نیم پختہ یعنی کچے پکے آم کو گرم راکھ میں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کرلیا جاتا ہے۔ یہ مشروب ہیٹ سٹروک یعنی لو لگنے کے بداثرات دور کرنے میں انتہائی مؤثر ہے۔ کچے آم کو نمک لگا کر کھانا پیاس کی شدت مٹاتا ہے۔ اس کا استعمال گرمیوں میں اضافی پسینے سے سوڈیم کلورائیڈ کی کمی کو دور کرتا ہے۔

معدے اور انتڑیوں کی بے قاعدگیاں: کچے سبز آم معدے اور انتڑیوں کے علاج کیلئے بہت مفید ہیں۔ ایک یا دو کچے آم جن کی گٹھلی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو نمک اور شہد کے ساتھ کھانا گرمی، اسہال، پیچش، بواسیر، صبح کے اضمحلال، پرانی بدہضمی، فساد ہضم اور قبض کیلئے بہت مؤثر علاج ہے۔

کچے آم صفراوی بیماریوں میں بھی عمدہ علاج بالغذا ہیں۔ کچے آم میں پائے جانے والے ایسڈز صفراء کا اخراج بڑھا دیتے ہیں اور انتڑیوں کے لیے جراثیم کش مادے کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کچے آم روزانہ شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا صفراء سے نجات دیتا ہے۔ بیکٹیریا کی وجہ سے پروٹین کے جزو بدن نہ بننے کی کیفیت، یرقان اور چھپاکی میں بھی مؤثر رہتا ہے۔ کچے آم کا مذکورہ استعمال جگر کو تقویت دیتا ہے اور اسے صحت مند رکھتا ہے۔

خون کی بیماریاں: کچا سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خلیے بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکتا ہے۔ یہ تپ دق، انیمیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف بدن میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

بالوں کی سیاہی کیلئے: کچے آموں کو تل کے تیل میں ڈال کر ہمراہ سیاہ بھنگرے کے شیرے وزن بالترتیب ایک کلو آدھ پاؤ تیل اور ایک پاؤ شیرہ کسی لوہے کے برتن میں ڈال کر منہ بند کرکے چار ماہ تک زمین میں دفن کرکے نکال کر تھوڑا تھوڑا روزانہ کھانا سے سفید بال سیاہ ہوجاتے ہیں۔

پکے آم کے فوائد

آنکھوں کی بیماریاں: شب کوری یعنی رات کو نظر نہ آنے یا کم روشنی میں دیکھ نہ سکنے کے مرض میں پکا ہوا آم بہترین علاج ہے۔ یہ مرض وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض غریب والدین کے بچوں میں غذائیت کی کمی کے سبب بہت عام ہے۔ آم کے موسم میں ان کا خوب استعمال اس مرض کے تدارک میں معاون رہتا ہے۔ ان کا استعمال کئی اور امراض چشم کو بھی دور کرتا ہے جو انجام کار مکمل اندھے پن کی طرف لے جاتے ہیں۔ آموں کا وافر استعمال بھینگے پن، آنکھوں کی خشکی، قرنیہ کی نرمی اور آشوب چشم کے امراض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

انفیکشن: تمام بیکٹیریا کا حملہ اس لیے ممکن ہوتا ہے کہ جسم کی خارجی تہہ بنانے والی بافتیں کمزور ہوجاتی ہیں۔ آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال بافتوں کی اس کمزوری کو دور کرتا ہے۔ چنانچہ بیکٹیریا کا جسم میں داخلہ ممکن نہیں رہتا۔ اس کیفیت کے بعد پے در پے انفیکشن مثلاً نزلہ زکام اور ناک کے استر کی سوزش رونما نہیں ہوتی۔ اس تحفظ کی وجہ آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہے۔

وزن کی کمی: وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال زبردست اور مثالی علاج ہے۔ اس انداز کے علاج کیلئے ہمیشہ خوب پکے ہوئے اور میٹھے آموں کا انتخاب کرنا چاہیے اور انہیں دودھ کے ساتھ دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام لینا چاہیے۔ پہلے آم کھائیں اور ان کے بعد دودھ پئیں۔ چونکہ آم میں بذات خود وافر مقدار میں شکر ہوتی ہے اس لیے دودھ چینی کے بغیر پئیں۔ آم میں شکر تو ہوتی ہی ہے لیکن پروٹین کی کمی ہوتی ہے۔ دوسری طرف دودھ میں پروٹین ہوتی ہے لیکن شکر نہیں ہوتی۔ اس طرح ان دونوں کا امتزاج ایک دوسرے کی کمی دور کردیتا ہے۔ کم ازکم ایک ماہ استعمال کریں۔

ذیابیطس: ذیابیطس کے مرض میں آم کے پیڑ کے نوخیز پتے بہت مفید سمجھے جاتے ہیں۔ تازہ پتوں کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھنے کے بعد صبح پانی کو چھاننے سے پہلے یہ پتے اسی پانی میں اچھی طرح نچوڑ لیے جائیں۔ یہ مشروب روزانہ صبح پینے سے ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ اس مشروب کے متبادل کے طور پر تازہ پتوں کو سائے میں خشک کرلیا جاتا ہے۔ پھر ان کا سفوف بنا کر محفوظ کرلیتے ہیں۔ یہ سفوف دن میں دوبار یعنی صبح وشام آدھا چائے کا چمچہ پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

تپ دق سے نجات کیلئے: تازہ آموں کا رس 20 تولہ شہد پانچ تولہ ملا کر صبح شام استعمال کریں اور دن رات میں کم ازکم تین بار گائے یا بکری کا دودھ 21 دن تک استعمال کرنے سے تپ دق کے لاعلاج مرض سے بھی مریض صحت یاب ہوجاتا ہے۔

گلے کی بیماریاں: آم کی چھال خناق اور گلے کی دیگر بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہے۔ اس کا سیال بیرونی مالش اور غراروں کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ غرارے کرنے کیلئے بنایا جانے والا مشروب 125 ملی لٹر چھال کو ابال کر بنایا جاتا ہے۔

بچھو کا ڈنگ: آم کا پھل توڑنے کے وقت شاخ سے جو رس نکلتا ہے اسے بچھو کے ڈنک پر لگایا جائے تو فوراً درد دور ہوجاتا ہے۔ شہد کی مکھی کے ڈنک پر بھی یہی رس جمع کرکے بوتل میں محفوظ کرلینا چاہیے۔

آم کھانے کے بعد جامن کھالینے سے آم جلد ہضم ہوجاتے ہیں کیونکہ جامن آپ کا مصلح ہے۔

کانوں میں شور ❁ پیٹ میں گرمی ❁ میری پریشانی ❁ درد سینہ ❁ میگرین ❁ جوڑوں میں درد

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھئیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

کانوں میں شور

میری عمر تقریباً 24 سال ہے۔ آج سے تقریباً دس سال قبل میرے کانوں میں آہستہ آہستہ آوازیں آنا شروع ہوئیں جس سے آہستہ آہستہ سماعت پر اثر پڑنا شروع ہوا۔ پہلے ایلوپیتھک علاج کروایا' تین ماہ دوائی کھائی ڈاکٹر نے سماعت کی کمی پوری کرنے اور شور ختم ہونے کی دوائی دی لیکن بالکل افاقہ نہیں ہوا پھر ہومیوپیتھی علاج ایک سال کروایا' شروع میں گلے میں ٹانسلز کا بھی مسئلہ تھا جو کہ ہومیوپیتھی علاج سے کافی حد تک کم ہوا لیکن کانوں کا مسئلہ روز بروز بڑھتا ہی گیا۔ سماعت کمزور ہوتی گئی اور شور بڑھتا گیا۔ گلا بس اتنا ٹھیک ہے کہ کھٹی چیز کوئی نہیں کھاتی ورنہ پھر خراب ہو جاتا ہے۔ آواز کافی بھاری ہو گئی ہے اب چھ ماہ پہلے ایک ہومیوپیتھی ڈاکٹر سے کانوں کا علاج شروع کروا رہی ہوں وہ اچھی خوراک اور ذہن پر کوئی ٹینشن نہ لینے کی تلقین کے ساتھ تیل کی مالش کا کہتے ہیں۔ میری سماعت میں اب جو فرق ہے صرف پاس بیٹھے انسان کی بات ٹھیک سن سکتی ہوں ورنہ باتوں کی سمجھ ہی نہیں آتی کہ کون کیا کہہ رہا ہے۔ دوسرا مسئلہ جس کیلئے میں نے خط لکھا وہ یہ ہے کہ مجھے لیکوریا کی بھی بیماری ہے اس کیلئے بھی کوئی دوا بتائیں۔

مشورہ: سادہ خمیرہ گاؤزبان دس گرام روزانہ صبح نہار منہ پندرہ دن تک کھا کر دوبارہ حال لکھیں۔

میگرین

میری عمر 20 سال ہے اور گزشتہ سال سے میں آدھے سر کے درد کا شکار ہوں جسے ڈاکٹر میگرین بتاتے ہیں۔ علاج کروا کر عاجز آ چکی ہوں۔ سی ٹی سکین بھی کروایا لیکن رپورٹیں نارمل ہیں۔ درد کی کیفیت کچھ یوں ہے کہ یہ کسی بھی وقت ہوتا ہے تو صبح تک ٹھیک ہو جاتا ہے اور کبھی شروع ہو تو ہفتوں درد رہتا ہے۔ کسی بھی چیز سے آرام نہیں آتا۔ درد کے وقت آنکھوں میں بوجھ رہتا ہے جیسے بہت سخت نیند آتی ہو۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ چڑچڑی ہو جاتی ہوں۔ بات بات پر شدید غصہ آتا ہے۔ نماز پڑھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ سجدہ کرتے وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ ابھی دماغ کی نسیں پھٹ کر باہر نکل آئیں گی۔ زیادہ تر بائیں جانب درد رہتا ہے یوں محسوس ہوتا ہے کہ درد کی وجہ سے بال بھی کمزور ہو گئے ہیں۔ یہ بیماری میری پھوپھی کو بھی تقریباً 25 سال سے ہے جتنا عرصہ میں نے علاج کروایا ہے درد اور شدت اختیار کرتا گیا شروع میں تو ڈسپرین کی گولیوں سے آرام آ جاتا تھا لیکن اب کوئی چیز بھی اثر نہیں کرتی۔ گھر میں رہوں تو کبھی کبھار آرام آ جاتا ہے لیکن کبھی اگر باہر چلی جاؤں تو پھر بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ درد کی شدت میں ایک آنکھ کی بینائی متاثر ہو رہی ہے۔ آنکھ کے پردے پر بار بار جالا سا بنتا رہتا ہے میں نظر بھی ٹیسٹ کروا چکی ہوں نظر بالکل ٹھیک ہے۔

(فاطمہ صادق۔ لانڈھی)

مشورہ: بظاہر تو یہ میگرین یعنی دردِ شقیقہ ہی معلوم ہوتا ہے۔ اطریفل کشنیزی تین گرام جوارش شاہی چھ گرام ملا کر صبح و شام کھائیں۔ دس بارہ دن کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔ غذا میں سبزیاں' تازہ پھل مفید ہیں۔ دردِ شقیقہ کا طب یونانی میں شافی علاج موجود ہے۔ فائدہ ہو جاتا ہے پھر نہیں ہوتا۔

جوڑوں میں درد

اچانک پاؤں کے انگوٹھے میں درد ہو گیا' جوڑ سوج گیا۔ چلنا پھرنا دشوار ہے۔ مقامی حکیم نے گولیاں اور مالش کا تیل دیا ہے جس سے وقتی فائدہ ہے۔ **(نگہت' گلگت)**

مشورہ: غذا کے بعد ادرک کا مربہ کھائیں اور ہر قسم کا گوشت بند کر دیں۔ یورک ایسڈ ٹیسٹ کروائیں۔

پیٹ میں گرمی

میرے پیٹ کی حالت ٹھیک نہیں ہے۔ آپ نے ایسی کیفیت میں کسی کو سفوف نمک سلیمانی کا مشورہ دیا تھا جس پر میں نے بھی عمل کیا۔ غذا کے بعد دو گرام نمک سلیمانی کھایا مگر مجھے اس سے بالکل فائدہ نہیں ہوا۔ میرے پیٹ میں گرمائش بہت زیادہ ہے جو غذا کے بعد اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گرم بھاپ پیٹ میں ایک جگہ جمع تھی کھانا کھاتے ہی وہ پورے بدن میں پھیل گئی۔ ہتھیلیاں جلنے لگتی ہیں۔ آنکھیں جلنے لگتی ہیں۔ پیشانی تپنے لگتی ہے۔ خمار ہونے لگتا ہے کام کاج مشکل ہو جاتا ہے۔ میں ایک بڑے محکمہ کو سنبھالتی ہوں۔ ذمہ داریاں زیادہ اور بہت نازک ہیں۔ کوئی مفید مشورہ عنایت ہو۔ **(م۔ت۔اسلام آباد)**

مشورہ: اصل میں یہ شکایت تبخیر معدہ کی وجہ سے ہے اس تبخیر کی کیفیت کو زائل کرنے کیلئے یہ دوا ہمارے مجربات میں سے ہے۔ سونف' دھنیا' چھوٹی الائچی کے دانے' اصلی طباشیر کبود چاروں دوائیں ہم وزن لے کر کوٹ چھان لیں اور چوتھائی چمچ چائے والا غذا کے بعد دوپہر رات کو پانی سے پھانک لیا کریں۔

میری پریشانی

تقریباً چار سال پہلے جب میری عمر سولہ سال تھی مجھے تین ماہ تک ماہانہ ایام نہیں آئے۔ اس وقت مجھے اس بات کا علم نہ تھا کہ یہ کیا مرض ہے۔ تین ماہ بعد میری طبیعت خود بخود ٹھیک ہو گئی۔ لیکن مجھے ماہانہ ایام دس دن تک آنا شروع ہو گئے اس دوران مجھے قبض کی شکایت بہت زیادہ رہنے لگی۔ ماہانہ ایام سے فارغ ہونے کے بعد تقریباً آٹھ دن تک پانی آتا رہتا ہے۔

(غزل' سیالکوٹ)

مشورہ: معجون سپاری پاک چھ گرام صبح دودھ سے کھائیں۔ گوشت روٹی کھائیں۔ ایک مہینے کے بعد لکھیں۔

کھانے کو دل نہیں چاہتا

مجھے کافی عرصے سے لیکوریا کی شکایت ہے بعد میں مجھے علم ہوا کہ یہ مرض کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ میں نے کچھ عرصہ خوراک درست رکھی ٹھیک ہی مگر اب مسئلہ یہ ہے کہ لیکوریا بے حد ہے کھانے کو دل بالکل نہیں چاہتا۔ بھوک لگتی ہے مگر کوئی چیز کھانے کیلئے دل ہرگز نہیں مانتا۔ بی ایس سی میں میں فرسٹ آئی اب آگے ایڈمیشن لینے کو دل نہیں کرتا۔

(ز۔ح مسلم ٹاؤن' فیصل آباد)

مشورہ: گل سپاری، گل پستہ، گوند ڈھاک تینوں دوائیں چار چار تولہ اندر جو شریں، اسگندنا گوری دو تولہ، کشتہ قلعی بھنگی اصلی صحیح بنا ہوا کشتہ مرجان اصلی عمدہ بنا ہوا ہر ایک تین ماشہ کشتہ عقیق عمدہ اصلی ڈیڑھ ماشہ، چینی آٹھ تولہ کوٹ چھان کر باریک پاؤڈر بنالیں۔ یہ پاؤڈر پانچ سو ملی گرام والے کیپسولوں میں بھر لیں۔ ایک ایک کیپسول دن میں تین بار پانی سے کھائیں۔ غذا اچھی رکھیں۔ انشاء اللہ اکیس یوم میں فائدہ ہوگا۔

درد سینہ

بچپن سے نزلہ زکام کی مریضہ ہوں۔ سینے میں اکثر درد رہتا ہے جس سے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اور دھانس رہتی ہے جس سے ہر وقت کھانسی کا احساس ہوتا ہے۔ کھانسی ہوتی رہتی ہے۔ دوسرے ممالک میں باہر سے دوا لانے کی ایک ہی صورت ہے کہ مریض ساتھ لے جائے باقی اور کوئی ذریعہ نہیں۔ دوا کا معاملہ ایسا ہے کہ ہر کوئی ڈرتا ہے اس لیے کوئی آسان سی دوا بتادیں جس سے میرا مسئلہ حل ہو۔ **(نورین، کوپن ہیگن ڈنمارک)**

مشورہ: گڑ کی چائے پئیں۔ پرانے طرز کی گاڑھی چائے گڑ کی بنا کر ہر روز سوتے وقت پی لیا کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چائے پینے کے بعد صبح تک پانی نہ پئیں۔

کان میں پیپ

میری عمر 70 سال ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب میں دس سال کا تھا تو میرے بائیں کان میں درد ہو کر پیپ آنی شروع ہوگئی۔ علاج کروانے سے دونوں کانوں کی سماعت نہ صرف متاثر ہوئی بلکہ پیپ اور زیادہ آنے لگی۔ دونوں کانوں میں سائیں سائیں آوازیں آنا شروع ہوگئی ہیں۔ انجیر والا نسخہ استعمال کیا تو میرے کانوں سے پیپ آنی بند ہوگئی۔ اب میرا بایاں کان بالکل بہرہ ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ پردہ کمزور ہوگیا ہے اس وجہ سے سماعت کمزور ہے۔ میں دائیں کان میں آلہ لگا کر گزارہ کرتا ہوں اب کانوں سے پیپ بالکل نہیں آتی لیکن دونوں کانوں سے سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہیں جو کہ کبھی بند نہیں ہوتی۔ رات کو زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے میری نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ دونوں کانوں سے خشکی سے بنے ہوئے کھرنڈ نکلتے ہیں۔ میں عرض کروں کہ ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہوں اور اس کیلئے انگریزی دوائی استعمال کرتا ہوں۔ کبھی کبھی نیند والی گولی بھی لینی پڑتی ہے۔ **(منظور احمد۔ فیصل آباد)**

مشورہ: آپ خمیرہ گاؤزبان عنبری پانچ گرام صبح نہار منہ اصلی چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں۔ پندرہ دن کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم چیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی، بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، اپیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، گئو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

چہرے پر سرخی کیلئے: اخروٹ کے مغز کو پیس کر سرکہ ملا کر منہ پر لیپ کرنے سے چہرے پر سرخی آجاتی ہے۔

خوبصورتی کی دنیا میں ایک نیا انقلاب

یاسمین عبدالعزیز

ایک خاتون جن کی عمر اس وقت 51 برس ہے۔اس ترکیب پر عمل کروانے کے بعد اپنے تاثرات بیان کرتی ہیں۔"جب میرے چہرے پر عمر کے اثرات واضح ہوگئے اس وقت آکسیجن فیشل نے بہت کام دکھایا۔جلد کی جھریاں غائب ہوگئیں اوران میں تازگی دوڑ گئی"

بے داغ اور صاف شفاف جلد ہر عمر میں اپنی طرف مائل کرلیا کرتی ہے۔یہ ایک ایسا خواب ہے جو ہر عورت کی آنکھوں میں ہوتا ہے چاہے پندرہ سال کی ہو یا پچاس کی۔آج کل جلد کو تروتازہ اور زندگی سے بھرپور کرنے کا نسخہ تازہ آکسیجن کے استعمال کا ہے جس کے استعمال سے جلد کے خلیات سانسیں لینے لگتے ہیں اوران میں زندگی کی نئی لہر دوڑ جاتی ہے۔

سائنس دانوں نے اس طریقے کو بہت بہتر طور پر آزمایا ہے۔ اس طرح جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔پسینہ اپنی روانی پر آجاتا ہے اور اندر سے مرجھا جانے والی جلد پھر سے نئی زندگی حاصل کرنے لگتی ہے۔تازہ ہواؤں کے چاروں طرف پھیلی ہوئی کثافت اور غلاظت نے فضا کو زہر آلود کردیا ہے۔ ایسی صورت میں جب آپ کے پھیپھڑوں کو تازہ ہوا نہیں ملتی تو آپ کی جلد کو کہاں سے ملے گی۔اب صورت حال تبدیل ہونے لگی ہے۔اب تبدیلی اس لیے نہیں آئی کہ ماحول بہت صاف ستھرا ہوگیا ہے بلکہ ضرورت ایجاد کی ماں ہے کے تحت اب جگہ جگہ ایسے کلینک اور سیلون کھل گئے ہیں جو آپ کے پھیپھڑوں اور جلد کو آکسیجن ٹریٹمنٹ دیا کرتے ہیں۔یہ ٹریٹمنٹ آکسیجن کے ساتھ مختلف روغنیات کی آمیزش سے دی جاتی ہے اور صرف چہرہ ہی نہیں بلکہ پورے جسم کی جلد اس طریقہ علاج سے تروتازہ رہتی ہے۔

آکسیجن فیشل: فیشل بہت عام طریقہ ہے آپ نے ہر بیوٹی پارلر میں دیکھا یا سنا ہوگا کہ وہاں فیشل کیا جاتا ہے۔یہ فیشل مختلف کریمز اور لوشن وغیرہ کے ذریعے ہوتا ہے جدید اسکن ٹریٹمنٹ بے شمار مرحلوں سے گزرتی ہے۔ان میں آج کل سب سے زیادہ اہم اور مفید آکسیجن فیشل ہے۔ایک خاتون جن کی عمر اس وقت 51 برس ہے۔وہ اس ترکیب پر عمل کروانے کے بعد اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے بتاتی ہیں۔"جب میرے چہرے پر عمر کے اثرات واضح ہونے لگے تو اس وقت آکسیجن فیشل نے بہت کام دکھایا۔اس کی وجہ سے جلد کی جھریاں غائب ہونے لگیں اوران میں تازگی دوڑ گئی" وہ کہتی ہیں "یہ عمل بہت شگفتہ اور ریلیکس کردینے والا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ آکسیجن میں 0.2 پوائنٹ آکسیجن اور بنیادی روغنیات کے علاوہ جیل اور موئسچرائزنگ کریم بھی شامل کرلی جاتی ہے۔ان سب چیزوں کے استعمال اور مساج سے جلد کے مسام کھلنے لگتے ہیں اور جلد کی اندرونی سطح پر جس قسم کی جھریاں نمودار ہوجاتی ہیں یہ عمل ان جھریوں اور شکنوں کو دور کردیتا ہے۔جلد میں خون کی روانی تیز ہوجاتی ہے اوراس کے نتیجے میں جلد گلابی مائل اور شفاف ہوجاتی ہے اس کے مسامات کھل جاتے ہیں اور وہ باہر کی نمی کو بآسانی جذب کرلیتی ہے۔آکسیجن فیشل کے عمل کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔

1۔جلد کو ایکس فولیانٹ انزائم سے صاف کیا جاتا ہے۔یہ انزائم ویجی ٹیبل انزائم جیسا ہوتا ہے اوراس میں Papain شامل ہوتا ہے۔یہ مردہ خلیات کو ہٹادیتا ہے۔اس عمل کے بعد جلد کو ڈشل واٹر سے دھویا جاتا ہے۔

2۔اس کے بعد بنیادی روغنیات کی ایک تہہ پوری جلد پر مالش کردی جاتی ہے۔آنکھوں کے نیچے Aloegel کا استعمال کیا جاتا ہے۔مختلف قسم کے روغن اور کریم مختلف انداز کی جلد کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔جیسے گرانیم (Geranium) خشک اور جھریوں والی جلد کیلئے، جوباؤنٹ روغن ایسی جلد کیلئے جس میں نمی کی کمی ہو، چکنی جلد کیلئے لیونڈر اور ایسی جلد جو پھیکی اور بے رنگ ہوچکی ہو اس کیلئے گلاب کا روغن استعمال کرتے ہیں۔

3۔جلد پر ان روغنیات کی مالش کے بعد اسے پانچ منٹ تک یوں ہی چھوڑ دیا جاتا ہے اس کے بعد گرم پانی کے پیڈ سے ہلکی ہلکی سینچائی کی جاتی ہے تاکہ وہ روغنیات اچھی طرح جلد میں جذب ہوجائیں۔اس عمل کا دورانیہ 10 منٹ کا ہوا کرتا ہے۔اس عمل کے بعد پپیتے کا ماسک چڑھایا جاتا ہے تاکہ جلد میں زندگی کی لہر دوڑ جائے۔

کریم میں آکسیجن: اس کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی کہ اسکن کریم میں آکسیجن کی شمولیت ہونی چاہیے لیکن کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آرہا تھا۔ڈاکٹر پال ہرزوگ وہ پہلا سائنس دان تھا جس نے کریم میں آکسیجن کی شمولیت کا کامیاب فارمولا دریافت کیا۔

1۔آکسیجن فیشل یا آکسیجن کریم جلد کیلئے انتہائی مفید ہے۔یہ جلد کی تہہ میں داخل ہوکر نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کو تباہ کرنے کے ساتھ ساتھ چھائیاں بھی ختم کردیتا ہے۔

2۔اب اس فارمولے میں وٹامن سی کی شمولیت نے اس کی افادیت اور بڑھادی ہے۔اسی لیے سادہ فیشل سے بہتر ہے کہ آکسیجن فیشل کرالیا جائے۔

3۔آکسیجن جلد کو حیرت انگیز طور پر توانا اور تروتازہ کردیتی ہے۔اس عمل کیلئے جلد پر فیئرنس کریم یا جیل لگا کر اس وقت تک مالش کرتی رہیں جب تک یہ روغن پوری طرح جلد میں جذب نہ ہوجائے۔اس کے بعد کم از کم دس منٹ تک پوری قوت سے جلد پر آکسیجن کا پریشر ڈالا جائے۔

اس کے بعد اپنی جلد کی کیفیت اور اپنی پسند کے لحاظ سے کسی فیس ماسک کا انتخاب کرلیں۔

داغ دھبوں اور چھائیوں کیلئے: دنیا بھر کے کاسمیٹک سرجن اس بات پر متفق ہیں کہ جب آکسیجن فیشل کیساتھ داغ دھبے اور چھائیوں کیلئے لوشن وغیرہ استعمال کیا جائے تو اس کا اثر بہت تیزی سے ہوا کرتا ہے اس کے حیرت انگیز نتائج برآمد کرتا ہے۔

طریقے: پہلے جلد کو بغیر چکنائی کلینزر سے صاف کیا جاتا ہے۔ داغ' دھبے اور چھائیاں دور کرنے والی اینٹی سیپٹک کریم ایسی جگہوں پر لگادی جاتی ہے۔اس کے بعد 5 منٹ تک آکسیجن کا پریشر ڈالا جاتا ہے۔پھر جلد کو دھویا جاتا ہے۔

متاثرہ حصوں پر Phytodermin Treatment پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔کم از کم دس منٹ تک۔

پھر اس پاؤڈر کو خشک ہونے کا موقع دیا جاتا ہے۔

اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک آکسیجن کا پریشر دیا جاتا ہے۔

پھر جلد کو دھودیتے ہیں اور تولیے سے خشک کرلیتے ہیں۔

سیب: اس میں پائے جانے والے خامرات میں جلد کے مردہ خلیات اور بیکٹیریا دور کرکے جلد نکھارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔اس سے کومڑیاں' پھنسیاں اور کیلیں دور ہوجاتی ہیں۔سیب کے لیپ سے جلد کی تیزابیت بحال ہوجاتی ہے اور وہ چھوت وسرایت (انفیکشن) سے محفوظ رہتی ہے۔جلد کے ریشوں کو سیب میں موجود حیاتین الف (وٹامن اے) اور ج (سی) سے غذائیت ملتی ہے اور وہ بڑھتے اور اپنی مرمت واصلاح کرتے ہیں۔ملی جلی یعنی خشک وچکنی جلد کیلئے سیب کا گودا بقدر ضرورت جلد پر لگا کر پندرہ یا بیس منٹ بعد اچھی طرح دھوکر موئسچرائزر لگائیں۔

سیب کی پتلی قاشیں کاٹ کر تھوڑے سے پانی میں دھیمی آنچ پر نرم گودا سا بنا کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے پر لگالیں پندرہ منٹ بعد دھولیں۔دو بڑے چمچ گرم پانی میں سیب کا رس دو بڑے چمچ ملا کر سر پر ملیں اور دس منٹ بعد سر دھولیجیے۔یہ عمل ہفتے میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

نماز کی برکت سے جان بچ گئی

ثناء اسد رضا

مجھے مارنا چاہتے تھے مگر میں نے ہاتھ بلند کر کے تعاون کا یقین دلا دیا تھا۔ اچانک میرے ذہن میں خیال آیا میں جہاں تھا وہیں کھڑا رہا اور نماز کی نیت باندھ لی۔ میرے سر پر کھڑا پہرے دار دیکھ رہا تھا، بولا ”قبلہ ادھر نہیں ہے دوسری طرف منہ کرو“

سنت رسول ؐ کے مطابق گھر سے سفر کے لیے نکلو تو دو رکعت صلوٰۃ سفر پڑھو کہ یہ سفر کی سختیوں سے محفوظ رکھتی ہے اور یہ حفاظت منزل مقصود پر پہنچاتی ہے۔ میرے ایک دوست کا تعلق رحیم یار خان صوبہ پنجاب سے ہے۔ نماز سفر کی اہمیت کا واقعہ ان کی زبانی سنتے ہیں۔

میرا نام عبدالصمد خان ہے۔ مارچ 2003ء کی ایک خوشگوار رات مجھے کاروبار کے سلسلے میں ملتان جانا تھا۔ میں حسب معمول عشاء کی نماز کے بعد دو رکعت صلوٰۃ سفر ادا کر کے گھر سے نکلا۔ اسٹیشن پہنچا تو ٹرین جا چکی تھی۔ میرے پاس بریف کیس میں نقد رقم کے علاوہ کپڑے کا ایک جوڑا اور بزنس میٹریل تھا۔ میں نے بائی روڈ سفر کا فیصلہ کیا۔ اسٹیشن سے خانپور اڈا پر آیا۔ بس اسٹینڈ پر پہنچ کر پتہ چلا کہ ڈائریکٹ کوچ ملتان نہیں جاتی، بہاولپور سے تبدیل کرنا پڑے گی۔ مجبوراً اسی کوچ میں بیٹھ گیا۔ رات گیارہ بجے کا وقت ہوگا جب رحیم یار خان کو الوداع کہا۔ تقریباً 2 بجے رات بہاولپور بائی پاس پر آ کر مجھے اور ایک دوسری سواری کو اتار دیا گیا۔ ہم نے بہت شور کیا کہ ہمیں اندر شہر اڈے پر پہنچاؤ مگر ڈرائیور و کنڈیکٹر نے جانوروں والا سلوک کرتے ہوئے ہمیں تقریباً دھکیل کر اتارا اور یہ جا وہ جا۔ ہم دونوں (دوسرے صاحب بھی میرے ساتھ ہی اترے تھے انہوں نے بھی ملتان جانا تھا) آہستہ آہستہ چلتے ہوئے کچھ فاصلے پر بنے چھپر ہوٹل کی طرف بڑھے۔ ایک رکشہ ڈرائیور چادر اوڑھے لیٹا ہوا تھا۔ ہم نے بس اسٹینڈ چلنے کو کہا تو پہلے ڈرائیور نے انکار کر دیا۔ ہم نے پیسوں کا لالچ دیا تو سو روپے میں تیار ہوگیا۔

اس جگہ سے بہاولپور لاری اڈے تک کا ابھی ہم نے 100 گز کا فاصلہ طے کیا تھا کہ سڑک کی دوسری طرف سے 5 نقاب پوش نکل کر سڑک کے درمیان آ گئے۔ ایک نے رکشہ والے کو قابو کیا۔ دوسرے ہم دونوں سواریوں سے سارا سامان سنبھال کر ہمیں دھکے دیتے ہوئے نیچے کھیتوں میں لے آئے۔ ہمیں خاموش رہنے کو کہا۔ میرے ہمسفر کو مجھ سے دور لے گئے پھر مجھے کپڑے اتارنے کو کہا اور اکڑوں بٹھا دیا۔ میں دل ہی دل میں اللہ کو یاد کر رہا تھا۔ میرے سر پر کھڑا نوجوان میرے موبائل سے اٹھکیلیاں کر رہا تھا۔ اسی دن میں نے بہت شوق سے کیمرے والا موبائل خریدا تھا۔ مجھے جان سے مارنا چاہتے تھے مگر میں نے ہاتھ بلند کر کے تعاون کا یقین دلا دیا تھا۔ اچانک میرے ذہن میں خیال آیا میں جہاں تھا وہیں کھڑا رہا اور نماز کی نیت باندھ لی۔ میرے سر پر کھڑا پہرے دار دیکھ رہا تھا، بولا ”قبلہ ادھر نہیں ہے دوسری طرف منہ کرو“۔ میں نے جھٹ سلام پھیرا اور کھڑے ہونے کی کوشش کی تو اس نے بندوق کھوپڑی سے لگا دی۔ بولا بیٹھ جاؤ بیٹھ کر پڑھو۔ میں نے سجدہ میں سر رکھا تو سجدہ طویل کر دیا۔ اللہ سے دعا کی صلوٰۃ سفر کا واسطہ دیا کہ تیرے محبوب کی سنت پر عمل کر کے گھر سے چلا ہوں تو زندگی بخش دے۔ سلام پھیرا تو چار نوجوان میرے سر پر تھے۔ نقد رقم تقریباً 80 ہزار تھی۔ ایک نے ٹھڈے سے مجھے چھوتے ہوئے کہا اوئے اتنا مال لے کر کہاں جا رہا تھا میں نے کہا ملتان۔ بولے اب تو اوپر جائیگا۔ میرے پسینے چھوٹ گئے۔ میں نے کہا بھائی میرے چھوٹے چھوٹے بچے ہیں مجھے مارو مت۔ نوجوانوں نے پوچھا یہ نماز کون سی پڑھی ہے۔ میں نے کہا اپنے اللہ سے جان کی امان طلب کی ہے۔ آپس میں کھسر پھسر کے بعد انہوں نے میری شلوار واپس کر دی۔ بولے ہاتھ سر پر رکھو اور واپس جاؤ تمہاری نماز کو دیکھتے ہوئے تم تینوں کی جان بخش رہے ہیں مگر پیچھے مڑ کر نہ دیکھنا سیدھے رکشہ میں جا کر بیٹھ جاؤ۔ میں نے تعمیل کی۔ رکشہ کے پاس آیا تو رکشہ والا کھڑا منہ سے خون صاف کر رہا تھا۔ اسے بھی ظالموں نے تشدد کا نشانہ بنایا تھا۔ میرے ساتھ کوچ سے اترنے والے صاحب کو شاید ضرورت سے زیادہ مارا تھا۔ وہ پیدل ہی اس طرف بھاگا جہاں کوچ نے ہمیں اتارا تھا۔ میں رکشہ والے کو لے کر تھانے آیا۔ ضروری پوچھ گچھ کے بعد ایس ایچ او میرے ساتھ موقع واردات پر آیا۔ جہاں سے میرے کپڑے وغیرہ مل گئے۔ ایس ایچ او نے کمال مہربانی کی۔ مجھے پرس سے ایک سو روپے نکال کر دیئے۔ ایس ایچ او نے کہا عبدالصمد صاحب اللہ نے زندگی بھی دی اور عمر بھر کی معذوری سے بھی بچا لیا ہے۔ اگر وہ ظالم چاہتے تو آپ کو ہمیشہ کے لیے معذور بھی کر سکتے تھے۔ یقیناً یہ صلوٰۃ سفر ہی تھی جس کی بدولت اللہ نے میری زندگی محفوظ رکھی۔

بیس اہم نصیحتیں

حکیم ریاض حسین

کامیابی کے حصول کے لئے ضروری ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کا احساس دل میں زندہ رکھا جائے

1. قیامت اس وقت آئے گی جب زمین پر کوئی اللہ کا نام لینے والا نہ ہوگا۔
2. جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اس کی بدبو سے فرشتے ایک میل دور ہٹ جاتے ہیں۔
3. اللہ کی یاد اور عمل صالح کے لئے نیت لازم ہے۔
4. ضرورت کی ایک حد ہے مگر حرص کی کوئی حد نہیں۔
5. بہادری یہ ہے کہ کمزور ہونے کے باوجود دوسروں کو اپنی کمزوری کا احساس مت ہونے دو۔
6. کامیابی کے حصول کے لئے ضروری ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کا احساس دل میں زندہ رکھا جائے۔
7. منجمد لوگوں کا سہارا مت لو ورنہ وہ تمہیں بھی منجمد کر دینگے۔
8. اللہ والے بات بات پر تکلیف کا اظہار نہیں کرتے۔
9. جس کا کوئی مقصد نہیں اس کی کوئی منزل نہیں۔
10. سختیاں انسان کو طاقتور بنا دیتی ہیں اگر انسان کو صبر کرنے کی طاقت حاصل ہو۔
11. شخصیت کی نشوونما اس وقت رکتی ہے جب انسان اپنے آپ کو کامل سمجھتا ہے۔
12. کوشش تمہارا کام ہے اور نتیجہ نکالنا اللہ کا کام ہے۔
13. شیخی انسان کے دل میں چپکے سے پیدا ہوتی ہے اسے برباد کر دیتی ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا۔
14. تم جس کام کی ذمہ داری اٹھاؤ گے تمہارا ذہن اس کے لئے ہی کام کرے گا۔
15. دنیا میں ذلت کی ہزاروں صورتیں ہیں لیکن ان میں سے ذلت قرض سب سے سخت تر ہے۔
16. یاد رکھیے کہ اللہ کہ نیک بندوں کو جو تکلیف پہنچاتا ہے اللہ اسے تباہ و برباد کر دیتا ہے۔
17. بیمار تو سو بھی جاتا ہے مگر مقروض کو نیند نہیں آتی۔
18. عقلمند وہ ہے جو کم بولے اور زیادہ سنے۔
19. جو شخص علم رکھتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا وہ اس مریض کی مانند ہے جو دوا تو رکھتا ہے استعمال نہیں کرتا۔
20. اپنی ضرورت کو محدود کر لینا ہی بڑی دولت ہے۔

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

ثانیہ' حیدرآباد

آپ کی بیوی آپ سے کیا چاہتی ہے؟

محبت کی متصل یقین دہانی کے بعد دوسری چیز جس کا بیویاں مطالبہ کرتی ہیں وہ تمیزداری ہے۔انہیں شکایت ہے کہ مرد غیروں کا تو بڑا رکھ رکھاؤ کرتے ہیں مگر بیوی جس سے زیادہ اپنا اور کوئی نہیں ہوتا' تنہا ان کی بدتہذیبیوں کے سارے وار سہتی ہے

حال ہی میں بلجیم کے عائلی اداروں نے ایک بہت بڑا کارنامہ سرانجام دیا ہے۔یہ معلوم کرنے کیلئے کہ مثالی خاوند کیسا ہونا چاہیے' ماہرین نفسیات وعمرانیات نے ہزاروں عورتوں سے ملاقات کی اور ان کے جوابات کی روشنی میں چند خوبیوں پر مشتمل ایک فہرست مرتب کی گئی۔یہ فہرست کچھ ایسی جامع ہے کہ اٹلی کی خواتین نے فوراً اس کو درست قرار دیا۔ان کے بعد کینیڈا اور امریکہ کی خواتین نے بھی شوہروں سے بیویوں کی ان توقعات کو حرف آخر تسلیم کرلیا ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ مغربی دنیا ایک انتہائی اہم مسئلے پر متفق الرائے ہوچکی ہے۔

عورت مشرق کی ہو خواہ مغرب کی' مرد سے کچھ تقاضے کرتی ہے۔یہ دوسری بات ہے کہ مردوں کی اس دنیا میں وہ اپنی کوئی شرط بھی منوا نہ سکے۔یہ کہنا غلط ہے کہ ہر دوشیزہ ایک ایسے نوجوان کے خواب دیکھتی ہے جو اس کی غلامی پر فخر کیا کرے۔وہ زندگی کی پرپیچ اور کٹھن راہوں کیلئے ایک ساتھی چاہتی ہے' دکھ سکھ کا ساتھی' ایسا ساتھی نہیں جو ریچھ کو سامنے سے آتا دیکھ کر جھٹ سے درخت پر چڑھ جائے۔

اس رفاقت کے کچھ آداب ہیں جن میں سرفہرست اظہار محبت کی تکرار ہے۔شادی خواہ اپنی پسند کی ہو خواہ ماں باپ کی مرضی کے مطابق' ابدیت سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے لیکن عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ دو بیقرار دلوں کے قریب ہوجانے سے جو شرارہ جست کرتا ہوا نظر آتا ہے وہ بہت جلد کجلا کر راکھ بھی ہوجاتا ہے۔کتنی عورتیں ہیں جو اپنے شوہروں کے منہ سے یہ پانچ لفظ ''مجھے تم سے محبت ہے'' سننے کی حسرت ہی میں درگور ہوجاتی ہے' شروع شروع میں تو یہ الفاظ باربار دہرائے جاتے ہیں لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے' سہیلیوں کے خطوں کی طرح کم ہوتے ہوتے بالکل غائب ہوجاتے ہیں۔

محبت کی متصل یقین دہانی کے بعد دوسری چیز جس کا بیویاں مطالبہ کرتی ہیں وہ تمیزداری ہے۔انہیں شکایت ہے کہ مرد غیروں کا تو بڑا رکھ رکھاؤ کرتے ہیں مگر بیوی جس سے زیادہ اپنا اور کوئی نہیں ہوتا' تنہا ان کی بدتہذیبیوں کے سارے وار سہتی ہے۔

مرد کہتے ہیں ایک طرف تو یہ عورتیں ہم سے مساوات کا دعویٰ کرتی ہیں اور دوسری طرف بس میں قدم رکھتے ہی یہ چاہتی ہیں کہ سب لوگ احتراماً کھڑے ہوجائیں اور اس وقت تک کھڑے رہیں جب تک وہ منزل مقصود پر اتر کر اپنے گھر نہ پہنچ جائیں۔مصیبت یہ ہے کہ مرد اپنے زور بیان میں اصل بات بھول جاتے ہیں۔

اس دنیا میں ہر شخص اہمیت کا بھوکا ہے۔اسے یہ منظور نہیں کہ لوگ باگ اس کا نوٹس ہی نہ لیں۔بیویاں اپنے شوہروں سے یہ جائز توقع رکھتی ہیں کہ انہیں دوران جنگ میں پکڑی ہوئی لونڈیاں نہ سمجھا جائے۔عورت کا نام کمزوری ہو یا نہ ہو مگر وہ ایک نرم ونازک آبگینہ ضرور ہے اور جب آپ کارگہ شیشہ گراں میں داخل ہوگئے ہیں تو وہاں کے آداب بھی ملحوظ رکھیے۔

غالب نے بھنا کر کہہ دیا تھا:

نہ ستائش کی تمنا' نہ صلے کی پروا

مگر کیا یہ واقعہ نہیں کہ اس کی ساری زندگی صلہ وستائش ہی کی تمنا میں گزر گئی!

بیویاں اپنے شوہروں سے یہی مطالبہ کرتی ہیں کہ ہمیں اپنی نسوانیت کے خلاف بغاوت پر نہ اکساؤ' ہمیں اپنی محبوبیت کو فراموش نہ کرنے دو' اس لیے کہ ہم محبت کرنے کیلئے پیدا ہوئی ہیں.....محبت کرنے کیلئے اور محبت کیے جانے کیلئے

بیویوں کا تیسرا مطالبہ یہ ہے کہ ان کے شوہر ان سے باتیں کیا کریں اور مرد یہ کہتے ہیں کہ عورتیں تو باتیں کرنے کی مشینیں ہوتی ہیں مشینیں۔

ٹامس ہالی نے اپنے کسی ناول میں لکھا ہے کہ ایک ریستوران میں ایک مرد اور ایک عورت اکٹھے بیٹھے تھے مگر چپ چاپ.....کبھی ایک آدھ بات کرتے بھی تو ہوں ہاں سے آگے نہ بڑھتی تھی۔ان کی میز پر سخت بے کیفی برس رہی تھی۔

بھلا بتایئے وہ ایک دوسرے کے کیا لگتے تھے؟ کچھ اور نہ کہہ ڈالیے گا وہ میاں بیوی تھے۔شوہر کو چاہیے کہ وہ بیوی کو سمجھنے کی کوشش کرے اس پر مرد فوراً کہہ اٹھے گا کوئی مرد کسی عورت کو سمجھ بھی سکا ہے۔میری ناقص رائے ہے کہ عورت کوئی آسمانی مخلوق نہیں بلکہ مرد کی رومان پسندی نے اسے آسمانی مخلوق بنا رکھا ہے۔مگر ایک محبت کرنے والے مرد کیلئے عورت قطعاً معمہ نہیں جس مرد کو ہر قدم پر یہ خیال رہتا ہو کہ اس کی کسی حرکت سے اس کی رفیقہ حیات کے دل کو ٹھیس نہ لگ جائے اس کے واسطے عورت ایک کھلی کتاب ہے۔دیوان حافظ کی طرح بہار آفرین۔ہنری نے اپنی سب سے مشہور کہانی ارمغان ایک نوجوان جوڑے کی سچی محبت کا حال لکھا ہے۔کرسمس پر وہ ایک دوسرے کو تحفہ دینا چاہتے ہیں اور کوئی اشارہ کیے بغیر اپنی اپنی سب سے قیمتی متاع ایک دوسرے کے قدموں میں لا ڈالتے ہیں۔لڑکی اپنے سنہری بال جو ٹخنوں کو چھوتے تھے اور اس کا شوہر اپنی خاندانی یادگار گھڑی ایک دوسرے کو خوش کرنے کیلئے قربان کردیتے ہیں۔وہ زبان سے کچھ کہے بنا ایک دوسرے کے دل کی بات بوجھ لیتے ہیں۔کیا وہ ایک دوسرے کو سمجھتے تھے؟ کیا وہ لڑکی اس لڑکے کیلئے ایک معمہ تھی؟ ظاہر ہے کاروبار شوق میں گتھیاں نہیں ہوتیں خیانت کی وجہ سے پیدا کرلی جاتی ہیں۔جب زندگی کا اصول ہی خیانت بن جائے تو جتنی بھی الجھنیں پیدا ہوں کم ہیں۔

عورت کا چوتھا مطالبہ یہ ہے کہ مرد اس کے ساتھ انصاف کرے اور مرد کیلئے سب سے مشکل بات یہی ہے۔

بعض لوگ کہیں گے کہ جب من تو شدم تو من شدی کا عالم ہوجائے تو زیادہ باتیں کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔مگر دیکھنا یہ ہے کہ بیویوں کے معاملے میں بہت سے شوہروں کی سربمہر خاموشی بیزاری کی وجہ سے ہوتی ہے یا محبت کی بے پایانی کے سبب۔اس کا فیصلہ اکیلا شوہر نہیں کرسکتا اور جب میاں بیوی دونوں متفق ہوں تو سمجھ لیجئے کہ بیوی کا مطالبہ پورا ہوچکا ہے لیکن اس سے انکار ممکن نہیں کہ بیوی کا یہ جائز حق ہے اور اس کا فرض ہے کہ اگر یہ حق اسے نہیں مل رہا ہے تو اسے حاصل کرنے کیلئے ہر ممکن کوشش کرے ورنہ ازدواجی زندگی تلخیوں کا شکار ہوکر طلاق کی نوبت تک پہنچ جائیگی۔براہ کرم یاد رکھیے کہ محبت زندگی ہے اور زندگی محبت۔

روحانی پھکی سے شوگر کا خاتمہ

میں عرصہ دراز سے شوگر' جسمانی کمزوری' معدے کی خرابی اور اس جیسی امراض میں مبتلا تھا۔گھر پورے کا پورا میڈیکل سٹور بن چکا تھا۔اسم اعظم کے خصوصی دم اور برکت سے مزین سینکڑوں جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ روحانی پھکی چند دن یقین' اعتماد اور قدر کے ساتھ استعمال کی اللہ نے جملہ امراض سے نجات دلا دی۔ **(امین صفدر' ساہیوال)**

مسواک سے لاعلاج بیماریوں کا خاتمہ

محمد عارف، لاہور

رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لیے دانت زیادہ خراب رات کے وقت ہوتے ہیں۔ پھر کہنے لگا کہ صبح ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں۔

مسواک کرنا سنت مبارکہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے مسواک سے دانتوں کی صفائی کا اہتمام فرمایا ہے تاکہ دانتوں کی حفاظت اور ان کا حسن و جمال برقرار رہے۔ صحیح حدیث میں ہے ”اگر میری امت کو دشواری لاحق نہ ہوتی تو میں مسواک فرض قرار دیتا۔“ حضرت ابو درداءؓ نے فرمایا کہ مسواک تم پر لازم ہے یعنی اہتمام سے تم مسواک کرو اس سے غفلت مت اختیار کرو اس میں چوبیس خوبیاں اور فوائد ہیں جن میں سے افضل ترین یہ ہیں۔ مسواک اللہ کی رضا کا باعث ہے۔ مسواک سر کے درد کو آرام دیتی ہے۔ مسواک داڑھ کے درد کو دور کرتی ہے۔ مسواک سے 77 گنا نماز کا ثواب بڑھ جاتا ہے۔

بعض افریقی محققین کے مطابق اس کے استعمال سے منہ میں جراثیم اور بیکٹیریا کی پیدائش کا سلسلہ رک جاتا ہے۔

مسواک اور امریکی ڈاکٹر کی تحقیق

انجینئر نقشبندی اپنے مواعظ میں فرماتے ہیں: ”واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کریں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ وہ کہنے لگا کہ اس وجہ سے کہ آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔ کہنے لگا کہ (Maximum) جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر اس کا ورک یعنی کام آسان ہو جاتا ہے یوں نہ تو منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما اپنا پورا کام کر رہا ہے۔

کہنے لگا کہ آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے کبھی کھا رہا ہے کبھی پی رہا ہے‘ دن کے وقت حرکت کی وجہ سے پلازمے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لیے دانت زیادہ خراب رات کے وقت ہوتے ہیں۔

پھر کہنے لگا کہ صبح ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں۔

میں نے الحمدللہ پڑھا کہ ہمارے نبی ﷺ کی سنت ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے تھے اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا اور نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم ﷺ کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر میٹھا کھایا ہے تو میٹھے کے اثرات ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑ جائے تو کتنا فائدہ ہو جائے اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کر رہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہو رہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرانک سسٹم صاف ہو رہا ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہو رہے ہیں۔

مسواک سے منہ کی موذی بیماری کا علاج

سوئٹزرلینڈ میں ایک مسلمان تاجر نے ایک نومسلم کو پیلو کی مسواک تحفہ میں دی۔ اس نے مسواک لے کر اسے آنکھوں سے لگایا اور اس کی آنکھوں میں آنسو آگئے پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹی تقریباً دو انچ سے بھی کم ایک مسواک لپٹی ہوئی تھی کہنے لگا میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ تحفہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی ٹکڑا باقی بچا ہے۔ پھر وہ کہنے لگا مجھے بیماری تھی میرے دانت اور مسوڑھے ایسے مرض میں مبتلا تھے جس کا علاج وہاں کے سپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس بھی نہ تھا۔ میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کر دی۔

کچھ عرصے کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے گیا تو ڈاکٹر حیران رہ گیا اور پوچھنے لگا آپ نے کون سی ایسی دوا استعمال کی ہے جس کی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہوگئی۔ میں نے کہا صرف آپ کی دوائی استعمال کی ہے کہنے لگا ہرگز نہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہو سکتی۔ آپ سوچیں تو جب میں نے ذہن پر زور دیا تو فوراً خیال آیا کہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کر رہا ہوں اور جب میں نے اسے مسواک دکھائی تو ڈاکٹر بہت حیران ہوا اور نئی تحقیق میں پڑ گیا۔

نفرتیں ختم ہوگئیں

خالد اعوان، کراچی

عبقری کی وجہ سے میں پانچ وقت کی نماز تکبیر اولیٰ کے ساتھ اول صف میں ادا کرنے لگا ہوں اور ہر قسم کی برائی سے توبہ کر لی

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ

مؤدبانہ گزارش عرض ہے مجھے عبقری سے ملاقات صدر میں ہوئی اس رسالے کے بعد مجھے کسی چیز کسی رسالے کی ضرورت نہیں پڑی اور پھر عبقری کی ساری جلد بھی منگوالی۔ عبقری سے مجھے اتنا فائدہ ہوا ہے کہ میں بیان نہیں کر سکتا۔ عبقری کی وجہ سے میں پانچ وقت کی نماز تکبیر اولیٰ کے ساتھ اول صف میں ادا کرنے لگا اور تمام ماضی کی گزری ہوئی تمام گناہوں پر تمام نادانیوں پر اور ہر قسم کی برائی جو اپنے اندر تھی وہ سب نظر آنے لگی اور پھر سب سے توبہ کی اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں توبہ کی اور آئندہ ہر قسم کے گناہوں سے بچنے کیلئے اللہ تعالیٰ سے مدد مانگی اور عبقری کا انتظار کرنے لگا۔

عبقری میں سبحان خان صاحب والا عمل اول تین مرتبہ درود شریف‘ سورۂ فاتحہ ایک مرتبہ سورۂ اخلاص تین مرتبہ پھر تین مرتبہ درود شریف یہ عمل میں نے بہن کو دیا اس کے ذریعے بہن کو بہت فائدہ ہوا۔ بہن نے کہا کہ میں یہ عمل کر کے جو کھانے کی خواہش کرتی ہوں اللہ پوری کر دیتا ہے۔ بہن نے کہا میرے پاس پیسے نہیں تھے مگر اس عمل کی برکت سے اللہ نے بکرے کا گوشت‘ مچھلی ہر خواہش پوری کر دی۔

حضرت صاحب جو مشاہدات و تجربات میں محسوس کرتا ہوں وہ آپ کی طرف لکھ دیتا ہوں۔ سب کیلئے دعا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ سب کو دونوں جہان میں کامیاب و کامران فرمائے آمین۔ عبقری کی وجہ سے اب نفرت کسی سے بھی نہیں رہی صرف اپنی خامیاں ہی نظر آتی ہیں اور دل کہتا ہے کہ اپنے سے ہر اک کو فائدہ ہو۔ نقصان کسی کو بھی نہ ہو۔

ایک عورت کا حسن انتخاب

حجاج کے دربار میں مقدمہ آیا۔ تین آدمی تھے۔ ان کے قتل کا حکم دیا۔ ایک خاتون بھی ساتھ تھی۔ اس نے کہا چھوڑ دے۔ تیری بڑی مہربانی ہوگی۔ حجاج کہنے لگے تینوں میں سے ایک چن لے اس کو چھوڑ دونگا۔ ایک بیٹا تھا‘ ایک خاوند اور ایک بھائی تھا۔ عورت نے کہا خاوند دوسرا مل جائیگا‘ بچے اور بھی پیدا ہو جائینگے۔ میرے ماں باپ مر گئے۔ بھائی اب کوئی نہیں ملے۔ میرا بھائی چھوڑ دے۔ باقی سب کو قتل کر دے۔ حجاج نے کہا: میرے تیرے حسن انتخاب پر تینوں کو چھوڑتا ہے۔ (محمد بلال، بشام)

اگر بانجھ عورت 7 روزے رکھے اور پانی سے افطار کرنے کے بعد اکیس مرتبہ اَلْبَارِیُٔ اَلْمُصَوِّرُ پڑھے تو انشاءاللہ اسے اولادِ نرینہ نصیب ہوگی

کیا بوڑھا ہونا ایک جرم ہے؟

ایم سجاد حسین

خاندانی نظام تباہ ہو رہا ہے مگر ہم کو اس کی کوئی پرواہ نہیں ہے' امریکہ اور یورپ کی نقل پر ہمارے یہاں بھی اولڈ ہاؤس (بوڑھوں کے لئے گھر) قائم ہونا شروع ہو گئے جبکہ میرے خیال میں اولڈ ہاؤس پاکستان میں کیا بلکہ دنیا میں کسی بھی ملک میں نہیں ہونے چاہئیں

کیا بوڑھا ہونا ایک جرم ہے؟ کیا آج اولاد کے پاس ان والدین کے لئے وقت نہیں ہے، جنہوں نے اس کو انگلی پکڑ کر چلنا سکھایا؟ کیا ہمارے بچے ہمیں قبر تک سہارا نہیں دے سکتے؟ کیا اولاد کی اچھی پرورش نہ کرنا ہمارا جرم ہے؟ اولاد یہ کیوں سمجھتی ہے کہ ماں باپ کو ان کی ضرورت نہیں؟ یہ ایسے سوال ہیں جو ہر وہ شخص کرتا ہے جس کی اولاد اس کی عزت نہیں کرتی یا اولاد نے والدین کو گھر سے دربدر کر دیا ہے، ہمارا معاشرہ آجکل ٹوٹ رہا ہے۔ خاندانی نظام تباہ ہو رہا ہے مگر ہم کو اس کی کوئی پرواہ نہیں ہے، امریکہ اور یورپ کی نقل پر ہمارے یہاں بھی اولڈ ہاؤس (بوڑھوں کے لئے گھر) قائم ہونا شروع ہو گئے ہیں جبکہ میرے خیال میں اولڈ ہاؤس پاکستان میں کیا بلکہ دنیا میں کسی بھی ملک میں نہیں ہونے چاہئیں۔ بزرگ خاندان کو قائم رکھتے ہیں اور بزرگوں کی دعاؤں سے گھر آباد رہتے ہیں۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ والدین تو دس بچوں کو پال سکتے ہیں مگر دس بچے ایک ماں اور باپ کو نہیں پال سکتے۔

گھریلو ناچاقیاں اولاد کے والدین سے جھگڑے اس معاشرے کا سب سے بڑا مسئلہ ہے' ان تمام جھگڑوں کی اصل وجہ والدین کی بچوں کو نبوی ﷺ طریقوں کے مطابق تربیت نہ کرنا ہے کیونکہ شروع دن سے والدین یہ سوچتے ہیں کہ بچوں کا مستقبل اچھا ہو جائے ان کی آمدنی اچھی ہو جائے۔ معاشرے میں ان کا ایک مقام ہو جائے ان تمام کاموں کی وجہ سے ان کو نہ دین سکھایا۔ دین نہ سکھا کر اللہ کو بھی ناراض کیا اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہی اولاد جس کو راضی کرنے کی فکر تھی ماں باپ کے سر پر مسلط ہو جاتی ہے۔ آج کے معاشرے کے اندر دیکھیں کہ کس طرح اولاد اپنے ماں باپ کی نافرمانی کر رہی ہے جب اولاد سر پر مسلط ہو گئی تو اب ماں باپ بیٹھے رو رہے ہیں کہ اولاد دوسرے راستے پر جا رہی ہے۔ ارے! جب تم نے شروع ہی سے اس کو ایسے راستے پر ڈالا جس کے ذریعہ ان کا ذہن بدل گیا ان کے خیالات بدل گئے ان کی سوچ بدل گئی تو اب انجام بھی ویسا ہی ہو گا۔ اولاد کو دین کی طرف لانے کی فکر اتنی ضروری ہے جتنی اپنی اصلاح کی فکر اولاد کو صرف زبانی سمجھانا کافی نہیں جب تک اس کی فکر اور تڑپ ایسی نہ ہو جیسے دہکتی ہوئی آگ کی طرف بچہ بڑھ رہا ہو اور آپ اس کو لپک کر جب اٹھا نہیں لیں گے اس وقت تک آپ کو چین نہیں آئے گا ایسی ہی تڑپ یہاں بھی ہونا ضروری ہے۔

مغربی ممالک میں سنا تھا کہ بوڑھے والدین کو اولاد نرسنگ اور اولڈ ہوم بھیج دیتی ہے لیکن اب پاکستان میں بھی نرسنگ اور اولڈ ہوم قائم ہو گئے ہیں۔

کئی والدین اولاد کی وجہ سے فٹ پاتھ پر زندگی گزارنے پر مجبور ہیں، ایدھی ہوم میں ایسے والدین کی ایک بڑی تعداد موجود ہے جن کی اولاد ہے۔ سات آٹھ لڑکے ہونے کے باوجود وہ ایدھی ہوم میں لاوارثوں والی زندگی گزار رہے ہیں، سہراب گوٹھ کے قریب رہنے والی ایک خاتون (جو صحافی بھی ہیں) نے بتایا کہ میرا تعلق ایک بہت بڑے خاندان سے ہے۔ میرے دادا انڈیا میں کروڑوں کی زمین و جائیداد چھوڑ کر آئے تھے۔ لاہور میں ہمارا بہت بڑا خاندان ہے میری شادی کراچی میں ہوئی، میرے سات بچے ہیں، شوہر کا 20 سال پہلے بیماری کی وجہ سے انتقال ہو گیا میں نے مختلف اخبارات اور رسالوں میں نوکری کی اور اپنی اولاد کی پرورش بھی کی مگر والد کا سایہ سر پر نہ ہونے کی وجہ سے بچے زیادہ نہیں پڑھ سکے ایک حادثہ میں میری ٹانگ ٹوٹ گئی اور میں بستر پر لیٹ گئی جس کی وجہ سے گھر میں فاقے ہونے لگے تو بچوں نے چھوٹی موٹی نوکریاں شروع کر دیں، اس دوران بچوں کی شادی کی عمر ہو گئی تو میں نے جیسے تیسے ان کی شادی کر دی، اب ایک بیٹی اور بیٹا رہ گیا ہے جن کی شادی کرنا باقی ہے۔

ڈیفنس میں ایک بزرگ نے بتایا کہ میرے 10 بچے ہیں جن میں 6 لڑکیاں اور 4 لڑکے ہیں۔ میری بیگم کا چند سال پہلے انتقال ہو گیا، میری لاپرواہی اور عدم توجہ تھی جس کی وجہ سے بچوں کی بہتر پرورش نہیں ہو سکی، بچوں نے ناجائز کاموں کے ذریعے کمائی کرنا شروع کر دی۔ میں نے ان کے تیور دیکھ کر بہت کوشش کی کہ وہ غلط کام نہ کریں مگر انہوں نے میری بات نہیں مانی مگر ان کے پیسے سے میں نے بیٹیوں کی اچھی جگہ شادیاں کر دی، لڑکے چاروں اپنی مرضی کی زندگی جی رہے ہیں۔ میں نے جب گھر میں آئے روز پولیس آنے کی شکایت کی، تو لڑکوں نے مجھے گھر سے نکال دیا۔ میں ان کے معاملات میں دخل دیتا ہوں ان کو ان کی مرضی کی زندگی جینے نہیں دیتا، میں پچھلے 5 سال سے کیماڑی میں رہتا ہوں اور عمر زیادہ ہو جانے کی وجہ سے مزدوری بھی نہیں کر سکتا۔

صدر میں مانگنے والی ایک بزرگ خاتون نے بتایا کہ میں دو بیٹوں اور چھ بیٹیوں کی ماں ہوں۔ لکھنو سے میٹرک پاس کیا تھا۔ 1944ء میں شادی ہو گئی تو تعلیمی سلسلے کو خیرباد کہنا پڑا۔ 1947ء میں شوہر اور دو بچوں کے ساتھ پاکستان آئی دہلی میں شوہر کا کاروبار تھا لیکن پاکستان آتے وقت چند سو روپوں کی پوٹلی کے سوا کچھ ساتھ نہیں لائے تھے۔ یہاں آکر قسمت نے رنگ دکھایا۔ اتنے روپے نہیں تھے کہ شوہر کچھ کاروبار کر سکتے۔ پیٹ بھرنے کیلئے ہاتھ پر ہاتھ دھرے تو نہیں بیٹھ سکتے تھے۔ ہمارے اردگرد بھی ہم ہی جیسے لٹے پٹے لوگ تھے۔ مجبوراً شوہر نے ایک فٹ پاتھ پر کھلونے، آلو چنے وغیرہ کا ٹھیلا لگا لیا۔ اس سے اتنا ہوا کہ کھانے پینے کیلئے کسی کے آگے ہاتھ پھیلانے نہ پڑے مگر وقت کے ساتھ ساتھ مسائل بڑھتے رہے اور دمے کی وجہ سے شوہر بھی بیمار ہو گیا چند سال بیمار رہنے کے بعد اس کا انتقال ہو گیا جس کی وجہ سے گھر کی ذمہ داریاں میرے اوپر آ گئیں۔ میں نے محنت مزدوری کر کے دو بیٹیوں کی شادی کر دی ہے۔

قارئین! اس حقیقت سے سب واقف ہیں کہ والدین اولاد پر سدا سایہ کیے نہیں رہتے' عبقری کے توسط سے اتنا کہنا چاہوں گا کہ اللہ کیلئے اپنے والدین کی قدر کریں۔ والدین کی عظمت میں سرور کونین ﷺ کا فرمان اور ایک واقعہ سنا کر مضمون کا اختتام کرتا ہوں۔ رسول ﷺ نے فرمایا جو فرزند اللہ تعالیٰ کی دوستی اور محبت کی خاطر اپنے والدین کے چہرے کی طرف نظر کرے گا اس کے نامہ اعمال میں ایک مقبول حج کا ثواب لکھا جائے گا اور جس فرزند کی زبان والدین کے پاؤں کو بوسہ دیتی ہے اللہ تعالیٰ ہزار سال کی عبادت کا ثواب اس کے نامہ اعمال میں لکھ دیتا ہے۔

حضرت خواجہ معین الدین چشتی رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا ایک گنہگار نوجوان جو بہت بدکار تھا فوت ہوا بعد میں وہ لوگوں کے خواب میں آیا' انہوں نے دیکھا کہ وہ حاجیوں کے ہمراہ جنت میں مزے سے ٹہل رہا ہے لوگوں نے اس پر بڑا تعجب کیا اور اس سے سبب پوچھا کہ ہمارے خیال میں تم نے کوئی نیک عمل نہیں کیا اور یہ سعادت و نعمت تمہیں کہاں سے ملی اس نے کہا بات تو ایسے ہی ہے لیکن میری ماں بوڑھی تھی جس وقت میں گھر سے باہر نکلتا اپنا سر اس کے قدموں میں رکھ دیتا۔ میری ماں مجھے دعا دیتی اللہ تعالیٰ تجھے بخش دے اور حج کا ثواب تجھے نصیب کرے۔ اللہ تعالیٰ نے ماں کی دعا قبول کر لی۔

جنات آپ کے تابع ہوں گے

زارا نور بلوچ لالہ موسیٰ

جنات بھی انسان کی مرضی کے مطابق چلیں گے اور وہ اللہ کی پناہ میں رہے گا اور سفر کے تمام خطرات سے محفوظ رہے گا۔ سورۃ حج پارہ نمبر 18 آیت 57 تا 64 آٹھ آیتوں کے پڑھنے کا طریقہ پہلے (یَا اَللّٰہُ) گیارہ مرتبہ پڑھے پھر یہ دعا پڑھے

سورۂ حج میں آٹھ ایسی آیتیں ہیں اور بہشت کے دروازے بھی آٹھ ہیں اور ان آٹھ آیتوں کا ورد کرنے والے کیلئے انشاء اللہ بہشت کے آٹھ دروازے کھل جائیں گے۔ ان آیتوں کے کلمہ کے عدد میں ایک لاکھ 24 ہزار پیغمبروں کی طرف اشارہ ہے کیونکہ ہر ایک نبی کا ایک کلمہ ہے جیسا کہ قرآن شریف میں حضرت عیسیٰ کو اللہ تعالیٰ نے کلمہ فرمایا ہے جو کوئی ان آیتوں کو پڑھے گا تو اس کو ایک لاکھ 24 ہزار پیغمبروں کی ارواح کی طرف سے فیض پہنچے گا۔ ان آیتوں کے اسمائے حسنیٰ چالیس ہیں اور اسم ذات اور اسم صفات ہیں۔ اسی سبب سے ان آیتوں کے پڑھنے والے کیلئے ہر ایک اسم سے اس کیلئے یہ پردہ اور حجاب دور ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ ہر آیت اللہ کے متبرک اسم پر ختم ہوتی ہے۔ یعنی ہر ایک آیت کا آخری کلمہ اللہ کا متبرک اسم ہے اور آخری آٹھویں آیت اللہ کے دو اسم رؤف اور رحیم پر ختم ہوتی ہے۔ اس سے یہ مطلب نکلتا ہے کہ ہر ایک کا انجام اللہ کی مہربانی اور لطف کے ساتھ ہوتا ہے۔ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ آپؓ فرماتے ہیں کہ میں نے ہر طریقے سے سارے قرآن شریف کا مطالعہ کیا لیکن آٹھ آیتوں سے کوئی دوسری آیت بزرگ تر نہیں دیکھی اور میں نے ان آیتوں کی فضیلت کے بارے میں رسول اللہ ﷺ سے پوچھا کہ آپ ﷺ نے فرمایا کہ یہ آٹھ آیتیں اللہ کے خزانوں میں سے آٹھ خزانے ہیں اور اللہ کے بے شمار بھیدوں میں سے آٹھ بھید ہیں اور یہ آیتیں اسم اعظم سے خالی نہیں اس لیے جو کوئی ان آٹھ آیتوں کو پڑھا کرے گا تو جنات کے طوفان سے اور شیطانوں کے شر سے محفوظ رہے گا اور اس کیلئے ظاہر اور باطن کے روزی کے دروازے کھل جائیں گے اور ہرگز ہرگز اس کو دنیا کا کوئی غم اور رنج نہ ہونے پائے گا اور نہ اسے کوئی تکلیف پہنچنے پائے گی اور زمانہ کے بادشاہ اور دین کے بزرگ اس کے مددگار رہیں گے جس کام کی طرف وہ دل لگائے گا اور اس کیلئے کوشش کرے گا وہ کام اس کی مرضی کے مطابق ہوگا۔ دشمنوں اور حسد کرنیوالوں کی بدی سے محفوظ رہے گا۔ جنات بھی انسان کی مرضی کے مطابق چلیں گے اور وہ اللہ کی پناہ میں رہے گا اور سفر کے تمام خطرات سے محفوظ رہے گا۔ سورۃ حج پارہ نمبر 18 آیت 57 تا 64 آٹھ آیتوں کے پڑھنے کا طریقہ پہلے (یَا اَللّٰہُ) گیارہ مرتبہ پڑھے پھر یہ دعا پڑھے

يَاخَيْرَ الرَّازِقِيْنَ يَاعَلِيْمُ يَاحَلِيْمُ يَاعَفُوُّ يَاغَفُوْرُ، يَاسَمِيْعُ، يَارَحِيْمُ، يَاعَلِيُّ، يَاكَبِيْرُ، يَالَطِيْفُ، يَاخَبِيْرُ، يَاغَنِيُّ، يَاحَمِيْدُ، يَارَؤُوْفُ، يَارَحِيْمُ، اِفْتَحْ لِيْ بَابَ رَحْمَتِكَ وَاجْعَلْ لِيْ مِنْ اَمْرِيْ فَرَجًا وَمَخْرَجًا بِرَحْمَتِكَ يَااَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى خَيْرِ خَلْقِهٖ وَحَمْدِهٖ وَاٰلِهٖ اَجْمَعِيْنَ.

اس کے بعد سورۂ حج کی 57 سے 64 تک آیات انتہائی توجہ کے ساتھ پڑھیں۔

پھر پندرہ مرتبہ (یَا اَللّٰہُ) کہے

ہر قسم کے جسمانی درد سے فوری نجات کیلئے

ایک صحابی نے آکر مرض کی شکایت کی تو اس صحابی کے جواب میں رسول ﷺ نے صحابی کو یہ ارشاد فرمایا کہ مریض درد کی جگہ پر ہاتھ رکھ کر تین بار بسم اللہ کہے پھر سات بار درج ذیل دعا پڑھے اللہ کے فضل سے درد منٹوں میں دور ہو جائے گا۔

دعا انتہائی توجہ اور مرض کا سخت تصور کرتے ہوئے پڑھیں

اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَاُحَاذِرُ

قارئین کے نام اہم اعلان

تحریریں بھیجنے والے معزز قارئین سے درخواست ہے کہ اپنی تحریر کے ساتھ مکمل نام اور ڈاک ٹکٹ لگا ہوا لفافہ بمعہ مکمل پتہ اور ٹیلی فون نمبر ضرور بضرور تحریر کیا کریں۔

الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔

فرشوں کا اکرام

عالم فقری، کوجرانوالہ

تم پر لازم ہے کہ جب تم زبان کو زحمت دو تو اللہ کا ہی ذکر کرو۔ اس کو کسی وقت بھی نہ بھولو اور ہر حالت میں اس کی تعریف کرتے رہو

حضرت ذوالنون مصری ملک شام تشریف لے گئے تو دیکھا وہاں درخت کے نیچے ایک نوجوان عبادت کر رہا ہے۔ آپ نے آگے بڑھ کر نوجوان کو سلام کیا لیکن اس نوجوان نے کوئی جواب نہ دیا۔ ذرا دیر بعد آپ نے دوبارہ السلام علیکم کہا۔ اس پر نوجوان نے عبادت سے جلدی فراغت حاصل کر لی اور زمین پر انگلی سے ایک شعر لکھا جس کا مطلب یہ تھا کہ ''زبان کو بولنے سے اس لئے روکا گیا ہے کیونکہ وہ طرح طرح کی غلطیوں کی مرتکب ہوتی ہے۔ اس لئے تم پر لازم ہے کہ جب تم زبان کو زحمت دو تو اللہ کا ہی ذکر کرو۔ اس کو کسی وقت بھی نہ بھولو اور ہر حالت میں اس کی تعریف کرتے رہو''

حضرت ذوالنون نے جب یہ شعر پڑھا تو ایسی رقت طاری ہوئی کہ بہت دیر تک روتے رہے پھر حضرت ذوالنون مصری نے بھی جواب میں زمین پر عربی کا یہ شعر تحریر فرمایا جس کا مفہوم ہے کہ ''ہر لکھنے والا ایک روز قبر میں خاک ہوگا مگر اس کی تحریر ہمیشہ باقی رہے گی۔ اس لئے لازم ہے کہ ایسی چیزوں کے سوا کچھ نہ لکھا جائے جن کے لکھنے سے حشر کے روز مسرت و انبساط حاصل ہو کچھ اور نہ لکھا جائے''

جب اس نوجوان نے یہ تحریر پڑھی تو بلند آواز سے ایک چیخ نکالی اور وہیں واصل بحق ہو گیا۔ آپ نے چاہا کہ اس نوجوان کو غسل دے کر دفن کر دیں کہ یکا یک ایک آواز سنائی دی جیسے کوئی کہہ رہا ہو کہ ذوالنون اسے چھوڑ دو حق تعالیٰ نے اس نوجوان سے وعدہ فرمایا ہے کہ اس کی تجہیز و تکفین کی سعادت فرشتوں کے سپرد کر دی گئی ہے۔

یہ سن کر آپ اس نوجوان سے علیحدہ ہو گئے اور نماز میں مصروف ہو گئے جب نماز سے فارغ ہوئے تو دوبارہ اس جگہ تشریف لے گئے جہاں اس نوجوان کی میت رکھی تھی وہاں دیکھا تو نہ ہی میت کا وہاں نام و نشان تھا اور نہ ہی اس کی کچھ خبر تھی۔

بغیر دوائی جوڑوں کے درد کا علاج

نماز کیلئے صاف شفاف لوٹے سے وضو کریں اور پھر وضو سے فارغ ہونے کے بعد خیال رہے کہ وضو کے پانی کا ایک قطرہ تک واپس لوٹے میں نہ جائے ورنہ عمل ختم ہو جائیگا۔ وضو کے بعد پانی تین سانسوں میں پی لیں۔ ایک ہفتہ میں درد بالکل ختم ہو جائیگا۔ **(محمد ادریس، ایبٹ آباد)**

کتابوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے: نیم کی پتیاں اوراق میں ڈال دیجئے۔ کتابیں کیڑوں سے محفوظ رہیں گی۔ پتیاں بدلتے رہا کریں۔

اعتماد کی کمی	چیخ وپکار	محاسبہ	فیصلے	سب ناراض ہیں	انتظار کریں گے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی کوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

اعتماد کی کمی

میں ایک غریب بیوہ ہوں۔ اولاد کی طرف سے کئی پریشانیاں لاحق ہیں۔ ایک بیٹا بیمار رہتا ہے، چھوٹا بیٹا ضدی ہے اور پڑھنے لکھنے میں جی نہیں لگاتا۔ بڑی بیٹی کے اندر اعتماد کی کمی ہے، مزاج بھی تیز ہے۔ ہر بات میں منفی پہلو نکال لیتی ہے۔ اس کی کسی سے دوستی بھی نہیں ہے۔ ڈر خوف بھی اس کے اندر زیادہ ہے۔ رات کو دیر سے سوتی ہے۔ ذرا سی بات پر رونا شروع کر دیتی ہے۔ کوئی کام کرنا چاہتی ہے لیکن کر نہیں پاتی۔ رات کو سوتے میں ڈر جاتی ہے۔ بہن بھائیوں سے بھی گھلتی ملتی نہیں ہے۔ **(فرزانہ بی بی گوجرہ)**

جواب: گھریلو مسائل اور ماحول کی وجہ سے بیٹی کے اندر نفسیاتی الجھنیں پیدا ہوگئی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ حسن تدبیر اور حکمت عملی کے ساتھ اسکے ذہن میں موجود منفی اثرات کو ختم کیا جائے۔ بیٹی کو خود سے قریب کریں، اس کے اندر موجود احساس کمتری اور احساس محرومی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ بیٹی کو نماز فجر کے بعد پانی پر 101 بار یَــاوَدُوْدُ دم کر کے پلائیں۔ شام کو یَارَبُّ الرَّحِيْمُ اکیس بار دم کر کے پلایا جائے۔ چھوٹے صاحبزادے کو یَاوَدُوْدُ پانی پر دم کر کے پلائیں۔

ملازمت، کاروبار

میں نے معاہدے کے تحت عارضی ملازمت کی اور دو سال کرتا رہا۔ پھر یہ ملازمت ختم ہوگئی، پھر کسی کے مشورے پر قرض لے کر اپنا کام شروع کیا لیکن نتائج حسب منشاء برآمد نہیں ہوئے۔ اب دوبارہ مشکل میں ہوں۔ فیصلہ نہیں کر پا رہا کہ کام کو دوبارہ شروع کروں یا ملازمت کروں۔

(جاوید احمد)

جواب: نماز فجر کے بعد ایک تسبیح یَــافَتَّــاحُ یَــاوَدُوْدُ عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین سو بار یــاوھــاب پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ انشاء اللہ جلد ایسے حالات رونما ہوں گے کہ آپ کے لئے فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا اور وسائل بھی مہیا ہوں گے۔ حسب استطاعت صدقہ وخیرات بھی کیا کریں۔

چیخ وپکار

رات کو سوتے میں عجیب وغریب خواب نظر آتے ہیں۔ خوف کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ منہ سے چیخیں نکلنے لگتی ہیں۔ اس قدر زور سے چلاتی ہوں کہ محلے کے لوگ سن لیتے ہیں۔ شادی کو چار سال ہونے والے ہیں۔ کچھ حاسد لوگ ہم میاں بیوی کی علیحدگی کرانا چاہتے ہیں۔ ابھی تک میری اولاد بھی نہیں ہے، اسی وجہ سے ساس نے مجھے گھر سے بے دخل کر دیا ہے اور میں والدہ کے ہاں رہتی ہوں۔ شوہر بیرون ملک ملازمت کرتے ہیں۔ میں اپنی بیماری اور حالات دونوں سے عاجز آ گئی ہوں۔

(نسیم اختر۔ سیالکوٹ)

جواب: آپ نے جن کیفیات کا تذکرہ کیا ہے وہ جذباتی کیفیات ونفسیاتی دباؤ کی نشاندہی کرتی ہیں۔ بعض نفسیاتی اور اعصابی تکالیف میں بھی اس طرح کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ آپ اچھے نفسیاتی معالج سے مشورہ کریں۔ علاج کے ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر یَــااَلـلّٰــهُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ 101 بار دم کر کے پی لیا کریں۔

قوت ارادی

مجھے سگریٹ نوشی کی عادت ہے، پہلے پہل شوقیہ شروع کی لیکن پھر ایسی عادت پڑ گئی کہ ترک کرنا محال دکھائی دیتا ہے۔ اس کے نقصانات کا علم تو ہے لیکن نشے کی عادت سے مجبور ہوں۔ کوشش کی ہے لیکن کچھ عرصے بعد دوبارہ شروع کر دیتا ہوں۔

(عبدالباسط)

جواب: کسی بھی عادت سے نجات کا بنیادی طریقہ مسلسل قوت ارادی کا استعمال ہے۔ لہٰذا پے در پے کوششیں جاری رکھیں اور کسی مرحلے اور کسی بھی وقت کمزور نہ پڑیں۔ بھنی سونف، بادام اور مصری یا کشمش لے کر ساتھ رکھا کریں اور جب طلب ہو تو تھوڑی سی کھا لیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے اکتالیس بار سورۃ یٰسین کی آیت نمبر 82 پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہن میں اتنی قوت پیدا ہو جائے گی کہ آپ کا ارادہ خواہش پر غلبہ حاصل کر لے گا۔

محاسبہ

حصول روزگار کے سلسلے میں مسائل ومشکلات کا شکار ہوں۔ نوکری ملتی ہے تو زیادہ سے زیادہ چھ ماہ بعد ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں کہ وہاں پر نوکری ختم ہو جاتی ہے۔ کبھی جواب مل جاتا ہے اور کبھی خود ہی نوکری چھوڑنے پر مجبور ہو جاتا ہوں۔

(کامران ضیاء)

جواب: نماز فجر کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی اول آخر درود شریف کے ساتھ اور نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح اَلْــمَــلِکُ اَلْــقُــدُّوْسُ کی پڑھ کر اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ آپ خود اپنے طرز عمل اور ذہنی کیفیات کا بھی محاسبہ کریں کہ کس حد تک نوکری میں مستقل مزاجی اور استقامت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔

ماضی اور حال

میری عمر چالیس برس سے کچھ زیادہ ہے۔ شادی شدہ ہوں اور چار بچے ہیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ کوئی مسئلہ زندگی میں باعث مشکل نہیں ہے۔ مجھے غصہ بہت جلد آ جاتا ہے۔ پہلے یہ حال نہ تھا لیکن اب یہ حالت بڑھ گئی ہے۔ بیوی تو مجھ سے بہت ڈرتی ہے کیونکہ میں اچانک غصے میں آ جاتا ہوں۔ بچے بھی اکثر میرے غصے کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ گھر کا ماحول پہلے جیسا نہیں رہا۔ بعد میں سوچتا ہوں کہ مجھے اس بات پر اتنا غصہ نہیں کرنا چاہئے تھا لیکن جب کوئی وقت آتا ہے تو میں خود پر قابو نہیں رکھ پاتا۔ **(معظم علی)**

جواب: اس قسم کی کیفیت کے بڑھنے کی وجہ تحت الشعور میں موجود مایوسی پر مبنی خیالات، ناامیدی، اعصابی تھکن اور اس قسم کی دوسری باتیں ہو سکتی ہیں جو انسان کے اعصاب پر

مسلسل دباؤ کا باعث بن کر اسے کمزور کر دیتی ہیں، اسی لئے انسان بار بار غصہ میں آجاتا ہے جو اس کی ایک طرح کی کمزوری ہوتی ہے۔ اپنی ذہنی کیفیات اور حالات کا جائزہ لے کر ان تمام باتوں کا سدباب کریں۔ مناسب جسمانی ورزش اور تفریح کو اپنے معمولات میں شامل کریں۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالا کریں، بعد ازاں پانی پر ایک سو ایک بار یَارَحِیْمُ دم کر کے پی لیا کریں۔

فیصلے

مصائب و پریشانیوں نے ہمارا گھر دیکھ لیا ہے۔ ایک مسئلہ ختم نہیں ہوتا کہ دوسرا موجود ہوتا ہے۔ ان مسائل میں معاشی مسائل بھی شامل ہیں۔ گھر میں اتفاق اور محبت کی کمی ہوتی جارہی ہے۔ بروقت اور درست فیصلہ کرنے سے لوگ عاری ہوتے جارہے ہیں۔ گھر کے بڑوں کے خیالات بھی ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ والد کی صحت اچھی نہیں ہے اور بھائی ایک عرصے سے روزگار کے مسائل سے دوچار ہے۔ ایک پرسکون گھر روز بہ روز پیچیدہ حالات میں الجھتا جارہا ہے۔

(زینت علی)

جواب: افراد خانہ سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ اکتالیس بار آیت کریمہ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ بھائی سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد یَـافَتَّـاحُ یَـارَزَّاقُ ایک تسبیح پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے معاشی حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کرے۔ گھر کے لوگوں کو بھی چاہیے کہ اپنے تمام معاملات میں تنظیم و اتفاق پیدا کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

منگیتر

میری منگنی کو سال بھر سے زیادہ ہوگیا ہے۔ اس دوران میرے منگیتر نے نوکری کو خیر باد کہہ کر دوسری نوکری کی تلاش شروع کر لی لیکن ابھی تک انہیں مناسب نوکری نہیں ملی ہے۔ اس صورتحال نے مجھے سخت ذہنی مشکل سے دوچار کر دیا ہے۔ میرے گھر والے جلد شادی کے خواہاں ہیں لیکن معاشی صورتحال کی وجہ سے شادی کی تاریخ آگے بڑھ رہی ہے۔

(ناہید افتخار)

جواب: منگیتر سے کہیں کہ وہ نماز فجر کے بعد آیت کریمہ گیارہ بار، آیت الکرسی تین بار اور بسم اللہ شریف اکیس بار پڑھ کر اپنے مقصد کیلئے دعا کیا کرے اور یہ عمل نوے دن لگاتار کرے۔ انشاء اللہ جلد فضل الٰہی شامل حال ہوگا۔

جسم وجاں

شادی کے بعد سے خراب حالات کا سامنا کر رہی ہوں۔ کوئی نہ کوئی جسمانی تکلیف یا بیماری لاحق رہتی ہے۔ ایک آپریشن بھی ہوا۔ اعصابی تکلیف بھی ہوگئی ہے۔ ازدواجی معاملات بھی اچھے نہیں ہیں۔ شوہر لاپرواہ اور سخت مزاج ہیں۔ اخراجات کیلئے پیسے دینے میں سخت کوتاہی کرتے ہیں۔ ہر طرف سے مشکل حالات کا سامنا ہے۔ **(شیریں کنول)**

جواب: جسمانی وذہنی صحت کے لئے علاج، پرہیز واحتیاط کے ساتھ ساتھ صبح شام پانی پر سورۂ حشر کی آیت 22 اور 23 اکیس اکیس بار دم کر کے پی لیا کریں۔ رات سونے سے پہلے 101 بار یَـااَللّٰہُ یَاکَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرمائیں گے۔

سب ناراض ہیں

محترم! میں ایک شادی شدہ عورت ہوں، میرے والدین اور بہن بھائیوں کا رویہ اور سلوک مجھ سے شروع سے ہی اچھا نہیں ہے۔ میرے شوہر کا رویہ بھی بہت برا ہے۔ غرض یہ کہ مجھے کسی سے کوئی فیض نہیں ہے نہ ہی میری کوئی قدر ہے۔ دوسرا یہ کہ ہمارے مالی حالات بہت ہی خراب ہوگئے ہیں میرے میاں بلڈنگ میٹریل کی دکان کرتے ہیں جہاں برائے نام گاہک آتا ہے، نہ ہی کوئی کام ملتا ہے۔ میں انتہائی پریشانی اور مایوسی کی زندگی گزار رہی ہوں۔ مہربانی فرما کر میری رہنمائی فرمائیں۔ **(ناہید، کراچی)**

جواب: عجیب سی بات ہے کہ آپ کے اپنے گھر والے اور آپ کے سسرال والے دونوں ہی آپ سے خوش نہیں ہیں۔ سنجیدگی سے اپنا جائزہ لیجئے اور اپنی زبان کی خامیوں پر قابو پائیں۔ ''یَاسَلَامُ'' بکثرت پڑھیں۔ نماز کی پابندی کیجئے۔

انتظار کریں گے

پچھلے سال میری منگنی ہوئی ہم دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے اور کرتے ہیں۔ بہت مشکل سے ہماری منگنی ہوئی۔ کچھ عرصے بعد میں نے ان کو شادی کیلئے کہا لیکن انہیں بزنس میں کچھ نقصان ہوگیا تو میں نے اپنے اکاؤنٹ میں سے کچھ ان کو دے دیا کہ چلو آپ اپنا بزنس سیٹ کر لو شادی ہو جائے گی۔ پھر ایک سال بعد انہوں نے کہا کہ عید کے بعد شادی کر لیں گے۔ میرے دیور کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہم پھر خاموش ہوگئے۔ اس سارے عرصے میں ان کے ایک دوست کی بیوی آگئی۔ اصل اس عورت نے خراب کیا وہ نہیں چاہتی کہ میری اور (ط) کی شادی ہو۔ میں نے ان سے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ پیسے کا پرابلم ہے میں نے بری کے 11 سوٹ خود خریدے، لہنگا فیصل آباد سے بڑے شوق سے بنوایا۔ ان کی والدہ سے شادی کیلئے بات ہوئی تو کہا ابھی ایک سال تک ہم شادی نہیں کر سکتے اور اگر آپ کو جلدی ہے تو آپ جہاں چاہیں شادی کر لیں پھر میری والدہ نے کہا کہ نہیں ہم انتظار کر لیں گے۔ میں کیا کروں مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آتا میں اس شخص کے بغیر نہیں رہ سکتی، مجھے کوئی وظیفہ دیں کہ جلد از جلد ہماری شادی ہو جائے۔

جواب: آپ کے مسئلے پر غور کیا گیا۔ آپ بداثرات اور بندش کے زیر اثر ہیں۔ فکرمند نہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات بابرکات پر بھروسہ رکھیں۔ آپ ہر روز بعد نماز عشاء 313 مرتبہ ''یَـاکَرِیْمُ یَاسَلَامُ بِحَقِّ یَالَطِیْفُ یَاقَائِمُ'' اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا مانگیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا کرم فرمائیں گے انشاء اللہ۔ نماز کی پابندی ضرور فرمائیں۔

(فائزہ رفیق، اسلام آباد)

کتابوں کی دکان

محترم! میری کتابوں کی دکان ہے تین سال ہوگئے ہیں پہلے پہل تو ٹھیک چلتی تھی لیکن اب تو سیل نہ ہونے کے برابر ہے یعنی 400 یا 500 روپے، دکان کرایہ کی ہے۔ مہینے کا کرایہ بڑی مشکل سے اکٹھا ہوتا ہے۔ دکان دن بدن خالی ہوتی جارہی ہے خرچے بڑھتے جارہے ہیں۔ آمدن کا کوئی اور ذریعہ بھی نہیں جس سے گزارہ ہو سکے ماں باپ بوڑھے ہیں اور کوئی ذاتی جائیداد بھی نہیں۔ اگر کچھ عرصہ ایسے حالات رہے تو نوبت فاقوں تک پہنچ جائے گی۔ اللہ کیلئے کوئی ایسا وظیفہ دیں جس سے اللہ تعالیٰ میرے حالات پر رحم فرمائیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ کے کاروبار میں برکت عطا کرے۔ آپ ہر روز بعد نماز عشاء 313 مرتبہ ''یَـاکَرِیْمُ یَاسَلَامُ بِحَقِّ یَاوَهَّابُ'' اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا مانگیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا کرم فرمائینگے انشاء اللہ۔ نماز کی پابندی فرمائیں۔

بغیر روپوں کے شوگر کا خاتمہ

بندہ کی والدہ محترمہ کے مشورہ پر بندہ کے نانا اور نانی جان نے نسخہ باقاعدگی سے استعمال کیا جو کہ تیر بحدف ثابت ہوا اور اب اللہ تعالیٰ کی رحمت اور فضل وکرم سے بندہ کے نانا اور نانی جان کو گھٹنوں کے جوڑوں کی تکلیف سے یکسر نجات حاصل ہو چکی ہے

جوڑوں کا درد ختم ہو گیا

ماہ فروری 2009ء کے ماہنامہ عبقری میں قارئین کی خصوصی تحریروں میں بندہ کی والدہ محترمہ نے مطالعہ کیا۔ان دنوں میں بندہ کے نانا اور نانی جان جوڑوں کے شدید قسم کے درد میں مبتلا تھے اور گھٹنوں میں شدید درد کی وجہ سے نماز پڑھنا اٹھنا بیٹھنا اور چلنا پھرنا شدید مشکل تھا۔محترم نانا جان ہر تیسرے یوم تکلیف برداشت نہ کرنے کی وجہ سے اکثر کراہتے رہتے تھے۔بندہ کی والدہ محترمہ نے جوڑوں کے درد سے نجات کا نسخہ پڑھا اور بمطابق نسخہ بندہ کے نانا اور نانی جان کو ذیل طریقہ سے استعمال کروایا۔پانچ عدد مرغی کے انڈے لے لیں۔نماز فجر کے بعد نہار منہ ایک کچا انڈا پی لیں۔اس کے بعد چار عدد سے آٹھ عدد تک بادام لے کر چبائیں۔انڈہ ایک دن چھوڑ کر استعمال کروائیں۔پانچ عدد انڈے دس دنوں میں استعمال کرنے ہیں۔بادام روزانہ استعمال کرنے ہیں۔بادام کے استعمال میں ناغہ نہیں ہونا چاہیے۔اگر دس دنوں میں افاقہ نہ ہو تو علاج بڑھا دیں۔بندہ کی والدہ محترمہ کے مشورہ پر بندہ کے نانا اور نانی جان نے نسخہ باقاعدگی سے استعمال کیا جو کہ تیر بہدف ثابت ہوا اور اب اللہ تعالیٰ کی رحمت اور فضل وکرم سے بندہ کے نانا اور نانی جان کو گھٹنوں کے جوڑوں کی تکلیف سے یکسر نجات حاصل ہو چکی ہے اور الحمدللہ اب محترم نانا اور نانی جان باقاعدگی سے نماز ادا کرتے ہیں اور بغیر کسی سہارے نوجوانوں کی طرح نارمل زندگی گزارتے ہیں۔ماہنامہ عبقری اور جناب ایڈیٹر صاحب کا صد بار شکریہ اللہ اس صدقہ جاریہ کو رہتی دنیا تک جاری وساری اور قائم ودائم رکھے۔آمین۔

شوگر نارمل ہو گئی

والدہ محترمہ شوگر کے عارضہ میں عرصہ تقریباً پندرہ سال سے مبتلا ہیں اور اکثر وبیشتر شوگر لیول کی کمی وبیشی سے پیدا ہونے والی مشکلات کا شکار رہتیں اور شوگر کی انگریزی ادویات کے سہارے چل رہی تھیں اور والدہ محترمہ کی صحت بھی روز بروز شوگر کی ادویات کے مسلسل استعمال سے پیدا ہونے والے سائیڈ ایفیکٹ کی وجہ سے گرتی چلی جارہی تھی۔قارئین کی ماہ فروری 2009ء میں خصوصی تحریروں میں شوگر کے مرض کا آسان اور سستا علاج پڑھا اور پڑھ کر بمطابق علاج بھوسا/توڑی جو گائے اور بھینس وغیرہ کو کھلائی جاتی ہے کی ایک چٹکی مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر رات بھگو دی جاتی اور صبح نہار منہ چھان کر پی لیں۔نسخہ کے علاج سے والدہ کی شوگر نارمل ہو گئی اور اب مسلسل استعمال سے والدہ محترمہ کی صحت بھی دن بدن اچھی ہوتی چلی جارہی ہے اور شوگر بھی نارمل رہنے لگی ہے۔اللہ تعالیٰ آپ کو اور ماہنامہ عبقری کو دن دگنی رات چوگنی ترقی عطا فرمائے۔آمین **(شاہد شوکت،فیصل آباد)**

سچا منجن

مجھے تقریباً دو سال سے مسوڑھوں میں ورم کا مسئلہ تھا اس کے علاوہ مسوڑھوں سے خون بھی آتا تھا جب دانت صاف کرتا تو انتہائی تکلیف ہوتی کیونکہ مسوڑھوں کی جلد دانتوں سے کئی جگہ سے الگ ہو گئی تھی جس کی وجہ سے کھانے میں بھی تکلیف ہوتی۔دو تین ڈاکٹرز کو بھی چیک کرایا سب نے الگ الگ ہی علاج بتائے جو کہ میں نے کیے مگر فائدہ ہونے کی بجائے مسئلہ جوں کا توں تھا۔میں نے عبقری میں سچا منجن کے بارے میں پڑھا اور اسی ہفتے اپنے شوہر سے یہ منجن منگوا کر استعمال کیا اس کے چند دفعہ استعمال سے جہاں باقی تکلیفیں دور ہوئیں وہاں ایک بات یہ بھی محسوس کی کہ آپ ہر قسم کی ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنے کے تھوڑی دیر بعد کوئی چیز بھی کھائیں تو دانتوں پر پیلاہٹ جم جاتی ہے جبکہ سچا منجن استعمال کرنے کے بعد بامر مجبوری کسی وقت دانت نہ بھی صاف کیے جائیں تو بھی دیر تک پیلاہٹ نہیں جمتی میرے گھر والوں نے بھی استعمال کیا سب نے اس کو منفرد ہی پایا۔ **(ام حذیفہ،اسلام آباد)**

روحانی پھکی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ آپ کی دعاؤں سے بندہ خیریت سے ہے آپ کی خیریت مالک ارض وسماء سے نیک مطلوب ہے۔ایک ماہ پہلے کی بات ہے کچھ دوائیاں لینے کیلئے عبقری کے دفتر میں حاضر ہوا دواؤں کے ساتھ ایک دوا مفت ملی۔(روحانی پھکی)

گھر جا کر بچوں کو چٹکی بھر دینا شروع کی۔بڑا بچہ ذہنی طور پر کچھ کمزور ہے کچھ دنوں کے بعد میں یہ محسوس کرنے لگا کہ بڑا بچہ پہلے سے زیادہ اچھے طریقہ سے سبق سنا رہا ہے میں نے اسے کہا کہ میرا خیال ہے اب تم زیادہ محنت کرنے لگ گئے۔کہنے لگا محنت تو میں پہلے بھی کرتا تھا اور اب بھی کرتا ہوں جب سے میں نے (روحانی پھکی) لی ہے تب سے مجھے بڑا اچھے طریقہ سے یاد ہو جاتا ہے۔میں بڑا حیران ہوا کہ کمال کر دی پھکی نے۔اس کے بعد میرا دفتر کام اکاؤنٹ کا ہے تو سر میں درد پٹھوں کا کھچاؤ وغیرہ کام کی زیادتی کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔میں نے سوچا کہ میں خود بھی لینی شروع کر دوں خیر میں نے چٹکی بھر دن میں تین دفعہ شروع کر دی۔بڑے حیران کن نتائج سامنے آئے۔مجھے سر میں درد یا بھوکے رہنے سے ہوتی ہے یا کام کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی تھی وہ سب ٹھیک ہو گئی۔اس کے بعد جس کو بھی میں نے دوائی کا بتایا اور پھر اس نے دوائی استعمال کبھی اس دوائی نے مایوس نہیں کیا۔پھر آپ کیلئے دعاؤں کے وہ سلسلے شروع ہوئے کہ میں بیان نہیں کر سکتا پھر لوگوں نے آپ کو اور آپ کی نسلوں کے حق میں جو دعائیں دیں اللہ تعالیٰ ان تمام دعاؤں کو آپ کے حق میں قبول فرمائے (آمین)۔ **(سعید احمد)**

♥ دل سے پڑھیں ♥

♥ کسی کو پالینا محبت نہیں کسی کے دل میں جگہ بنالینا محبت ہے۔
♥ نیک شریف باکردار خدمت گزار بیوی اللہ کا انعام ہے۔
♥ دوستی خوبصورت چہروں سے نہیں خوبصورت دل سے کریں۔
♥ آخرت کا کام آج کرو اور دنیا کا کام کل پر چھوڑ دو۔
♥ سلام میں پہل کرو اس سے آپس میں محبت بڑھتی ہے۔
♥ قبر کے کنارے اگر انسان گزرے تو اس کیلئے بڑی نصیحت ہے۔
♥ انسان کو اپنا احتساب اس وقت سے پہلے کر لینا چاہیے جب اس کا احتساب ہوگا۔
♥ جو نیکی انسان میں تکبر پیدا کر دے اس سے وہ گناہ بہتر ہے جو اس میں عاجزی پیدا کر دے۔
♥ آنسو روکنا آنسو بہانے سے زیادہ مشکل ہے۔
♥ اپنی نیکیوں کیلئے پوشیدہ جگہ بناؤ جس طرح گناہ کیلئے بناتے ہو۔
♥ اگر مستجاب الدعوت بننا چاہتے ہو تو لقمہ حلال کے سوا کچھ بھی پیٹ میں نہ ڈالو۔
♥ جھکنا چاہتے ہو تو سجدے میں جھکو۔
♥ پڑھنا چاہتے ہو تو قرآن پڑھو اور اس پر عمل کرو۔
♥ والدین اپنی بیٹیوں کو سب کچھ دے سکتے ہیں لیکن بہترین قسمت نہیں۔ **(عظمیٰ عبدالستار میمن)**

چاولوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے: چاولوں میں پسا ہوا نمک ملا دیں۔ایک من چاولوں کیلئے ایک سیر نمک کافی ہے۔

جنات کی چوریاں روکنے کا فیصلہ کن عمل

مجھے خود بے شمار جنات نے بتایا کہ جب عورت کا جسم ننگا یعنی شارٹ لباس، کھلے بال اور موبائل کی موسیقی والی گھنٹیاں یا گھر میں موسیقی ہوتی ہے ہم اس گھر میں ڈیرہ ڈال دیتے ہیں اور سارے گھر کے نظام کو برباد کردیتے ہیں۔ایک شریر جن نے قہقہہ لگاتے ہوئے کہا کہ اس گھر میں ہم دھمال ڈالتے ہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں‘ آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

10۔ ہمارا ایک گاؤں میں گھر ہے۔ہم چاہتے ہیں کہ اسے ہم سے کوئی خرید لے لیکن وہ بکتا ہی نہیں ہے اگر کبھی کوئی بھولے سے اسے لینے کی بات کرتا ہے تو وہ مناسب پیسے دینے کا بھی روادار نہیں ہوتا۔ ہمارے مکان کے ساتھ ایک چھوٹی سی مسجد ہے۔ہم چاہتے ہیں کہ وہ گھر کوئی مسجد کیلئے ہی لے لے لیکن ہمیں مناسب قیمت دیدے کیونکہ والد صاحب کی ہم 3 بیٹیاں بڑی ہیں اور ہماری شادی کی وجہ سے وہ گھر فروخت کرنا چاہتے ہیں۔ ہمارے تین بھائی بڑے ہیں۔وہ جو بھی کوئی کام کرتے ہیں ہمیں ان کی وجہ سے پریشانی ہی اٹھانی پڑتی ہے۔ جو کام کریں نقصان اٹھاتے ہیں یا تو مالی نقصان ہوجاتا ہے یا پھر کوئی حادثہ ہوجاتا ہے۔ بچے بہت زیادہ ضد کرتے ہیں‘ بحث کرتے ہیں‘ بھائی آپس میں جھگڑا کرلیتے ہیں‘ گھر کا سکون تو گیا ہی سمجھو۔ چھوٹی دو بہنوں کے رشتے کا بھی مسئلہ ہے کہ ان کا کہیں اچھی جگہ رشتہ طے ہوجائے۔گھر میں پیسوں کا اتنا مسئلہ ہے کہ صندوق کے تالوں میں رکھے ہوئے پیسے گم ہوجاتے ہیں۔ والد صاحب جب بھی گھر میں رات کے وقت اپنے کپڑے رکھتے ہیں ان میں سے پیسے ضرور کم ہوجاتے ہیں۔اگر گھر میں کوئی موجود ہو تو پھر ایک دوسرے پر الزام لگانا شروع کردیتا ہے کہ فلاں پہلے سو کر اٹھا تھا اس سے پوچھیں وہ بھی انکار کردے تو پھر جھگڑا شروع ہوجاتا ہے۔کتنا ہی لڑلیں‘ جھگڑلیں‘ رولیں ایک دوسرے کو الزام دے لیں لیکن گم ہونے والے پیسے واپس کبھی نہیں ملتے‘ پریشانی حد سے بڑھ جاتی ہے۔معاملہ یہاں تک بگڑ چکا ہے کہ اگر گھر میں کوئی بھی نہ ہو اور وہ ہی ہو جس نے پیسے رکھے ہیں تو بھی پیسے گم ہوجاتے ہیں۔ ہاتھوں میں پیسے غائب ہوجاتے ہیں۔ برائے مہربانی ہم ایک دوسرے پر بھروسہ کرتے ہوئے بھی نہیں کرتے تمام رشتے دار ہمیں حقیر سمجھتے ہیں اور ہمارے گھر پر آتے بھی تو احسان کرنے کیلئے اور قرضہ ہمارے سر پر تقریباً 5 لاکھ تک ہوچکا ہے والد صاحب بہت پریشان رہتے ہیں جو بھی لوگ ملتے ہیں کالا جادو بتاتے ہیں یا جنات ہیں یا جنات جادو کے ذریعے مسلط ہیں۔(پوشیدہ)

11۔ ہماری ایک جاننے والی فیملی لاہور میں رہتی ہے۔ انہوں نے مجھے چند روز پہلے بتایا کہ ان کے گھر میں بڑی پریشانی رہی۔ پوچھنے پر معلوم ہوا کہ ان کے بچوں کے سالانہ امتحانات ہونے والے تھے مگر بچے پڑھنے کی بجائے آپس میں ہر وقت لڑتے رہتے جب بھی خاتون اپنے بچوں کو پڑھانے کیلئے بیٹھتی کسی نہ کسی بات پر جھگڑا شروع ہوجاتا۔گھر میں چیزیں اِدھر اُدھر ہورہی تھیں۔ غسل خانے سے شیمپو، تیل اور صابن یا تو غائب ہوتے یا پھر خالی ہوتے۔اس خاتون کی بڑی بیٹی جو کہ دس گیارہ سال کی ہے اس نے بتایا کہ اس کو سبز اور سرخ رنگ میں کوئی چیز نظر آتی ہے اس کے پاؤں اور ہاتھ تو بڑے بڑے ہیں مگر قد کافی چھوٹا ہے۔اس خاتون کو پہلے تو اپنے بچوں پر شک تھا کہ وہ گھر کی چیزوں کو اِدھر اُدھر کرتے ہیں مگر اب ان کو کافی پریشانی ہوئی۔خاتون نے کسی روحانی عامل سے بات کی جس نے پڑھائی کرنے کے بعد بتایا کہ یہ جنات کے بچے ہیں جو کہ آپ کے بچوں کے ساتھ پارک سے گھر آگئے ہیں جیسے ہی ان جنات کو گھر سے نکالنے کی کوشش کی گئی ان کی شرارتیں زیادہ ہوگئیں۔ان جنات کے بچوں نے گھر سے ایک موبائل اٹھالیا۔اس کے بعد آہستہ آہستہ 20 تولہ سونا غائب کردیا۔اس عامل کے کہنے پر خاتون خانہ نے 7 مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر چیزیں اکٹھی کرنا شروع کردیں مگر معلوم یہ ہوا کہ وہ مسلمان جنات تھے وہ 70 مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر چیز اٹھالیتے تھے۔بہر کیف گھر میں کافی پریشانی رہی جو کہ بالآخر 5 وقت اذان دینے سے دور ہوئی۔ یہ مخلوق اس گھر سے چلی گئی اور جاتے جاتے سونا تو واپس کرگئی مگر موبائل فون واپس کرکے نہیں گئی۔**(پوشیدہ)**

12۔15 فروری 2009ء کو ہم نے ایک مکان کرائے پر لیا اس وقت مجھے اسٹور میں اگربتی کی کافی خوشبو محسوس ہوتی تھی اسے اچھی طرح دھونے کے بعد بھی وہ خوشبو آتی رہتی تھی لیکن ہم نے کوئی نوٹس نہیں لیا۔پچھلے تقریباً تین ماہ سے رقم غائب ہونے لگی لیکن ہم نے سمجھا کہ کہیں خرچ ہورہی ہے۔ایک ماہ پہلے تقریباً 80 ہزار روپے ایک جگہ پر رکھے ہوئے تھے۔اس میں سے 15 ہزار والے اور کچھ پانچ سو والے نوٹ تھے ان میں سے صرف 5 ہزار والے نوٹ جو تقریباً 60 ہزار بنتے تھے غائب ہوگئے اور کافی تحقیق کے بعد بھی پتہ نہ چل سکا کہ وہ کہاں خرچ ہوئے۔اب بروز جمعہ شاپنگ پر جانے کیلئے میں دراز سے 5 ہزار روپے نکالے اور باقی 16 ہزار روپے اس کے اندر تھے۔بروز ہفتہ کسی کام کے سلسلے میں ضرورت پڑی تو دیکھا کہ 16 کی بجائے صرف 6 ہزار روپے پڑے ہیں۔اتوار کو آج بچے نے سٹور کی لائٹ بند کی اور دروازہ بھی۔ایک منٹ کے بعد دوبارہ دیکھا تو لائٹ آن تھی اور دروازہ بھی کھلا تھا اور خوشبو آرہی تھی۔ اسکے علاوہ اور بھی کچھ اشیاء ذہن میں ہونے کے باوجود غائب ہوئیں جن میں کسی شک وشبہ کی گنجائش نہیں۔**(افتخار احمد لاہور)**

13۔کچھ دن پہلے میرے پرس کے اندر سے ایک سونے کی انگوٹھی جس پر ہیرے جڑے تھے وہ گم ہوگئی ہے اور ایک میرے دیور کا موبائل گم ہے‘ ہم سعودیہ میں رہتے ہیں اور یہاں اپنی امی کے گھر ڈلیوری کے سلسلے میں آئی تھی جب سے مشکل میں ہوں۔ بہت نقصان ہورہا ہے آپ کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میری چیزیں مجھے واپس مل جائیں۔خاص کر میری گولڈ کی انگوٹھی جو مجھے بے حد پسند تھی۔ **(پوشیدہ)**

علاج: سورۃ فلق مع تسمیہ 200 بار، سورۃ الناس مع تسمیہ 200 بار شام چلتے پھرتے پڑھیں۔گھر کا ہر فرد پڑھے تو نفع زیادہ ہوگا۔ **یَاقَابِضُ یَامُمِیْتُ مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ اَحْمَدُ رَسُوْلُ اللّٰہِ** سارا دن پاک ناپاک، وضو بے وضو پڑھیں گھر کا ہر فرد پڑھے اتنا کہ روزانہ ہزاروں کی تعداد میں پڑھیں۔ مال کی زکوٰۃ پوری گن گن کردیں۔ اکثر خواتین مال اور زیورات کی زکوٰۃ نہیں دیتیں۔

رزق حرام مشکوک اور کسی کا حق جب بھی گھر میں آتا ہے رحمت رک جاتی ہے۔حفاظت کے فرشتے چلے جاتے ہیں اور عذاب‘ ناراضگی اور شریر جنات کے راستے کھل جاتے ہیں۔

جس گھر میں تصویر چاہے کیبل ڈش ٹی وی یا دوسری تصویروں کی شکل میں ہوگی وہاں نقصانات ہی نقصانات ہوں گے۔

لہٰذا اپنے گھر میں اور اردگرد اپنے ہی ماحول اور حالات پر خود نظر ڈالیں حتیٰ کہ مجھے خود بے شمار جنات نے بتایا کہ جب عورت کا جسم ننگا یعنی شارٹ لباس، کھلے بال اور موبائل کی موسیقی والی گھنٹیاں یا گھر میں موسیقی ہوتی ہے ہم اس گھر میں ڈیرہ ڈال دیتے ہیں اور سارے گھر کے نظام کو برباد کردیتے ہیں۔ایک شریر جن نے قہقہہ لگاتے ہوئے کہا کہ اس گھر میں ہم دھمال ڈالتے ہیں پھر گھر والوں کو پریشانیوں مصیبتوں اور نقصانات میں بے بس کردیتے ہیں۔قارئین اب فیصلہ آپکے ہاتھ میں ہے۔

خاص نوٹ: اگر آپ سب سے طاقتور علاج چاہتے ہیں تو آپ کیلئے ایک تحفہ پیش خدمت ہے کہ تمام گھر والے عورتیں، مرد ہر پل نماز والی اذان زیادہ سے زیادہ دیں۔ اور آپ اگر زیادہ کرینگے تو چوری بھی واپس ہوگی اور آئندہ بھی نہیں ہوگی۔ (انشاءاللہ)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

والدین کی محبت اپنے بچوں سے مثالی ہوتی ہے لیکن خصوصی بچوں کی تربیت پرورش بیحد صبر آزما کام ہے، لوگ ایسے بچوں کو اداروں میں داخل کروادیتے ہیں پھر بھی ہمارے معاشرے میں انہیں اپنے گھر اور اپنے ساتھ رکھنے کا رجحان عام ہے' خصوصی بچے والدین کیساتھ ہی رہتے ہیں

اگر تلاش کریں تو

مجھے سب سے شکایت ہے۔ بیوی، بچوں کو مجھ سے کوئی ہمدردی نہیں۔ دو بیٹے ملازمت کرتے ہیں۔ بیوی بھی کالج میں پڑھاتی ہیں۔ ان لوگوں کو میرا خیال نہیں رہتا۔ میں بھی ایک نجی ادارے میں ملازمت کرتا تھا کہ اچانک انہوں نے فارغ کردیا۔ اب کیا کہیں کوشش کروں، ہر طرف تو بیروزگاری ہے۔ غصہ کرتا ہوں تو کوئی پرواہ نہیں کرتا۔ آخر میں گھر کا سرپرست ہوں مگر کسی کو احساس ہی نہیں۔ کیا میرے گھر والوں کا کوئی نفسیاتی علاج ہوسکتا ہے کیونکہ میرے خیال میں ان میں کوئی بھی نارمل نہیں۔

(عابد شیخ۔ راولپنڈی)

مشورہ: یہ تو اچھی بات ہے کہ آپ کے بیٹے اور بیوی نے گھر کی ذمہ داری سنبھالی ہوئی ہے اور آپ کام نہیں کررہے، پھر بھی وہ لوگ کوئی شکایت نہیں کرتے، ورنہ آپ گھر کے سرپرست ہیں، آپ پر تو سب سے زیادہ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ اگر تلاش کریں گے تو جاب مل ہی جائے گی۔ بیروزگاری ہونے کے باوجود بے شمار لوگ برسر روزگار ہیں۔ آپ نے کوشش کی تو ضرور کامیاب ہوں گے۔ گھر والوں پر ناراض نہ ہوں، اگر کچھ نہیں تو انہیں محبت تو دی جاسکتی ہے۔ غصہ کرکے اپنے وجود کا احساس دلانا تو مریضانہ رویہ ہے۔ آپ کے گھر والے نارمل ہیں، ان کے لئے اچھے جذبات رکھیں۔

یونہی کبھی کبھی

میرے بچے بڑے ہوگئے ہیں۔ میں گھر میں تقریباً فارغ رہتی ہوں۔ گزشتہ دنوں اپنی ایک دوست کے ساتھ خصوصی بچوں کے ادارے میں جانا ہوا۔ مجھے حیرت ہوئی کہ وہاں ایسے بہت سے بچے رہتے ہیں جن کے ماں باپ ہیں اور وہ خود انہیں مستقل وہاں چھوڑ گئے ہیں۔ کئی ایسے بچے تھے جو بالکل لاوارث بھی تھے۔ میں نے ارادہ کیا ہے ان میں ایک بچے کی ذمہ داری میں سنبھال لوں لیکن پھر اپنے بچوں کی طرف سے فکر ہوتی ہے کہ وہ برا مان جائیں گے۔ کبھی میں اسے گھر پر رکھوں گی یا سیر وتفریح کرواؤں گی تو مسئلہ ہوگا۔ بچوں کو کیسے سمجھایا جاسکتا ہے۔ اور خاص طور پر بڑے بچوں کو سمجھانا تو بے حد مشکل لگتا ہے۔

(فریدہ شیخ۔ کراچی)

مشورہ: والدین کی محبت اپنے بچوں سے کس قدر مثالی ہوتی ہے لیکن خصوصی بچوں کی تربیت و پرورش بیحد صبر آزما کام ہے، اسی لئے لوگ ایسے بچوں کو ان اداروں میں داخل کرواگئے ہیں پھر بھی ہمارے معاشرے میں انہیں اپنے گھر اور اپنے ساتھ رکھنے کا رجحان عام ہے اور بہت سے خصوصی بچے والدین کے ساتھ ہی رہتے ہیں۔ آپ لاوارث بچے سے ہمدردی رکھنے لگیں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ کیفیت عارضی ہو اور کچھ دن بعد ان میں سے کسی بچے کو اپنانے کی خواہش ماند پڑ جائے۔ اگر آپ ان کے اخراجات برداشت کرسکتی ہیں یا یوں ہی کبھی کبھی کسی کے لئے کوئی چیز لے جا کردے سکتی ہیں تب تو آپ کے ساتھ وہ مسائل نہ ہوں گے جن پر یہ پریشانی ہورہی ہے۔ اسے گھر پر اپنے ساتھ رکھنے کے بارے میں نہ سوچیں۔

ابتدائی تربیت میں خرابی

میرے بیٹے کو یہ وہم ہوگیا ہے کہ مجھے اس کا خیال نہیں اور میں اس کی والدہ سے بھی اور گھر پر آنے والے رشتے داروں سے بھی شکایتیں کرتی رہتی ہوں، وہ مجھے غلط سمجھتا ہے۔ میں اس کی بھلائی چاہتی ہوں اور وہ بدگمان ہورہا ہے۔ کوئی سمجھانے والا بھی نہیں، سسرال میں سب میرے خلاف بچے کو بھڑکاتے ہیں۔ ہم سب ساتھ ہی رہتے ہیں۔

(شہلا عمر۔ لاہور)

مشورہ: آپ نے بیٹے کی عمر نہیں لکھی۔ بچوں کی تربیت میں اس طرح کے کئی مشکل مراحل آتے ہیں جب والدین ان کے ساتھ بھلائی کررہے ہوں اور وہ برائی سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ اپنی بات کو پر اثر بنانے کیلئے اسے محبت کا احساس دلا دینا چاہیے۔ آپ ماں ہیں خیال تو بہت رکھتی ہوں گی لیکن بچے اس محبت کا احساس نہیں کرپاتے۔ خاندان والوں کے سامنے اسے برا بھلا نہ کہیں اور نہ کسی سے شکایتیں کریں۔ اس طرح بچوں کی عزت نفس متاثر ہوتی ہے۔ والد سے علیحدگی میں بچے کے حوالے سے گفتگو کی جاسکتی ہے اور ضروری ہو تو بچے کو بھی شامل کرلیں۔ جو لوگ بچے کو آپ کے خلاف بھڑکاتے ہیں ان کی پرواہ نہ کریں۔ وقت کے ساتھ حقائق سامنے آ ہی جاتے ہیں۔

میں بہت خفا ہوا

میری بیوی ایک عزیز کی شادی میں گئی۔ گاؤں دور ہونے کی وجہ سے ایک رات وہاں رکنا پڑا، دوسرے دن واپس آگئی اور پھر کھوئی کھوئی سی رہنے لگی۔ میرے پوچھنے پر بتایا کہ مجھے شادی میں ایک لڑکا اچھا لگا تھا۔ اس سے محبت ہوگئی۔ یہ سن کر تو میں بہت خفا ہوا اور میرا دماغ خراب ہوا۔ میں نے پوچھا کہ آخر مجھ میں کیا کمی تھی، بہر حال اس نے مجھ سے معافی مانگی اور یہ وعدہ کیا کہ اب کوئی ایسی بات نہ ہوگی۔ مگر میرے دماغ میں غلط باتیں آرہی ہیں کیونکہ آج کل پھر وہ گانے گاتی ہے تو میں بہت پریشان ہوتا ہوں۔ طلاق دینے کے بارے میں سوچتا ہوں۔

(س۔ صوابی)

مشورہ: یوں لگتا ہے آپ نے اسے دل سے معاف نہیں کیا تب ہی تو غلط خیالات آرہے ہیں۔ گانا گانے کی پرواہ نہ کریں۔ آئندہ جہاں جائیں ساتھ جائیں۔ طلاق دینے کے بارے میں سوچنا اچھا نہیں کیونکہ اکثر طلاق دینے اور لینے والے بعد میں بھی ناخوش ہوتے ہیں۔ ساتھ رہنے کی کوشش کرنا بہتر ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات طلاق کی وجہ سے خاندان کے خاندان ٹوٹ جاتے ہیں۔

دانتوں کے ٹھنڈے گرم کیلئے

سرخ پھٹکری، نیم کے پتے، نیم کا سک سب 1-1 پاؤ، لونگ آدھا پاؤ، میٹھا سوڈا 125 گرام، سب کو باریک پیس کر صبح ناشتہ سے قبل اور رات کھانے کے بعد تین روز متواتر دانتوں پر لگا کر تین منٹ منہ بند کرکے گندہ پانی پھینک دیں۔ انشاء اللہ دانت میں خون آنا، ٹھنڈا گرم لگنا بند ہوجائیگا۔

(رحمت علی، کراچی)

محمد سعید علوی، چکوال

سلامتی ایمان، حفاظت جان کیلئے ضرور پڑھیں

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ نبی کریم کو بچھو نے کاٹ لیا تو آپؐ نے پانی اور نمک منگوایا اور یہ پانی کاٹنے کی جگہ لگاتے جاتے تھے اور قل یا ایہا الکفرون، قل اعوذ برب الفلق اور قل اعوذ برب الناس پڑھتے جاتے تھے

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسولؐ نے فرمایا: فجر کی سنتوں میں پڑھنے کیلئے دو سورتیں بہتر ہیں۔ سورۃ الکافرون اور سورۃ الاخلاص۔ (ابن ہشام) "تفسیر ابن کثیر" میں متعدد صحابہؓ سے منقول ہے کہ انہوں نے رسولؐ کو صبح کی سنتوں اور مغرب کی سنتوں میں بکثرت یہ دو سورتیں پڑھتے ہوئے سنا ہے۔ بعض صحابہؓ نے رسولؐ سے عرض کیا کہ ہمیں کوئی دعا بتا دیجئے جو ہم سونے سے پہلے پڑھا کریں، آپؐ نے "قُلْ یٰۤاَیُّهَا الْكٰفِرُوْنَ" پڑھنے کی تلقین فرمائی اور فرمایا کہ یہ شرک سے برأت ہے۔ (ترمذی) حضرت جبیر بن مطعمؓ فرماتے ہیں کہ رسولؐ نے ان سے فرمایا کہ کیا تم یہ چاہتے ہو کہ جب سفر میں جاؤ تو وہاں تم اپنے سب رفقا سے زیادہ خوشحال، بامراد رہو اور تمہارا سامان زیادہ ہو جائے۔ انہوں نے عرض کیا کہ یا رسولؐ بیشک میں ایسا بننا چاہتا ہوں۔ آپؐ نے فرمایا کہ قرآن کی آخری پانچ سورتیں سورۃ الکافرون، سورۃ النصر، سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پڑھا کرو اور ہر سورۃ کو بسم اللہ سے شروع کرو اور بسم اللہ ہی پر ختم کرو۔ حضرت جبیرؓ فرماتے ہیں کہ اس وقت میرا حال یہ تھا کہ سفر میں اپنے دوسرے ساتھیوں کے بالمقابل میں مالی طور پر کمزور اور خستہ حال ہوتا تھا، جب سے رسولؐ کی اس تعلیم پر عمل کیا میں سب سے بہتر حال میں رہنے لگا۔ (تفسیر مظہری) حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ نبی کریم کو بچھو نے کاٹ لیا تو آپؐ نے پانی اور نمک منگوایا اور یہ پانی کاٹنے کی جگہ لگاتے جاتے تھے اور قُلْ یٰۤاَیُّهَا الْكٰفِرُوْنَ، قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ پڑھتے جاتے تھے۔ (مظہری) امام احمد نے حضرت انسؓ کی روایت ذکر کی ہے کہ ایک شخص رسولؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ مجھے اس سورۃ (یعنی سورۃ اخلاص) سے بڑی محبت ہے۔ آپؐ نے فرمایا کہ اس کی محبت نے تمہیں جنت میں داخل کر دیا۔ (ابن کثیر) ترمذی نے حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت ذکر کی ہے کہ ایک مرتبہ رسولؐ نے لوگوں سے فرمایا کہ سب جمع ہو جاؤ، میں تمہیں ایک تہائی قرآن سناؤں گا جو جمع ہو سکتے تھے جمع ہو گئے تو آپؐ تشریف لائے اور سورۃ اخلاص کی قرأت فرمائی اور ارشاد فرمایا کہ یہ سورۃ ایک تہائی قرآن کے برابر ہے (صحیح مسلم) ابو داؤد، ترمذی اور نسائی نے ایک طویل حدیث میں روایت کیا ہے کہ رسولؐ نے فرمایا کہ جو شخص صبح اور شام سورۃ اخلاص اور معوذتین پڑھ لیا کرے تو یہ اس کے لئے کافی ہے اور ایک روایت میں ہے کہ یہ اس کو ہر بلا سے بچانے کیلئے کافی ہے (ابن کثیر) امام احمد نے حضرت عقبہ ابن عامرؓ سے روایت کیا ہے کہ رسولؐ نے فرمایا کہ میں تمہیں ایسی تین سورتیں بتاتا ہوں کہ جو تورات، انجیل، زبور اور قرآن سب میں نازل ہوئیں ہیں اور فرمایا کہ رات کو اس وقت تک نہ سو، جب تک ان تینوں (معوذتین اور سورۃ اخلاص) کو نہ پڑھ لو۔ حضرت عقبہؓ کہتے ہیں کہ اس وقت سے میں نے کبھی ان کو نہیں چھوڑا۔ (ابن کثیر)

حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص چاہتا ہے کہ سلامتی ایمان سے مرے اور قیامت کے روز ایمان کے ساتھ اس کا حشر ہو وہ نماز مغرب کے بعد دو رکعت نماز نفل سلامتی ایمان کی نیت سے اس طرح پڑھے پہلی رکعت میں بعد الحمد شریف کے 6 بار قل شریف اور آخر کے دونوں قل ایک ایک بار پڑھے۔ اسی طرح دوسری رکعت میں بعد سلام کے 25 بار سُبْحَانَ اللّٰہ کہے پھر سلامتی ایمان کی دعا مانگے اس پر عمل رکھے انشاء اللہ سلامتی ایمان کیساتھ اپنے رب سے ملے گا۔

امتحان میں یقینی کامیابی کیلئے

اگر کوئی طالب علم یا کوئی بھی امتحان میں حسب منشاء کامیابی کا خواہاں ہو تو اسے چاہیے کہ وہ جب امتحان گاہ میں جائے تو باوضو حالت میں جائے اور اپنی جگہ پر بیٹھ کر پہلے تین مرتبہ آیۃ الکرسی پڑھے اور اپنے اوپر دم کر کے اپنے دل میں امتحان میں کامیابی کی دعا مانگ کر پرچہ لکھنا شروع کر دے۔ امتحان کے دوران ہر روز اسی طرح کرے انشاء اللہ تعالیٰ تمام امتحانی سوالات کے جواب اس کیلئے آسان ہو جائیں۔ آیۃ الکرسی کی برکت سے اللہ تعالیٰ ضرور امتحان میں کامیابی سے سرفراز فرمائے گا۔

(رابعہ نورین، سعدیہ شاہین، دائرہ دین پناہ)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

فضل سبحان، عدنان عاشق، جہلم۔ محمد سمیع، فیصل آباد۔ جمیل خان، راولپنڈی۔ شمسہ کنول، آزاد کشمیر۔ کے ایم نذیر، کراچی۔ غلام مرتضٰی بہاولنگر۔ صدیق احمد، بہاولنگر۔ حکیم محمد رمضان، بھکر۔ نصیر قریشی، وہاڑی۔ محمد اظہر، بہاولپور۔ شرجیل صفدر، ایبٹ آباد۔ محمد اسلم، سرگودھا۔ غلام رسول، گجرات۔ شوکت علی جان، ڈی آئی خان۔ اشتیاق حسین شاہ، چکوال۔ محمد اسماعیل، خوشاب۔ حفصہ ناصر، اسلام آباد۔ مقبول احمد، بہاولپور۔ مسز رفعت کوثر، گوجرانوالہ۔ نزاکت ہمایوں، چکوال۔ طارق شمیم، وہاڑی۔ تحسین علی میمن، حیدرآباد۔ شہزاد الحسن، رحیم یار خان۔ ناصر حسین، کراچی۔ طوبیٰ نصیر، راولپنڈی۔ مسز محمود، کراچی۔ افسر خان، پشاور۔ ثروت رحیم، ٹانک۔ سیف اللہ، کرک۔ رفیق بھٹی، جھنگ۔ محمد امین، کھاریاں۔ محمد اشرف، بہاولنگر۔ شاہ زمان خان اور محمد انور، جھنگ۔ محمد اسلم علی، منڈی بہاؤالدین۔ محمد خان، گلگت۔ سلطان محمد، کوئٹہ۔ عروج الحسن، ڈی آئی خان۔ روح الامین حقانی، نوشہرہ۔ محمد ارشد، بدین۔ محمد علی، فیصل آباد۔ عرفان رشید، بہاولنگر۔ سجاد علی خان، نوشہرہ۔ ارشاد احمد، کوئٹہ۔ تسنیم کوثر، بہاولنگر۔ صلاح الدین، گھوٹکی۔ عبداللہ، گوادر۔ عزیز احمد، راولپنڈی۔ اعجاز حسین، ایبٹ آباد۔ سیف الرحمان، اٹک۔ محمد مقصود، سیالکوٹ۔ محمد عرفان، فیصل آباد۔ یاسر احمد، حسن ابدال۔ سعدیہ فیصل، جہلم۔ وقار علی شاہ، پشاور۔ وحید احمد، جہلم۔ محمد صدیق، جھنگ۔ محمد سلیم، پشاور۔ خالد، اسلام آباد۔ مسز فیاض کاظمی، گوجرانوالہ۔ ہدیٰ رشید بتول، لیاقت علی، سیالکوٹ۔ محمد شعیب انوار، سرگودھا۔ کاشف سحری، گجرات۔ افضل بٹ، سیالکوٹ۔ عقیل مصباح جبار، فیصل آباد۔ مراد علی، ٹنڈو محمد خان۔ عبدالرؤف بٹ، عتیق الحق، اوکاڑہ۔ محمد صادق، حیدرآباد۔ محمد یونس، کراچی۔ آصف اقبال، ہری پور ہزارہ۔ حمیرا سعید، وہاڑی۔ محمد حسین رضوی، فتح جنگ۔ نصیر احمد فریدہ ملک، ایمن آباد۔ اختر خان، لاہور۔ فضل کریم، گجرات۔ فرزانہ بی بی، مردان۔ حسن گل، چارسدہ۔ محمد حسین طارق، بہاولپور۔ فتح محمد خان، درگئی۔ مسز کرم حسین، ایبٹ آباد۔

دہی فوراً جمانے کی ترکیب: اگر دہی فوری طور پر جمانی مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سی سائیٹرک ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گی۔

ایک بکری کا انوکھا بدلہ

عدین شمسی، لاہور

اس نے کہا میں تو نہیں پہچانتی انہوں نے فرمایا کہ میں تیرا وہی مہمان ہوں' دودھ اور بکری والا۔ بڑھیا نے پھر بھی نہ پہچانا' اور کہا کہ کیا اللہ کی قسم تم وہی ہو؟ آپؓ نے فرمایا کہ میں وہی ہوں۔ اس کے بعد آپؓ نے اپنے غلام کو حکم دیا کہ اس کیلئے ایک ہزار بکریاں خریدی جائیں۔

ابوالحسن مدائنی کہتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت حسنؓ، حضرت حسینؓ اور حضرت عبداللہ بن جعفرؓ حج کیلئے تشریف لے جارہے تھے راستے میں سامان کے اونٹ جدا ہوگئے اور یہ بھوکے پیاسے چلنے لگے۔ ایک خیمہ پر گزر ہوا اس میں ایک بوڑھی عورت بیٹھی تھی۔ انہوں نے بڑھیا سے پوچھا کہ ہمارے کھانے پینے کو کوئی چیز تمہارے پاس ہے؟ اس نے کہا ہاں ہے' یہ لوگ اپنی سواریوں سے اترے۔ اس بڑھیا کے پاس معمولی سی بکری تھی اس کی طرف اشارہ کرکے کہنے لگی کہ اس کا دودھ نکال لو اور تھوڑا تھوڑا پی لو۔ انہوں نے اس کا دودھ نکالا اور پی لیا۔ پھر ان حضرات نے پوچھا کہ کچھ کھانے کو ہے؟ اس بڑھیا نے کہا یہی بکری ہے تم میں سے کوئی ذبح کردے تو میں پکا دوں۔ انہوں نے اس بکری کو ذبح کیا اور بڑھیا نے پکایا۔ یہ حضرات کھا پی کر جب شام کو چلنے لگے تو انہوں نے بڑھیا سے کہا کہ ہم ہاشمی لوگ ہیں۔ ابھی حج کے ارادے سے جارہے ہیں اگر ہم زندہ سلامت واپس مدینہ پہنچ گئے تو تو ہمارے پاس آنا تیرے اس احسان کا بدلہ دینگے۔ یہ حضرات تو فرما کر چلے گئے۔ شام کو جب اس کا خاوند (جنگل وغیرہ) سے واپس آیا تو بڑھیا نے ان ہاشمی لوگوں کا واقعہ سنایا اس کا خاوند بہت خفا ہوا کہ تو نے اجنبی لوگوں کے واسطے بکری کرڈالی۔ معلوم نہیں کون تھے کون نہیں تھے پھر کہتی ہے کہ ہاشمی تھے'' غرض خاوند خفا ہوکر چپ ہوگیا۔

کچھ زمانہ کے بعد ان میاں بیوی کو غربت نے جب تنگ کیا تو دونوں میاں بیوی محنت مزدوری کی نیت سے مدینہ منورہ گئے۔ دن بھر مینگنیاں چگا کرتے اور ان کو بیچ کر گزارہ کرتے۔ ایک دن وہ بڑھیا مینگنیاں چگ رہی تھی۔ حضرت حسنؓ اپنے دروازے کے آگے تشریف رکھتے تھے جب یہ وہاں سے گزری تو اس کو دیکھ کر حضرت حسنؓ نے پہچان لیا اور اپنے غلام کو بھیج کر اس کو اپنے پاس بلوایا اور فرمایا کہ ''اری اللہ کی بندی تو مجھے پہچانتی ہے؟ اس نے کہا میں تو نہیں پہچانتی انہوں نے فرمایا کہ میں تیرا وہی مہمان ہوں' دودھ اور بکری والا۔ بڑھیا نے پھر بھی نہ پہچانا۔ اور کہا کہ کیا اللہ کی قسم تم وہی ہو؟ آپؓ نے فرمایا کہ میں وہی ہوں۔ اس کے بعد آپؓ نے اپنے غلام کو حکم دیا کہ اس کیلئے ایک ہزار بکریاں خریدی جائیں۔ چنانچہ فوراً خریدی گئیں اس کے علاوہ ایک ہزار دینار نقد بھی عطا فرمائے اور اپنے غلام کے ساتھ اس بڑھیا کو اپنے بھائی حضرت حسینؓ کے پاس بھیج دیا۔ حضرت حسینؓ نے دریافت فرمایا کہ بھائی نے کیا دیا؟ اس نے کہا ایک ہزار بکریاں اور ایک ہزار دینا یہ سن کر اتنی ہی مقدار حضرت حسینؓ نے بڑھیا کو مرحمت فرمائی۔ اس کے بعد حضرت حسینؓ نے بڑھیا کو عبداللہ بن جعفرؓ کے پاس بھیج دیا۔ انہوں نے تحقیق کی کہ ان دونوں حضرات نے کیا مرحمت فرمایا؟ معلوم ہونے پر انہوں نے 2 ہزار بکریاں اور 2 ہزار دینار اس کو عطا فرمائے اور فرمایا اگر تو تھوڑی دیر پہلے آتی تو اس سے بہت زیادہ دیتا۔

یہ بڑھیا 4 ہزار بکریاں اور 4 ہزار دینار لے کر خاوند کے پاس پہنچی کہ یہ اس ضعیف اور کمزور بکری کا بدلہ ہے۔

کسان کی ہوشیاری

گاؤں میں رحمت کا ایک چھوٹا سا' پیارا سا گھر تھا۔ وہ کسان تھا۔ اس کا ایک باغ تھا۔ باغ کے آخری کونے میں ایک بہت گہرا کنواں تھا۔ بے چارہ کسان پانی کھینچتا اور پھر اس سے باغ کے پودوں کو سیراب کرتا تھا۔

ایک سال بالکل بارش نہیں ہوئی۔ سورج بہت گرم تھا۔ کسان نے اپنے باغ کی طرف دیکھا اور کہا: ''اگر پانی نہ ملا تو میرے پودے مرجائیں گے۔

مجھے ان کو پانی ضرور دینا چاہیے' لیکن پانی تو اب بہت گہرائی میں اتر گیا ہے۔ میں بہت بوڑھا ہوگیا ہوں اور موٹا بھی۔ بہت محنت کا کام ہے' مجھے کیا کرنا چاہیے۔''

یہ سوچتا ہوا وہ سڑک کے کنارے بنی ہوئی چاردیواری تک آگیا۔ وہ تھک کر ایک درخت کے نیچے بیٹھا ہی تھا کہ اس کے کان میں کھسر پھسر کی آواز آئی۔ کوئی اس کا نام لے رہا تھا۔

کسان کے کان کھڑے ہوگئے اور وہ غور سے ان کی باتیں سننے لگا۔ وہ دونوں باغ کی دیوار سے ٹیک لگائے بیٹھے تھے۔ انہوں نے کسان کو نہیں دیکھا تھا۔

ایک آدمی نے کہا: ''رحمت اور اس کی بیوی ٹھیک نو بجے سونے کیلئے چلے جاتے ہیں۔ ہمیں کم ازکم دو گھنٹے اور انتظار کرنا چاہیے پھر گیارہ بجے ہم دیوار میں ایک بڑا سا سوراخ بنالینگے۔ اس سوراخ سے گزر کر میرا چھوٹا بیٹا اندر جائیگا اور دروازہ کھول دیگا۔''

اس کے ساتھی نے پوچھا: ''کیا رحمت کے پاس بہت ساری دولت ہے؟'' دوسرے آدمی نے جواب دیا اس کے پاس بہت سارا سونا اور ہیرے جواہرات ہیں۔ پہلے نے خوش ہوکر کہا یہ تو بہت اچھی بات ہے۔

رحمت گھر چلا گیا۔ اس نے اپنی بیوی سے کہا: ''آج رات ہم ٹھیک نو بجے کھانا کھائیں گے۔'' اس نے اپنا سارا روپیہ' سونا اور ہیرے جواہرات اکٹھے کیے اور انہیں اپنے پلنگ کے نیچے چھپا دیا۔ پھر وہ کچھ پتھر گھر میں لایا اور بیٹھ کر انتظار کرنے لگا۔ رحمت نے چوروں کی آہٹ سن لی تو وہ زور زور سے اپنی بیوی سے باتیں کرنے لگا ''میں نے سنا ہے آج کل بہت چوریاں ہورہی ہیں۔ اس علاقے میں بھی کچھ چور آگئے ہیں۔ اس نے میرے دوست علی کا سارا سونا اور جواہرات چرالیے ہیں۔'' ہمیں اپنا سونا اور ہیرے جواہرات کسی ایسی جگہ چھپا دینے چاہئیں جہاں سے کوئی انہیں نکال نہ سکے۔ ذرا میرا صندوق تو لانا'' اس نے اتنی صفائی سے صندوق میں پتھر رکھے کہ چور دیکھ ہی نہیں سکے۔ اس نے اپنی بیوی کی مدد سے صندوق کو اٹھایا اور گھر سے باہر کنویں میں پھینک دیا۔ پھر وہ گھر کے اندر چلے گئے اور انتظار کرنے لگے۔

پہلا چور بولا: انہوں نے اپنا سونا اور ہیرے کنویں میں چھپا دیئے ہیں۔ وہ بہت جلد سو جائیں گے۔ رحمت نے چپکے سے کھڑکی سے باہر جھانکا تو دیکھا کہ چور کنویں کے پاس کھڑے تھے۔ پہلا چور بولا: ہمیں کنویں کا پانی نکالنا چاہیے ویسے بھی قحط کا موسم ہے زیادہ پانی نہیں ہوگا' جب پانی کم ہوگا میں کنویں کے اندر اترونگا اور صندوق نکال لونگا۔ انہوں نے کنویں سے پانی نکالنا شروع کردیا۔ ایک چور پانی کھینچتا اور دوسرا اسے باغ میں جانے والی نالی میں ڈال دیتا۔ وہ پوری رات پانی نکالتے رہے یہاں تک کہ صبح ہوگئی۔ مگر وہ ابھی تک مصروف تھے۔

کسان نے کھڑکی کھولی اور چلایا: بہت بہت شکریہ! میرے دوستو! تم نے میرے باغ کو سیراب کردیا۔ صندوق پتھروں سے بھرا ہوا ہے۔ پولیس کے سپاہی آرہے ہیں' اللہ حافظ میرے دوستو! تمہارا ایک بار پھر شکریہ۔

وہ گدھے کدھر گئے؟

نعیم احمد، ایبٹ آباد

حیران تھا کہ قدموں کو کیا ہوگیا ہے کیوں نہیں اٹھ رہے ہے اور ڈر کیوں محسوس ہورہا ہے کیونکہ سامنے کچھ نہ تھا جس جگہ سے قدم اٹھاتا پھر وہی رکھ دیتا۔ ایسا معلوم ہوتا کہ زمین نے میرے قدموں کا زور ختم کردیا ہے اور چلنے کی اجازت نہیں دیتی۔

ہمارا گاؤں دیہات میں ہے۔ میں سات میل دور سکول پڑھنے جایا کرتا تھا۔ اس زمانہ میں سڑکیں نہ تھیں۔ ان دنوں موسم سرما کی چالیس چھٹیاں دی جاتی تھیں۔ دو فروری کو ہر سال حاضری ہوتی تھی۔ فروری کا مہینہ تھا معمولی بارش تھی۔ میں صبح سویرے سکول چلا گیا۔ چھٹی ہوئی' واپسی پر میرے ساتھ اور بھی لڑکے سنگ ہوگئے جن کے گھر میرے گھر سے آدھا کلومیٹر کے فاصلہ پر تھے۔ بارش کبھی تھم جاتی کبھی شروع ہوجاتی۔ کپڑے بھیگ گئے۔ ہم برف کے گولے بناتے ایک دوسرے کو مارتے اور دوڑتے ہوئے راستہ طے کرتے رہے۔ گھر کا فاصلہ تقریباً نصف میل رہ گیا وہ لڑکے مجھ سے جدا ہوکر اپنے اپنے گھروں کو روانہ ہوئے۔ میں اکیلا رہ گیا۔ عمر میں میں سب سے چھوٹا تھا۔ انہوں نے ہمدردی کی بنا پر مجھ سے کہا بھی تھا کہ اگر ڈر لگتا ہو تو ہم تمہیں گھر چھوڑ آئیں میں جسمانی طور پر دبلا پتلا تھا مگر اللہ نے ہمت دی ہوئی تھی ڈر کو نزدیک نہیں آنے دیتا تھا۔ میں نے انہیں جواب دیا کہ شکریہ' کیا ڈر ہے' یہ تھوڑی سی جگہ کراس کروں گا۔ نیچے سامنے گھر ہے۔ آپ خوشی سے مطمئن ہوکر اپنے گھروں کو جائیں جہاں سے میرے ساتھی مجھ سے جدا ہوئے اس جگہ کوئی دو سو گز کے قریب ایک جب تھا جس کو ہم جبڑا کہتے تھے۔ بارش کا پانی اس میں جمع ہوتا اور مال مویشی وہاں سے دن کو اپنی پیاس بجھاتے۔ سخت اندھیرا تھا تقریباً 7 بجے کا وقت ہوا ہوگا۔ برف زوروں پر تھی۔ زمین پر چاروں طرف برف کی چمک تھی۔ اندازے کے مطابق راستہ پر قدم رکھتا اور اکیلے ہونے کی وجہ سے لگاتار آیت الکرسی کی تلاوت کرتا چلا گیا۔ جونہی میں جبڑے پر پہنچا اچانک میرے دل میں کچھ خوف ڈر سا محسوس ہونے لگا۔ ایک دم میرے قدم رک گئے۔ پریشان ہوکر ادھر ادھر نگاہ اٹھائی۔ جبڑا ویران جگہ پر تھا۔ دور دور مکانات تھے۔ کسی انسان کی آواز نہ سنائی دی اور تو اور کتے بھی خاموش تھے۔ بلند آواز سے آیت الکرسی پڑھتا رہا۔ حیران تھا کہ قدموں کو کیا ہوگیا ہے کیوں نہیں اٹھ رہے اور ڈر کیوں محسوس ہورہا ہے کیونکہ سامنے کچھ نہ تھا جس جگہ سے قدم اٹھاتا پھر وہی رکھ دیتا۔ ایسا معلوم ہوتا کہ زمین نے میرے قدموں کا زور ختم کردیا ہے اور چلنے کی اجازت نہیں دیتی۔ تقریباً پانچ سات منٹ کھڑا رہا۔ ڈر لگ رہا تھا کہ کدھر جاؤں' کیا کروں افسوس بھی کر رہا تھا کہ ساتھیوں کو ساتھ نہ لا سکا۔ اللہ کا کرنا اچانک کچھ فاصلہ سے ٹلیاں (گھنٹیاں) بجنے کی آوازیں سنائی دیں۔ ان دنوں لوگ ٹلیاں گدھوں اور بیلوں کو ڈالا کرتے تھے۔ اس زمانے میں لوگ گدھوں پر شلغم مولیاں وغیرہ لادکر لایا کرتے تھے۔ ٹلیوں کی آوازیں سن کر لوگ گھروں سے سردی اور برف باری میں باہر نکلتے اور خریدتے تھے۔ فوراً مجھے خیال آیا کہ سبزی والے آگئے ہیں میں خوش ہوا۔ جان میں جان آئی قدم اٹھائے اور دوڑتا گیا۔ کافی دور تک برف میں پھنستا پھنساتا چلا گیا۔ کہیں بھی گدھوں یا خچروں کا نشان تک نہ تھا۔ دوسرا کوئی راستہ نہ تھا۔ حیران تھا کہ گدھے یا خچر کہاں گئے؟ گھر کے تھوڑے فاصلہ پر ایک پتھر سے ٹھوکر لگی اور منہ کے بل گر پڑا' برف آدھ گز سے زیادہ تھی۔ چوٹ نہ آئی مگر اٹھنے کی سکت نہ تھی۔ ہاتھ پاؤں سردی کی وجہ سے شک (سن) ہوگئے تھے۔ وہیں پڑا رہا۔ دل میں فریادیں کرنے لگا کہ اب کس طرح گھر جاؤں گا جو کہ اب صرف چند گز کے فاصلہ پر تھا۔ پانچ دس منٹ راستے میں پڑا رہا۔ نیچے بھی برف اوپر سے رحمت برس رہی تھی اتنے میں ہمارے پڑوسی امام مسجد صاحب کے کھانسنے کی آواز آئی۔ وہ تھوڑے ضعیف تھے۔ ان کے ایک ہاتھ میں لکڑی کی کھونڈی تھی اور دوسرے میں ٹارچ تھی۔ مجھے جینے کا حوصلہ ملا۔ جونہی ان کی نظر مجھ پر پڑی فوراً مجھے اٹھایا۔ کہنے لگے کہ تم اس وقت اس موسم میں اکیلے کیوں آئے ہو؟ اگر میں نہ آتا تو تم اس برف میں تڑپ تڑپ کر مرجاتے۔ انہوں نے میرے گیلے کپڑوں اور سر وغیرہ سے برف جھاڑی اور کندھے پر اٹھایا اور گھر پہنچا دیا۔ میری دادی اماں مجھ سے بہت پیار کرتی تھیں' انہوں نے پریشانی میں کھانا نہیں کھایا تھا وہ مجھے دیکھ کر بہت خوش ہوئیں اور مولوی صاحب کا شکریہ ادا کیا۔ میں نے گھر والوں کو سارا قصہ سنایا انہوں نے کہا آئندہ اس موسم میں گھر سے باہر نہ جانا۔ میں نے ان سے پوچھا وہ گدھے یا خچر جن کی گھنٹیوں کی آواز میں نے سنی تھی وہ کدھر گئے ہوں گے؟ راستہ میں نہیں تھے اور اس کے علاوہ کوئی راستہ بھی نہیں ہے' گھر والوں نے کہا اللہ تعالیٰ نے تمہیں آیت الکرسی کی وجہ سے بچالیا ہے۔ تم گر پڑے تو ماچس بہانہ بنی۔ باقی گدھوں کا علم مالک الملک کو ہی ہے۔

عرش کے سایہ تلے

ماریہ بتول/رحیم یار خان

آپ ﷺ نے فرمایا کہ سات قسم کے آدمی ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ اپنی رحمت کے سایہ میں جگہ عطا فرمائیں گے

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسولؐ نے فرمایا: "سات قسم کے آدمی ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ اپنی رحمت کے سایہ میں جگہ عطا فرمائیں گے۔ قیامت کے اس دن میں جس دن کہ اس کے سایہ رحمت کے سوا کوئی سایہ نہیں ہوگا۔

1. ایک عدل وانصاف سے حکمرانی کرنے والا فرماں روا۔

2. دوسرا وہ جوان جس کی نشو ونما اللہ کی عبادت میں ہو (یعنی جس کی جوانی کی مستیوں نے اسے غافل نہ کیا)۔

3. تیسرا وہ مرد مومن جس کا یہ حال ہے کہ اس کا دل ہر وقت مسجد میں اٹکا رہتا ہے۔

4. چوتھا وہ دو آدمی جنہوں نے اللہ کے لئے باہم محبت کی اسی پر جڑے رہے اور اسی پر الگ ہوئے۔

5. پانچواں اللہ کا وہ بندہ جس نے اللہ تنہائی میں یاد کیا تو اس کے آنسو بہہ پڑے۔

6. چھٹا وہ مرد مومن جسے حرام کی دعوت دی کسی ایسی عورت نے جو حسب ونسب اور حسن وجمال کی مالکہ ہے تو اس بندے نے کہا کہ میں اللہ سے ڈرتا ہوں (یہ الفاظ کہنے کے بعد اس نے حرام کی طرف سے اپنے قدم موڑ لئے ہوں)۔

7. ساتواں وہ شخص جس نے اللہ کی راہ میں کچھ صدقہ کیا اور اس قدر چھپا کر کیا کہ گویا اس کے بائیں ہاتھ کو خبر نہیں۔

دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں بھی یہ صفات عطا فرمائیں اور یوم آخرت عرش عظیم کے سایہ تلے جگہ عطا فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حضرت عمر فاروقؓ جیسا عادل حکمران نصیب فرمائیں۔

علوم سیکھنے والوں کیلئے اہم اعلان

بندہ نے حسب سابق بخل شکنی کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے عملیات اور طب یہ وہ علوم ہیں جو بندہ کو سالہا سال کی کہنہ شکن مشق' چلہ کشی' اور بڑوں کی جوتیوں سے ملے ہیں۔ وہ آپ تک پہنچانے کا عزم رکھتا ہے جب سے کلاسوں کا اعلان ہوا ہے اس وقت سے اب تک لاتعداد شائقین مرد و عورتیں بار بار کلاسوں کے آغاز کا تقاضا کررہے ہیں۔ اتنی بڑی تعداد کا انتظام میرے بس کی بات نہیں۔ علوم کی امانت شائقین تک منتقل کرنا بھی چاہتا ہوں۔ قارئین مشورہ دیں کہ کیا کروں۔ **(بندہ حکیم طارق محمود)**

ادھر آہ نکلی ادھر انگلی کٹی

عزیز الرحمان عزیز، پشاور

اس کے دل سے بد دعا نکلی کہ اللہ کرے تیری انگلی کٹ جائے بابا جی نے افسردہ لہجے میں کہا کہ یہ تو بدکار عورت ہے مگر (دل سے جو آہ نکلتی ہے اثر رکھتی ہے پر نہیں طاقت پرواز مگر رکھتی ہے) ہنستا ہوا گھر کی طرف واپس آ رہا تھا

قدرت کا ہمیشہ قانون چلا آ رہا ہے انسان جو کرتا ہے اسے اس کا صلہ ضرور ملتا ہے۔ کانٹے بونے والا کبھی پھول نہیں چن سکتا۔ انسان اپنے کیے کا صلہ ضرور پاتا ہے جتنا ہو سکے مظلوم کی آہوں سے بچیں کسی کو حقیر سمجھ کر کہ یہ ہمارا کچھ نہیں کر سکے گا اتنا ظلم نہ کریں، قدرت کی لاٹھی بے آواز ہے آج آپ کے سامنے بابا حفیظ قصاب کی کہانی جو کہ انتہائی سبق آموز ہے۔ بابا حفیظ جو کہ چاچا یوسف کے لنگوٹیے تھے ایک ہی گلی محلے میں پیدائش اور بچپن، لڑکپن جوانی اور بڑھاپا اور پھر چاچا یوسف ساتھ چھوڑ کر اس دنیا سے رخصت ہو گئے اور بابا حفیظ اکیلا رہ گیا اور ہمیشہ ان کو یاد کر کے روتا رہتا تھا۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ بابا حفیظ کسی محفل میں تھا اور گپ شپ جاری تھی کہ اس محفل میں ایک سرجن ڈاکٹر بھی تھے کہ ناگاہ سرجری کے بارے میں بات شروع ہو گئی کہ دل کہاں، گردے کہاں، معدہ کہاں اور پھیپھڑے کہاں ہوتے ہیں کہ ایک دم بابا حفیظ جو کہ خاموش تھے کہ سب پر جوش انداز میں تقریباً چیختے ہوئے کہنے لگے کہ ''مجھ سے پوچھیں میں بکروں کا سرجن (ڈاکٹر) ہوں مجھ سے پوچھو۔'' چوں کہ بابا حفیظ میرے لنگوٹیے دوست حفیظ الرحمٰن کے والد تھے اور میں نے پہلی دفعہ ان کے دائیں ہاتھ کی طرف توجہ سے دیکھا تو ان کی انگلی کی صرف ایک پور باقی تھی دو پوریں نہیں تھیں۔ بڑی حیرانگی ہوئی کہ آج تک میں نے ان کے ہاتھ پر کبھی غور کیوں نہیں کیا۔ شاید انہوں نے دونوں ہاتھ اوپر اٹھا کر اور دونوں ہتھیلیاں اپنے چہرے کی طرف کیے کہہ رہے تھے کہ ''مجھ سے پوچھئے میں ہوں بکروں کا ڈاکٹر''، تو میری نظر ان کے ہاتھ پر پڑی اور میں سوچنے لگا کہ شاید یہ بابا جی قصاب ہیں شاید ان کی پوریں ٹوکے یا چھرے سے کٹ گئی ہوں گی مگر بعد میں مجھے معلوم ہوا کہ یہ بات نہ تھی بلکہ حقیقت کچھ اور تھی۔ یہ حقیقت تو میں بعد میں بتاؤں گا پہلے بابا حفیظ صاحب کا حدود اربعہ بتاتا چلوں کہ حفیظ مرحوم کا حافظہ بڑا تیز تھا اور بات یاد رکھنا ان کے نہاں خانہ دماغ میں محفوظ ہو جاتا تھا حالانکہ موصوف بالکل کوڑے ان پڑھ تھے دنیا جہاں کے شعر فارسی اور پشتو انہیں پوری پوری غزلیں ازبر تھیں اور حیرانگی کی بات یہ کہ شاعر کا نام بھی یاد تھا۔ تحریک پاکستان میں پیش پیش رہے تھے انہیں اللہ تبارک تعالیٰ نے سات بیٹے دیئے تھے اور لڑکی کوئی نہیں تھی۔ مسجد کے متولی بھی تھے جب اذان کہتے تو لوگ خاموش ہو جاتے اور اذان پوری توجہ سے سنتے تھے۔ انہوں نے ریفرنڈم میں بھی بھرپور حصہ لیا ان کے ایک بیٹے کا نام (نوید پاکستان) پاکستان کے شیدائی تھے۔ اللہ ان کی مغفرت فرمائے۔ (آمین)

اب آتے ہیں ان کی انگلی کی طرف اور یہ کہانی ان ہی کی زبانی سنیں تو شاید کسی صاحب کے دل میں اتر جائے میری بات۔

لڑکپن تھا شوخی انگ انگ میں بھری رہتی تھی شرارتیں میرا دلچسپ مشغلہ تھا۔ اس زمانے میں (راقم کی پیدائش سے پہلے کی بات ہے) پشاور کے ایک بازار جہاں آج کل چترالی بازار ہے یہاں چکلہ ہوتا تھا یہ بابا جی (حفیظ) شام کے وقت صرف وقت گزاری اور تفریح کیلئے اس بازار کا ایک چکر لگایا کرتے تھے۔ ایک شام اسی طرح حسب سابق بازار کا راؤنڈ لگا رہے تھے کہ ایک پنواری کی دکان سے ایک عورت جو کہ اس بازار سے متعلق تھی اور تقریباً آدھی عمر گنوا چکی تھی پیٹھ کیے پنواری سے پان لے رہی تھی اس عورت کا ایک پاؤں نیچے اور ایک پاؤں تختے پر تھا اور بابا کی نظر اس پر پڑی اور ایک دم اس میں ایک کرنٹ سا دوڑ گیا اور شیطان اس کے اوپر حاوی ہو گیا ابھی اس عورت نے پنواری لینے کیلئے ہاتھ بڑھایا ہی تھا کہ دیکھتے ہی دیکھتے اس نے اس پان لینے والی عورت کو اس زور سے چٹکی کاٹی کہ اس کے ہاتھ سے پان گر گیا اور اس کے دل سے بد دعا نکلی کہ اللہ کرے تیری انگلی کٹ جائے بابا جی نے افسردہ لہجے میں کہا کہ یہ تو بدکار عورت ہے مگر (دل سے جو آہ نکلتی ہے اثر رکھتی ہے پر نہیں طاقت پرواز مگر رکھتی ہے) ہنستا ہوا گھر کی طرف واپس آ رہا تھا۔ ایک دوسرے سے علیک سلیک کرتے ہوئے وہ اپنے گھر کے سامنے تھا۔ اس کو کیا معلوم تھا کہ اس مظلوم کی آہ آسمانوں کے ساتوں دروازوں کو چیرتے ہوئے قبول ہو چکی ہے اس نے جب کنجی (زنجیر جو کہ لٹکی رہتی ہے) کو کھٹکھٹایا تو کسی دشمن نے اس زنجیر کے ساتھ چٹکا لگایا ہوا تھا (چٹکا پہاڑی علاقوں میں ایک بڑے سائز کا سپائیڈر رہتا ہے اس سپائیڈر کو بچھو کے ڈبے میں ڈال دیتے ہیں اور وہ اس بچھو کو کھا جاتا ہے اور اس ٹین کے ڈبے پر شیشہ رکھ دیا جاتا ہے تا کہ اس کو بچھو کے انجام تک پہنچنے کا نظارہ ہو سکے اس طرح جب تک وہ بچھو کو کھاتا رہے وہ بچھو ڈالتے رہتے ہیں جب ایک ایسا وقت آ جاتا ہے کہ وہ اسپائیڈر گاڑھے محلول کی طرح ہو جاتا ہے اسی محلول کو چٹکا کہتے ہیں) اللہ ہمیں اپنی حفظ و امان میں رکھے۔ (آمین)

اور دروازہ کھلا اور بابا رمضان اندر داخل ہوئے انگلی پر خارش ہونا شروع ہو گئی انگلی کھجاتے کھجاتے انگلی سرخ ہو گئی اور سوج بھی گئی والد صاحب نے دیکھا تو فوراً ڈاکٹر کو دکھایا انہوں نے کوئی دوائی مرہم وغیرہ دی مگر کوئی فائدہ نہ ہوا بہرحال صبح تک انگلی میں زخم بھی ہو گیا میں تو بڑا پریشان ہوا اور اس بازار کی عورت سے جو بد دعا مجھے ملی اس کا اثر ہوتا نظر آ رہا تھا۔ ہائے افسوس اب کیا کروں مگر اب پشیمانی کے سوا کوئی چارہ نہ تھا ڈاکٹر نے والد صاحب کو اکیلے میں جو کچھ کہا وہ مجھے اپنے کرتوتوں کی وجہ سے ٹھیک ٹھیک نظر آ رہا تھا۔

اور ڈاکٹر کے مشورہ پر فوراً عمل کیا گیا۔ ورنہ پورا ہاتھ کاٹنا پڑتا۔ اور صرف ایک انگلی جو کہ میں نے استعمال کی تھی صرف وہی الفاظ اب بھی مجھے یاد ہیں اور کیونکر نہ ہوں کہ میں نے اس مظلوم پر ظلم کر کے درحقیقت اپنے آپ پر ظلم کیا اللہ مجھے معاف فرمائے۔

دودھ ابلنے سے بچانے کیلئے: دودھ گرم کرتے ہوئے بعض اوقات ابل جاتا ہے لیکن اگر دیگچی کے کناروں پر تھوڑا سا مکھن لگا لیا جائے تو دودھ ابلے گا نہیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مئی کے جوابات

جواب: آپ ایک چمچ دہی میں آدھا لیموں نچوڑ کر اس میں چٹکی نمک ڈال کر مکس کر کے رات کو چہرے پر لگائیں اور صبح کو چہرہ دھولیں۔ 21 دن یہ عمل کریں۔

(بیگم عبدالرشید' بالاکوٹ)

جواب: بھائی آپ نظر کی کمزوری کیلئے مغز بادام' سونف چھوٹی الائچی' بڑی الائچی' کالی مرچ ہر ایک وزن کا برابر ہے اس سب کے برابر مصری ملا کر کوٹ لیں۔

ایک بڑا چمچ صبح و شام 5 ماہ استعمال کریں۔

(عبدالعزیز' کراچی)

جواب: بیٹا آپ کے بال لمبے' گھنے بغیر خشکی کے دوبارہ ہوسکتے ہیں آپ درج ذیل نسخہ باقاعدہ استعمال کریں اور پھر دیکھیں: ھوالشافی نسخہ: میتھرے' کلونجی' تخم تارامیرا' خشخاش' پلاس پاپڑہ' آملہ' ریٹھا' ہریڑ زرد 1,1 پاؤ یہ تمام چیزیں ہم وزن لے کر مشین پر باریک پسوالیں۔

رات سوتے وقت 1 کپ میں ایک بڑا چمچ اس سفوف کا ڈال کر رکھ دیں۔ صبح اس کی پیسٹ بن جائے گی یہ بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیں اور کچھ دیر بعد سر دھولیں یہ روزانہ کریں۔ آپ کے بال جیسے آپ چاہتی ہیں ویسے ہی ہوں گے اور سر میں زیتون اور سرسوں کا تیل لگایا کریں۔

جواب: محترم حاجی صاحب! آپ کی خدمت میں نہایت آسان اور سستا نسخہ دے رہا ہوں جس سے آپ کا دل کا والو بھی کھل جائے گا۔ شریان کا سکڑاؤ بھی ختم ہوجائے گا۔ کولیسٹرول' یورک ایسڈ بھی کنٹرول میں رہے گا اور آپ کی بچیوں کی شادی بھی ہوجائیگی۔

نسخہ: ھوالشافی: ادرک' لہسن' سیب کا سرکہ (اچھی کمپنی کا) لیموں' شہد یہ تمام چیزیں ہموزن لیں یعنی شہد اور سرکہ کے علاوہ تمام کا پانی نکال کر شہد اور سرکہ میں ملانا ہے یعنی آدھا گلاس شہد ہے تو باقی تمام چیزیں بھی آدھا' آدھا گلاس ہی ہوں۔ تمام کو ملا کر ایک بوتل میں محفوظ کرلیں اور صبح شام ایک چمچ چاول کھانے والا پانی میں ملا کر استعمال کریں۔ مستقل استعمال کریں اور قدرت کا تماشا دیکھیں۔

جون کے سوالات

سوال: میری نانی اماں جو کہ بزرگ ہیں ان کی عمر 80 سال کے قریب ہے۔ ان کو پیشاب کی بندش کا مسئلہ بن جاتا ہے۔ پیشاب کی حاجت ہوتی ہے لیکن آتا نہیں۔ بار بار باتھ روم میں جانا پڑتا ہے۔ برائے مہربانی اس کا کوئی حل ہے تو بتائیں۔

سوال: میری بھابی کو چہرے پر ہڈیاں بڑھنے کا مسئلہ ہے۔ ماتھے پر چھوٹے چھوٹے ابھار ہیں اور پاؤں پر بھی ٹخنے کے پاس۔ ڈاکٹر اس کا حل آپریشن بتاتے ہیں اگر اس کا کوئی حل ہے تو بتائیں' ہم آپریشن سے بچ جائیں۔

سوال: میرا بیٹا جو کہ 8 سال کا ہے اس کے پیٹ میں کدو دانے ہیں جو کہ نہایت سخت ہیں جو ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے۔ ڈاکٹری' ہومیو پیتھک سب علاج کرائے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ بہت سخت پریشانی ہے۔ قارئین سے درخواست ہے مہربانی فرما کر اس کا حل بتائیں۔

(طاہر' گوجرانوالہ)

سوال: بندہ کو چھ نمبر کی عینک لگی ہوئی ہے مہربانی فرما کر ایسا نسخہ تجویز فرمائیں کہ عینک اتر جائے۔ **(جابر بن خالد)**

سوال: میری عمر 21 سال ہے سر میں خشکی بہت ہے بال بھی بہت گر رہے ہیں روزانہ ڈھیروں خشکی نکلتی ہے بہت سے تیل استعمال کیے ہیں مگر مستقل طور پر کسی سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی ایسا مشورہ دیں جس سے مستقل فائدہ ہو۔

(ناصر علی' سرگودھا)

سوال: میری عمر 19 سال ہے' کالج میں پڑھتا ہوں' چہرے پر بہت دانے ہیں کبھی پیپ والے ہوتے ہیں کبھی بڑے بڑے لال ہوجاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے۔ جسم میں سوئیاں چبھتی ہیں۔ **(محمد جمشید' راولپنڈی)**

گرتے بالوں کا مجرب نسخہ

کلونجی' لونگ' دو عدد انڈے اور مہندی میں دہی ملا کر سر پر لگائیں تین چار گھنٹے کے بعد کسی اچھے شیمپو سے دھولیں گرتے بالوں کیلئے میرا آزمودہ نسخہ ہے۔ اس سے بال نرم اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔ **(ایم صادق' کورالائی)**

خالق کی یادیں

منیر حسین' بہاولپور

درود شریف پڑھنے بیٹھتا ہوں۔ ایک ناجانی قوت میرے ہمراہ آکر بیٹھ جاتی ہے اور درود شریف کے پڑھنے میں میری امداد کرتی ہے

میرے پیرومرشد! السلام علیکم! دینی تعلیمات نہایت خوش اسلوبی سے ادا کی جارہی ہیں۔ باوجود بیماری کے اب تک اللہ کے فضل سے کمی نہیں آئی ہے۔ تفصیل درج ذیل ہے۔

1. درود شریف کی کل تعداد 1/2-1 ارب ہوچکی ہے۔ روزانہ 25+5 ہزار درود شریف روزانہ پڑھتا ہوں۔ جس وقت بھی میں درود شریف پڑھنے بیٹھتا ہوں۔ ایک ناجانی قوت میرے ہمراہ آکر بیٹھ جاتی ہے اور درود شریف کے پڑھنے میں میری امداد کرتی ہے۔ درود شریف کا عدد ختم ہوتے ہی میرے یہ ساتھی اللہ حافظ کہہ کر غائب ہوجاتے ہیں۔ یہ سب کچھ مجھے آپ کی نظر سے ملا ہے۔ میں تو کچھ بھی نہیں ایک غریب اور بیمار شخص ہوں۔ لہٰذا مجھے ہر وقت اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے اس کے علاوہ دیگر مصروفیات ہیں۔

1. درود شریف روزانہ 30 ہزار بار کل تعداد 1/2-1 ارب
2. اَسْتَغْفِرُ اللّٰہ 1000 بار **3.** سُبْحَانَ اللّٰہ 500 بار
4. اَلْحَمْدُ لِلّٰہ 500 بار **5.** اَللّٰہُ اَکْبَرُ 500 بار
6. سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَ اللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ 1000 بار **7.** استغفار 1000 بار سورۂ اخلاص 1 ارب
8. بِسْمِ اللّٰہِ مَجْرٖىهَا وَمُرْسٰىهَا اِنَّ رَبِّیْ لَغَفُوْرٌ الرَّحِیْمُ 1000 بار **9.** یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ 500 بار
10. اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ 1000 بار
11. سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِیْمِ 1000 بار
12. فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ 1000 بار
13. نَصْرٌ مِّنَ اللّٰہِ وَفَتْحٌ قَرِیْبٌ 1000 بار
14. یَارَزَّاقُ 500 بار **15.** یَابَاسِطُ 500 بار
16. اَللّٰہُ الصَّمَدُ 500 بار **17.** یَاسَتَّارُ 200 بار
18. یَاغَفَّارُ 200 بار **19.** یَاغَنِیُّ 500 بار

ہیپاٹائٹس A کا آزمودہ علاج

ایک تولہ پھٹکڑی کو معمولی دانے دار پیس کر آٹھ کپسول بھرلیں روزانہ ایک کپسول لسی کے ساتھ استعمال کریں۔ آنکھوں اور جسم کی زردی ختم ہوجائے گی۔

(ماسٹر حکیم اللہ' ضلع دیر سرحد)

آپ کا خواب اور تعبیر

آپ کا نصیب اچھا ہوگا

خواب: میں نے دیکھا کہ میری بڑی پھوپھی (جو کہ میرا رشتہ کئی بار اپنے بڑے بیٹے کیلئے مانگ چکی ہیں اور میرے امی ابو نے انہیں منع بھی کردیا ہے) آئی ہیں اور میری امی سے باتیں کررہی ہیں تو میری امی ان سے کہتی ہیں کہ میری لڑکیوں کے بہت رشتے آرہے ہیں، لہٰذا میں تم کو اپنی لڑکی کا رشتہ نہیں دوں گی۔ پھر اسی خواب میں میرے بھائی دو لاکٹ لائے ہیں۔ ایک اپنی بیٹی کیلئے جو کہ بالکل سونے کا ہے اور ایک بھانجی کیلئے جو سونے کا جڑاؤ والا ہے۔ پھر مجھے آواز سنائی دیتی ہے کہ یہ جڑاؤ والا لاکٹ کتنا خوبصورت ہے اور یہ دیکھو اس کے پیچھے تو مدینہ بھی بنا ہوا ہے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

(نبیلہ۔لطیف آباد)

تعبیر: اللہ آپ کی قسمت اچھی کرے گا اور ازدواجی خوشحالی پائیں گی نیز بہترین نیک نام رشتہ نصیب ہوگا البتہ کسی بھی رشتے سے انکار میں بغیر سنت استخارے کے ہرگز فیصلہ نہ کیجئے گا ورنہ اس معاملے میں سخت چوک کا خطرہ ہے۔ واللہ اعلم

بازاری طریقہ کار نہ ہو

خواب: دیکھتا ہوں کہ میں اپنے کالج کی لیبارٹری میں کھڑا ہوں میرے ساتھ میری بڑی بہن بھی ہیں (اس لڑکی کے بارے میں، میں نے اپنی خالہ کو بتایا ہے بڑی بہن کو نہیں) اتنے میں وہ لڑکی اپنے بھائی کے ساتھ جو کہ میرا بچپن کا دوست بھی ہے آئی ہے۔ ہم سب مسکرا رہے ہوتے ہیں۔ میں اپنی پڑھائی کے متعلق بتا رہا ہوں کہ سائنس کے مضامین بہت مشکل نہیں ہیں۔ میں اس کی طرف بھی دیکھتا جاتا ہوں وہ مجھے دیکھ کر مسکراتی ہے یعنی ہم سب خوش ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔ **(ایس اے۔پشاور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق یہ لڑکی آپ کی اچھی بیوی ثابت ہوسکتی ہے بشرطیکہ جائز طریقہ سے رشتہ مانگ لیا جائے اور کسی قسم کا بازاری طریقہ کار ہرگز نہ اختیار کیا جائے ورنہ بجائے خوشی کے کہ یہ لڑکی وبال جان ہوجائے گی۔

آنکھوں کے سامنے شکست وریخت

خواب: ہمارے گھر میں جہاں نلکا لگا ہوا ہے وہاں دو سانپ ہیں ہم نے ان کے اوپر پانی گرادیا انہیں کچھ بھی نہیں ہوا ہم واپس آئے اور پھر وہاں گئے مگر اب وہاں ایک سانپ تھا ہم اسے مارنے لگے مگر ڈر گئے اور پھر ہمارا بھائی آیا اسے ہم نے بولا اسے مار دو اور ہم وہاں سے کافی دور آگئے جب بھائی نے سانپ کے سر پر پاؤں رکھا تو سانپ کے سر سے گرم گرم خون دائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر آگرا ہم وہیں گئے اور نلکے سے ہاتھ دھولیا مگر زمین میں اب بھی کافی خون گرا ہوا ہے۔ ہماری آنکھ ہاتھ دھونے کے بعد فوراً کھل گئی۔

(تنویر انور۔شرقپور شریف)

تعبیر: اللہ نے آپ لوگوں کو دشمنوں کے شر سے محفوظ فرمالیا ہے اور دشمنوں کو آپ لوگوں کی آنکھوں کے سامنے ہی شکست وریخت کردیں گے نیز ان کی بدباطنی آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکے گی۔ واللہ اعلم

آفت سے حفاظت یا اچھے رشتے سے محرومی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں صحن میں کھڑی ہوں اور سورج دیکھ رہی ہوں اتنے میں سورج نے میری طرف آنا شروع کردیا ہے میں ڈر کر اوپر والے صحن میں آئی اتنے میں سورج زمین کے گلوب کی شکل اختیار کرکے میری طرف آنے لگا اتنے میں بڑے بھائی آگئے اور مجھے اپنے حصار میں لے لیا۔ اس گلوب نے صحن میں دو تین چکر لگائے اور واپس چلا گیا اور میں بالکل محفوظ رہی۔ (میں ایم اے کررہی ہوں اور بھائی میرے لئے رشتے تلاش کررہے ہیں)۔

(شازیہ خانم۔کراچی)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کسی بہت بڑی آفت سے بچ گئی ہیں یا کسی بہت اچھے رشتے سے محروم ہوگئی ہیں اور آپ کے بھائی نے جلد بازی میں غالباً انکار کردیا، بہرکیف آپ حسب توفیق صدقہ دیکر عافیت کی دعا کرلیا کریں۔

بے گناہ قیدی ثابت ہوں گے

خواب: میں نے دیکھا کہ پہاڑی علاقہ ہے بعد میں پہاڑ کے نزدیک کھڑا ہوں دور پہاڑ کے دامن میں ایک خوبصورت گھوڑا کھڑا ہے۔ پھر شیر دیکھتا ہوں۔ میں شیر کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہوں اور کہتا ہوں کہ یہ تو بے ضرر شیر ہے۔ میرے ہاتھ پھیرنے سے شیر سر جھکا کر لیٹ جاتا ہے۔ پھر آنکھ کھل گئی۔ **(اسد اللہ۔بلوچستان)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق انشاء اللہ آپ بے گناہ ثابت ہونگے اور باعزت بری ہوجائیں گے البتہ کچھ مشقت اٹھانا پڑے گی نیز آپ کا دشمن بہت طاقتور ہے مگر وہ جلد زیر ہوجائیگا۔ واللہ اعلم

راحت وخوشی نصیب ہوگی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں نے ریشم گلی سے کپڑا خریدا ایک گلابی اور ایک ہرا پھر اسے لے کر میں ہسپتال آگئی وہاں پھر ایک سفید میز کے کونے پر بیٹھ گئی سامنے میری سہیلی نازیہ بھی ہے کپڑوں میں پھسلن اتنی ہے کہ وہ ایک کے اوپر ایک رکھا نہیں جارہا۔ میں اپنی سہیلی سے باتوں میں مصروف ہوں کہ پیچھے سے وہ لڑکا جسے میں پسند کرتی ہوں آتا ہے اور کہتا ہے کہ لاؤ ان کپڑوں کو میں ایک کے اوپر ایک باندھ دوں لیکن میں کہتی ہوں کہ نہیں رہنے دو اور پھر روٹی کا سوکھا ٹکڑا میز پر پڑا ہے اسے تھوڑا سا توڑتی ہوں اور اپنی سہیلی سے بھی کہتی ہوں کہ وہ بھی کھائے میں جب تک اس سے بات کرتی ہوں وہ میرے پیچھے کھڑا رہتا ہے۔ **(نورین محمد شفیق۔کراچی)**

تعبیر: آپ کو مالی آسودگی ہوگی اور انشاء اللہ کبھی تنگ دستی نہیں ہوگی نیز آپ کو بہتر رشتہ نصیب ہوگا اور راحت وخوشی ملے گی۔ بہرکیف آپ صدقے کا اہتمام کیا کریں۔

بلاتوبہ موت کا اندیشہ

خواب: ایک باریش بزرگ میرے سامنے تشریف فرما ہیں انہوں نے مجھے کہا کہ قیامت آئی تھی سب دنیا فنا ہوگئی اب پھر دوبارہ سب زندہ ہوگئے ہیں اب تمہارے سب رشتے ناتے ختم ہوگئے ہیں میں نے انہیں کہا کہ میرے دل میں درد عشق تو اسی طرح ہے۔

(عطاء اللہ۔کویت)

تعبیر: آپ کو قیامت کی تیاری کا حکم ہے اور تنبیہہ ہے کہ آپ کو ایک اور موقع توبہ وندامت کا دیا جاتا ہے اس کو ہرگز ضائع نہ کریں ورنہ بلاتوبہ موت کا اندیشہ ہے اور رشتے ناتے وہاں کچھ کام نہ آئیں گے۔ اللہ آپ کو نیک اعمال کی توفیق دے خصوصاً رزق حلال کی کوشش کیجئے۔ اور نماز کی پابندی کیجئے

رفعت خانم، فیصل آباد

احترام سے ابدی راحتوں تک

کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ہماری آج کل کی نسل کے بچے والدین اور بڑوں کا کہنا کیوں نہیں مانتے اور بڑوں کے ادب و احترام سے تو خصوصاً عاری ہیں؟ اس بات کا اصل سبب ان کے بڑوں کا اذان یعنی اللہ تعالیٰ کی دعوت کو خاموشی سے نہ سننا ہے

اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ ہم 5 وقت اذان جیسا نغمہ توحید سنتے ہیں، حقیقت میں اذان ہے ہی ایسی دلفریب صدا جسے غور سے سنے بغیر زندگی میں لطف نہیں آسکتا، حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا آسمان کے دروازے پانچ اوقات میں کھل جاتے ہیں۔ تلاوت قرآن کے وقت، اذان کے وقت، جہاد میں جماعتوں کے مقابلہ کے وقت، بارش کے وقت، مظلوم کی دعا کے وقت۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا جب اذان دی جاتی ہے تو آسمان کے دروازے کھل جاتے ہیں، دعائیں قبول ہوتی ہیں۔ (مسند طیالسی) حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اگر لوگ اذان کے ثواب کو جان لیں تو تلواروں سے لڑائی کریں۔ کئی جگہیں دنیا میں ایسی ہیں جہاں کھلے عام اذان ممنوع ہے۔ لہٰذا ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے اور اذان غور اور دھیان سے سننی چاہیے۔

ہم میں سے اکثر اذان کی طرف کتنا دھیان دیتے ہیں یہ خود ہی سوچ لیں اپنے کاموں اور باتوں کو بدستور کرتے رہتے ہیں جب کہ یہ ناپسندیدہ ہے۔

سلف صالحین میں سے کسی کے کان میں اذان کی آواز پڑتی تو اگر ہتھوڑے سے کام کرتے وقت ہاتھ پیچھے کی طرف ہوتا تو وہیں رک جاتا۔ تسلی سے اذان سنیں اور موذن کے ہر کلمے کو دہرا کر اذان کا جواب دیں بعد میں دعا پڑھ کر اپنی دعا بھی اللہ سے مانگیں یہ قبولیت کا وقت ہوتا ہے۔

حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ جو شخص اذان کے دوران خاموش نہیں ہوتا اسے موت کے وقت کلمہ طیبہ نصیب نہیں ہوتا۔

مشہور خلیفہ ہارون الرشید کی اہلیہ زبیدہ بیگم کو انتقال کے بعد جب کسی باندی نے خواب میں دیکھا تو دریافت کیا کہ کیا گزری۔ انہوں نے کہا کہ مجھے اللہ تعالیٰ کے سامنے پیش کیا گیا اور مجھ سے نہر زبیدہ کی بابت سوال ہوا تو میں نے کہا بے شک یہ آپ کی رضا کے واسطے بنائی گئی۔ جواب ملا کہ تیرے نام پر اس کا نام تھا۔ تجھے اچھا کہا جا چکا۔ البتہ تیری ایک نیکی ہمارے پاس ہے کہ ایک دفعہ تو پانی پینے لگی تو اذان شروع ہوگئی تو نے اذان کے احترام میں پیالہ وہیں رکھ دیا اس بات پر تجھے بخش دیا۔

اسی طرح ایک عورت نے اپنے گاؤں کا واقعہ بتایا کہ وہاں کے انتہائی غریب لوگوں کی ایک عورت فوت ہوگئی۔ گاؤں کے چودھریوں کی طرف سے ان لوگوں کو گاؤں کے قبرستان میں دفن کرنے کی ممانعت تھی لیکن وہ اس بات سے لاعلم تھے۔ انہوں نے اپنی عورت اسی قبرستان میں دفن کردی بعد میں چودھری کو پتہ چلا کہ تو وہاں سے نعش نکلوانے لگا جب قبر کھودی گئی تو اس میں سے بے انتہا خوشبوئیں آرہی تھیں اور نعش تروتازہ تھی۔ شرمندہ ہو کر قبر بند کی اور اس کے گھر والوں سے عمل پوچھا انہوں نے بتایا کہ کوئی خاص عمل تو نہ تھا البتہ جب اذان ہوتی تو خود بھی خاموشی اور احترام سے سنتی اور دوسروں کو بھی چپ رہنے کی تاکید کرتی۔

کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ہماری آج کل کی نسل کے بچے والدین اور بڑوں کا کہنا کیوں نہیں مانتے اور بڑوں کے ادب و احترام سے تو خصوصاً عاری ہیں؟ اس بات کا اصل سبب ان کے بڑوں کا اذان یعنی اللہ تعالیٰ کی دعوت کو خاموشی سے نہ سننا ہے اگر وہ اذان خاموشی اور احترام سے سنیں اور اولاد کی دینی تربیت کی طرف مائیں توجہ دیں (کیونکہ مردوں کی وجہ سے دین دہلیز تک اور عورتوں کے دین دار بننے سے دین گھر اور بچوں میں آتا ہے۔) تو کوئی وجہ نہیں کہ نافرمان اولاد فرمانبردار بن جائے۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر)

جوڑوں کے درد سے یقینی نجات

یہ نسخہ میں نے سینکڑوں مریضوں کو استعمال کروایا ہے اور وہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے شفا سے ہمکنار ہوئے ہیں

یہ نسخہ میں نے سینکڑوں مریضوں کو استعمال کروایا ہے اور وہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے شفاء سے ہمکنار ہوئے ہیں۔ مجھے ایک دفعہ علاقہ تھل میں جانے کا اتفاق ہوا۔ ایک بوڑھی عورت مجھے کہنے لگی کہ کافی آدمیوں کی زبانی میں نے سنا ہے کہ آپ کے پاس جوڑوں کے درد کی بہترین دوا ہے۔ میرا حال یہ ہے عرصہ 5 سال سے یہ درد شروع ہوا ہے۔ علاج معالجہ کرانے سے معمولی فرق پڑتا اور پھر وہی درد برقرار رہتا ہے۔ اب میرا یہ حال ہے تمام جوڑوں میں درد اور سارے جسم میں بھی اکثر درد رہتا ہے۔ لاٹھی کے سہارے کچھ چل پھر سکتی ہوں۔ لیکن تھوڑا سا چلوں تو درد شدت اختیار کر جاتا ہے۔ عاجز نے اس عورت کو ساٹھ پڑیاں بنا کر دیں جو کہ تیس دن کی دوائی تھی۔ 15 دن کے بعد مجھے ان کا خط ملا کہ میں مکمل ٹھیک ہوگئی ہوں بقایا دوائی کھاؤں یا نہ کھاؤں۔ نسخہ مذکورہ ذیل میں ملاحظہ فرمائیں۔ **ھوالشافی:** آک کی جڑ کا خشک چھلکا 250 گرام، کلونجی 250 گرام، اجوائن دیسی 250 گرام تمام اجزاء کی سفوف بنائیں۔

خوراک: ایک چمچ صبح وشام نیم گرم دودھ کیساتھ لیں۔

شوگر: اکثر ڈاکٹر اور اطبا سے سنا ہے کہ میرے پاس شوگر کا مایہ ناز نسخہ ہے نتائج کے لحاظ سے جتنے فوائد اس نسخہ (جو کہ میرے استاد محترم کا مجوزہ ہے اللہ تعالیٰ ان پر اپنی رحمت کرے اور ہمارے سر پر حکیم محمد طارق محمود چغتائی کا سایہ قائم رکھے) میں پائے جاتے ہیں کسی اور نسخہ میں کم ہونگے۔ مریضوں کو نہیں حکیموں کو بھی استعمال کرا چکا ہوں۔ کبھی ناکامی نہیں ہوئی بارہا کا آزمودہ ہے۔ نسخہ ذیل ہے۔ **ھوالشافی:** کلونجی، تخم سرس، گوند کیکر، تمہ خشک، ہموزن لیکر سفوف بنائیں اور فل سائز کیپسول ہمراہ پانی، بعض اوقات بھیانک حد تک شوگر آؤٹ آف کنٹرول ہوجاتی ہے۔ ان تمام حالات کیلئے یہ نسخہ بہت ہی مفید ہے۔ اس کے استعمال سے لبلبہ بھی دوبارہ کام کرنے لگتا ہے یہ نسخہ ایک اکسیری اور لاجواب تحفہ ہے۔ (صفحہ نمبر 275,274)

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

پھلوں کو تازہ اور بے داغ رکھنے کیلئے: پھلوں پر عرق لیموں چھڑک دیجئے تو کافی عرصے تک تروتازہ اور بے داغ رہیں گے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

حسن افزا صابن

میرا تعلق ایک غریب گھرانے سے ہے۔ کالج میں لڑکیاں آپس میں باتیں کرتی ہیں کہ فلاں کریم رنگ نکھارتی ہے' لوشن لگانے سے جلد نرم رہتی ہے' صابن استعمال کرنے سے رنگت صاف ہوتی ہے۔ وہ طرح طرح کے نام لیتی ہیں۔ میرا دل چاہتا ہے کہ میں بھی کریم استعمال کروں اچھے صابن خریدوں' مگر میں کچھ نہیں کرسکتی۔ آج کل میرا رنگ بہت خراب ہورہا ہے۔ جلد بھی چکنی ہوگئی ہے۔ مجھے کوئی آسان سا ٹوٹکہ بتایئے تاکہ میں استعمال کرسکوں اور رنگ بھی صاف ہوجائے۔ **(ریحانہ نسرین' حیدرآباد)**

مشورہ: ریحانہ بی بی! آج کل لڑکیوں کو نت نئی کریمیں خریدنے کا خبط ہوگیا ہے۔ بہت سی لڑکیوں کے خط آتے ہیں کہ کریم سے جلد خراب ہوگئی' دانے نکل آئے۔ بعض کو ایگزیما ہوجاتا ہے۔ الرجی تو عام طور پر ہوتی ہے۔ ہمارے وقتوں میں بیسن سے منہ دھوتے تھے۔ سرسوں کی کھل پانی میں بھگو کر اس سے منہ ہاتھ اور سر کے بال بھی دھوئے جاتے تھے۔ فیشن کی ضرورت پڑتی اور نہ کریموں کی۔

آپ ایک لیموں کے دو ٹکڑے کیجئے اور گھر میں جو صابن استعمال کرتی ہیں وہ ان ٹکڑوں پر اچھی طرح ملیے۔ باقی جو بچے وہ آپ ہاتھوں اور بازوؤں پر مل سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ تازہ پانی سے منہ دھو لیجئے۔ اس سے رنگ بھی صاف ہوجائے گا اور چہرہ بھی نکھر جائے گا۔ جن لڑکیوں کی جلد حساس ہو وہ یہ ٹوٹکہ استعمال کرنے سے گریز کریں۔

سینے پر گلٹیاں اور داڑھی ندارد

میری شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے۔ شادی کو دو سال ہوگئے ہیں۔ میرے شوہر کے ساتھ ایک مسئلہ ہے۔ ان کا سینہ خاصا ابھرا ہے اور داڑھی کے صرف چند گنتی کے بال ہیں۔ میرے چچا سسر کے بیٹے میں بھی یہی مسئلہ ہے بلکہ ان کو ایک چھوٹے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ سرجن سینے میں سے گلٹیاں نکال دیتے ہیں' لیکن پھر کچھ ماہ بعد یہ شکایت ہوجاتی ہے۔ ڈاکٹر نے میرے شوہر کو بتایا ہے کہ اولاد ہونے کے امکانات بہت کم ہیں۔ اب میں بہت پریشان ہوں۔ اس مسئلے میں آپ کچھ مدد کرسکتی ہیں تو ضرور بتایئے۔

مشورہ: بی بی! اولاد کی خواہش سب کو ہوتی ہے اور یہ ساری باتیں ہمارے پیارے رب کے اختیار میں ہیں۔ آپ نماز پڑھ کر دعا کیجئے۔ انشاءاللہ ضرور قبول ہوگی۔ آپ اپنے شوہر کی ساری کیفیت لکھ کر بھیجئے۔ ان کی عمر' رنگ' قد' مزاج اور یہ کہ درد تو نہیں ہوتا۔ پھر میں آپ کو ڈاکٹروں سے مشورہ کرکے جواب دوں گی۔ داڑھی کیلئے بھی کوئی نسخہ آپ کو خط اور پتہ آنے پر بھیج دوں گی۔

اپنی ہنسی کی آواز بھول گئی ہوں

تیس برس کی عمر میں مجھے معاشرے نے اتنے دکھ دیئے ہیں کہ میں اپنے آپ کو بھول گئی ہوں۔ مجھے معلوم نہیں میں کتنے برس پہلے ہنسی تھی۔ اپنی ہنسی کی آواز بھول گئی ہوں۔ سوتیلی ماں کے ظلم وستم سہے' شوہر ملا تو وہ بھی آوارہ اور بدمزاج۔ سسرال والوں نے کسی طرح رہنے نہیں دیا۔ ایک بچہ ہوا وہ بھی علاج نہ ہونے کے سبب مرگیا۔ شوہر نے مار پیٹ کے گھر سے نکال دیا اور طلاق دیدی۔ اب میں کسی کے گھر میں رہتی ہوں۔ ایک فالج زدہ عورت کی خدمت کرتی ہوں۔ چند دنوں سے مجھے ایسا لگ رہا ہے اس عورت کا بیٹا مجھ میں دلچسپی لے رہا ہے اور مجھ سے نکاح کرنا چاہتا ہے۔ اس کی ایک ٹانگ خراب ہے' کسی حادثہ میں ہڈی چکنا چور ہوگئی تھی۔ گھر میں اور کوئی نہیں ہے مجھے اس گھر میں پندرہ سو روپے اور کھانا کپڑا مل جاتا ہے۔ نوکری چھوڑتی ہوں تو کہاں جاکر رہوں گی۔ مجھے ایسا لگتا ہے گھر والے میرے حال پر رحم کھا رہے ہیں اور ان کو مفت کی ایک ایماندار مخلص نوکرانی کی ضرورت ہے۔ اب آپ بتایئے میں کیا کروں؟ کہاں جاؤں؟ **(ایک دکھیاری)**

مشورہ: آپ کے حالات پڑھ کر افسوس ہوا اب وقت گزر گیا' سوچنے سے کیا حاصل ہوگا' اب آپ تین برس سے اس گھرانے میں رہتی ہیں۔ سارے گھر کا نظام آپ کے ہاتھ میں ہے گھر کے نوکر سے آپ کھانا پکواتی ہیں' سارے کام کرواتی ہیں۔ فالج زدہ عورت کی دیکھ بھال کرتی ہیں۔ آپ کی ایمانداری' خلوص' ان تھک محنت نے ماں بیٹے کو موہ لیا ہے۔ آپ ان پر شبہ نہ کریں۔ وہ آپ کو گھر کی مالکہ بنانا چاہتے ہیں۔ مفت کی نوکرانی تو نہیں۔ آپ یوں کیجئے کہ رات کو دو نفل پڑھ کر سارے معاملات اللہ تعالیٰ کے سپرد کردیجئے اور خاتون سے اشارتاً کہہ دیجئے کہ مجھے منظور ہے۔ وہ خاتون نیک ہمدرد ہیں وہ آپ کا برا نہیں چاہ رہیں۔ ٹانگ کے خراب ہونے کی پرواہ نہ کیجئے۔ شادی کے بعد کوئی حادثہ ہوجاتا تو کیا آپ شوہر کو چھوڑ دیتیں۔ رہی ہنسی کی بات تو آپ بالکل پریشان نہ ہوں۔ شادی کے بعد بھولی بسری خوشیاں آپ کے دامن میں بسیرا کرلیں گی اور وہ ہونٹ جو مسکرانا بھول گئے ہیں خودبخود خوشی سے آراستہ ہوجائیں گے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے آپ کیلئے یہ شادی ایک انعام ہے۔ آپ اسے بالکل نہ ٹھکرایئے۔

غصہ بہت آتا ہے

میری عمر **18** سال ہے۔ میری مرضی کے خلاف کوئی بات ہوجائے تو میں غصے سے چیخنے لگتی ہوں۔ بعض دفعہ تو برتن بھی توڑ دیتی ہوں۔ میری سہیلیاں کہتی ہیں کہ تم جیسی لڑکی سے کون شادی کرے گا۔ یہ بات میرے دل کو لگتی ہے مجھے بتایئے غصہ کیسے کم ہوسکتا ہے اور میں ایک اچھی خوش مزاج لڑکی کیسے بن سکتی ہوں۔ **(ر۔الف)**

مشورہ: بی بی بری بات پر غصہ آجائے تو تھوڑی دیر بعد ختم ہوجاتا ہے۔ آپ نے تو اپنے آپ کو گھر والوں پر رعب جتانے کیلئے ایک ''ہوا'' بنالیا ہے اور یہ بات تو بہت اچھی ہے کہ سہیلیوں کی بات دل کو لگ گئی۔ مجھے پورا یقین ہے کہ آپ غصہ پر قابو پالیں گی۔ مذہب سے دوری ہم کو تباہ کردیتی ہے۔ ماں باپ نے آپ کو پالا' پرورش کی' جان ومال قربان کیا' تعلیم دلائی' ہر بات کا خیال رکھا۔ آپ کو پتہ ہے کہ ماں باپ کے ہم پر کتنے حقوق ہیں اور آپ بجائے ان کا کہنا ماننے کے غصہ دکھاتی ہیں' برتن توڑتی ہیں' والدین کا رتبہ بہت بلند ہے۔ نماز پڑھنے کی عادت ڈالیے' نماز برائیوں سے روکتی ہے۔ غصہ آجائے تو آپ تین بار **لَاحَولَ وَلَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْم** آہستہ آہستہ پڑھیے۔ پھر ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس بسم اللہ پڑھ کر پی لیجئے۔ کھڑی ہوں تو بیٹھ جایئے۔

منہ کے چھالوں کیلئے

ادرک ایک چھٹانک' سونف ایک چھٹانک' سبز الائچی ایک چھٹانک' شکر مصری آدھا پاؤ' ان سب کو کوٹ کر ملائیں اور سفوف تیار کرکے دو دو چمچ صبح' دوپہر' شام کھانے کے بعد ہمراہ پانی استعمال کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔ **(مہردین صدیقی' میانوالی)**

اَلشَّکُوْرُ: جو شخص معاشی تنگی یا کسی اور دکھ درد' رنج وغم میں مبتلا ہو وہ اس اسم کو 41 مرتبہ روزانہ پڑھے۔ انشاءاللہ اس سے رہائی نصیب ہوگی۔

مٹر سے پسلی کے دردوں کا شافی علاج

حکیم حبیب الرحمٰن

اس کے استعمال سے جلد کی خارش' پھوڑے پھنسی اور خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس کا استعمال خون کو صاف کرتا ہے اس لیے چہرہ اور جسم کی رنگت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرتا ہے' مٹر کسی بھی طریقہ سے پکا کر کھایا جائے جسم کو غذائیت بہم پہنچاتا ہے

مٹر کو عربی میں کرسنہ' انگریزی میں فیلڈ پیز کہتے ہیں یہ ایک عام اور ہر جگہ میسر ہونے والی سبزی ہے۔ کونا کوں صفات کی حامل ہے اس میں غذائی اجزا کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کو امیر اور غریب' بڑے اور چھوٹے' ادنیٰ و اعلیٰ' سیٹھ اور مزدور سبھی لوگ بڑے شوق سے مختلف طریقوں سے پکاتے اور کھاتے ہیں۔ زمانہ قبل از تاریخ سے اس کی ترکاری کو پکا کر کھانے کا رواج ہے اور قدیم لوگ اسے مختلف طریقوں سے کھاتے تھے۔ اس کی پھلیاں ہوتی ہیں جن میں سے چنے کے برابر گول سبز دانے نکلتے ہیں۔ یہی دانے پکا کر سالن کے طور پر بھون کر بھی کھائے جاتے ہیں۔ اس کو چاولوں میں ڈال کر مٹر پلاؤ بھی پکایا جاتا ہے جو کہ غذائیت کے لحاظ سے کسی طرح کم نہیں۔ مٹر گوشت آلو مٹر' مٹر قیمہ اور دیگر قسم کے مختلف سالن پکا کر کام و دہن کی تواضع کی جاتی ہے۔

مٹر طبی لحاظ سے دوسرے درجے میں گرم اور خشک ہوتے ہیں جدید تحقیقات کے مطابق اس میں پروٹین 23 فیصد' کاربوہائیڈریٹس 50 فیصد' وٹامن بی بھی کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ لیکن اس میں سلفر یعنی گندھک اور فاسفورس دیگر اجزا کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

مٹر کسی بھی طریقہ سے پکا کر کھایا جائے جسم کو غذائیت بہم پہنچاتا ہے۔ سرد مزاج والے اشخاص کے پٹھوں اور اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ خون کی کمی کو دور کر کے چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ پیٹ میں نفخ یا اپھارہ پیدا کرتا ہے۔ انتڑیوں میں ریاح کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن کا معدہ کمزور ہو ان کیلئے اس کا استعمال مناسب نہیں چونکہ اس کے استعمال سے معدے میں نفخ اور انتڑیوں میں ریاح یا سوری زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے ایسے افراد جن کا معدہ کمزور ہو یا تبخیر معدہ کی شکایت ہو انہیں اس کے کثرت استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ البتہ اگر پکاتے وقت ادرک شامل کر لیا جائے تو اس کی اصلاح ہو سکتی ہے۔

چونکہ مٹر میں سلفر یعنی گندھک بھی قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے اس لیے اس کے استعمال سے جلد کی خارش' پھوڑے پھنسی اور خون کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس کا استعمال خون کو صاف کرتا ہے اس لیے چہرہ اور جسم کی رنگت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرتا ہے اگر اس کے ساتھ پکاتے وقت ٹماٹر بھی شامل کیے جائیں تو جہاں اس کے ذائقہ میں زیادہ لذت پیدا ہو گی وہاں اس کی غذائیت میں بھی اضافہ ہو گا۔ چونکہ اس کے دانے نفخ اور اپھارہ کا باعث ہوتے ہیں لہٰذا اگر اس کا شوربہ یا سوپ کیا جائے تو نہ صرف یہ کہ اس طرح نفخ اور اپھارہ کا موجب نہیں ہو گا بلکہ جلد ہضم ہونے والا اور جسم کو پوری غذائیت مہیا کرنے کا موجب ہو گا۔ البتہ قیمہ مٹر اور آلو مٹر پکا کر کھانے کے شوقین اشخاص اس سے آگاہ رہیں کہ شوربے کی نسبت قیمہ مٹر' آلو مٹر نسبتاً ثقیل اور دیر ہضم ہونے والی غذا ہے۔

مٹر چونکہ ورم کو تحلیل کرتا ہے اس لیے اس کے لیپ سے ورم زخم اور سوجن دور ہو جاتی ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے دوران جن ماؤں بہنوں کو چھاتی یا پستان پر ورم یا سوجن کی شکایت ہو جائے تو دانہ مٹر باریک رگڑ کر روزانہ لیپ کرنے سے دو تین روز کے اندر چھاتی یعنی پستان کا ورم اور سوجن تحلیل ہو کر مکمل آرام آ جاتا ہے اور بڑی بڑی قیمتی ادویات سے یہ علاج کہیں سستا اور مفید اور بے ضرر ہے۔

قیروطی آرد کرسنہ طب اسلامی کا ایک مشہور مرکب ہے جس کے استعمال سے درد پہلو اور پسلی کا درد یا نمونیہ کا درد دور ہو جاتا ہے اور زمانہ قدیم سے اطباء اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں اور اس کے لیپ سے فوراً سکون اور آرام محسوس ہوتا ہے۔

جن کے اجزاء یہ ہیں۔ آرد کرسنہ (مٹروں کا آٹا) آرد میتھی' کلونجی' ملٹھی' عقرقرحا ہر ایک چھ چھ ماشہ' موم اور روغن سوسن بقدر ضرورت تمام کو باریک پیس کر اور روغن سوسن میں موم کو پگھلا کر حل کریں اور باقی دوائیں ملا کر سنبھال لیں اور بوقت ضرورت ورم اور سوجن کی جگہ پر لگائیں اور اوپر سے سینک کریں۔

پریشانیاں ٹل جائیں گی

سہیل جنجوعہ' لاہور

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو بندہ ہر صبح و شام کو 3,3 مرتبہ یہ پڑھے تو اسے کوئی بھی چیز نقصان نہ پہنچائے گی۔

پریشان حال' مصیبت زدہ کو دیکھے تو یہ پڑھے

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا جو شخص کسی (مادی' روحانی) مصیبت زدہ (یعنی معذور' پاگل' اغوا' قتل' بلڈ پریشر' ہارٹ اٹیک' ایڈز' کینسر' شوگر' ایکسیڈنٹ' ہیپاٹائٹس' فالج کا مریض) کو دیکھے اور یہ کلمات پڑھ لے تو اللہ تعالیٰ اس پڑھنے والے کو اس مصیبت/بیماری سے ضرور محفوظ رکھیں گے۔ (انشاء اللہ)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاکَ بِهٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا (بخاری)

ہر قسم کا تحفظ

حضرت عثمانؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو بندہ ہر صبح و شام کو 3,3 مرتبہ یہ پڑھے تو اسے کوئی بھی چیز نقصان یا ضرر نہ پہنچائے گی۔ (انشاء اللہ) ایک اور حدیث میں ہے کہ اچانک کوئی تکلیف نہ آئے گی۔ (انشاء اللہ)

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ (ترمذی)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب کھایا پیا کرو تو یہ دعا پڑھ لیا کرو' تمہیں کوئی بیماری (سوکھا پن' خوراک نہ لگنا) نہ ہو گی اگرچہ کھانے میں زہر ہی کیوں نہ ملا ہو (تحفۃ الحبیب فی ما زاد علی الترغیب' میں مندرجہ بالا دعا کے آخر میں فِی السَّمَآءِ کے بعد وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ کی جگہ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ ہے)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص صبح و شام یہ دعا پڑھے اسے کوئی چیز بھی نقصان یا ضرر نہ پہنچائے گی۔ (انشاء اللہ) (مشکوٰۃ)

غیبی مدد

اگر کسی سے بقایا لینا ہو یا کسی بھی قسم کی کوئی چیز لینی ہو یا تنخواہ وغیرہ لینی ہو تو لیتے وقت پوری بسم اللہ شریف پڑھیں اگر کسی کو بقایا دینا یا کسی بھی قسم کی چیز آپ کی طرف واجب الادا ہو تو دیتے وقت آہستہ آواز میں انا للہ وانا الیہ راجعون 101 مرتبہ پڑھیں۔ انشاء اللہ کبھی ہاتھ خالی نہیں رہیں گے۔ میرا آزمودہ وظیفہ ہے۔ (بیگم منظور' حویلی لکھا)

میری زندگی کے مشاہدات

آزمودہ تجربے

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی ٗجسمانی نسخہ ٗٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

اللہ کے کلام میں بڑی برکت ہے

ایک دفعہ میری ٹانگ پر بہت بڑا پھوڑا بن گیا جو کہ واضح نمودار نہیں ہو رہا تھا بلکہ جلد کے اندر ہی اندر بہت بڑا ہوگیا اگر وہ جلد کے باہر واضح ہوتا تو جلدی پھٹنے کے چانسز بھی ہوتے مگر ایسا ہوتا نظر نہیں آرہا تھا اور مجھ سے چلنا دوبھر ہوگیا اور بیٹھتے ہوئے بھی بہت تکلیف ہوتی اس دوران ایک دن عبقری خاص نمبر ’’مجھے شفاء کیسے ملی‘‘ پڑھ رہی تھی جس میں صفحہ نمبر 93 پر آیت مُسَلَّمَةٌ لَّاشِيَةَ فِيهَا ۔یہ آیت پھوڑے پھنسی کیلئے لکھی ہوئی تھی میں پھوڑے کی وجہ سے پہلے ہی بہت پریشان تھی میں نے اسی وقت یہ آیت باوضو اکتالیس بار پڑھ کر مرہم سکون پر دم کرکے لگائی میں حیران رہ گئی کہ مرہم لگانے کے دوران ہی مجھے پھوڑے کے ابھار میں کمی محسوس ہوئی اس کے کچھ گھنٹے بعد مجھے مزید کمی محسوس ہوئی اور چلنے پھرنے میں جو تکلیف تھی اس میں بھی افاقہ ہوا اور دو دن کے اندر اندر پھوڑا بالکل ختم ہو کے رہ گیا۔ سچ ہے کہ اللہ کے کلام میں بڑی برکت ہے۔

صلوٰۃ تسبیح کی برکت کا تحیر خیز واقعہ

1968ء میں ساہیوال کا ہسپتال اتنا بڑا نہ تھا تین چار ڈاکٹر ہوتے تھے ان میں سے ایک میں بھی تھا۔ سینئر میڈیکل آفیسر ہونے کی وجہ سے آپریشن تھیٹر اور وارڈ کی ذمہ داریاں میرے سپرد تھیں۔ اس زمانے میں ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتالوں میں ابھی اسپیشلسٹ نہیں آئے تھے۔ آپریشن عموماً ایک دن چھوڑ کر ہوتے تھے ایمرجنسی کے وقت مجھے کورنج دینی پڑتی تھی یا کبھی کبھی دوسرے ڈاکٹر عمر کو بلالیتا۔ ڈاکٹر عمر چودھری نماز روزے کے پابند تو معلوم نہ ہوتے تھے مگر اللہ کا خوف اور دردمند دل رکھتے تھے۔ ان دنوں ڈاکٹروں میں یہ ہوس نہ تھی کہ مریض سے خوب پیسے بٹورے جائیں۔ اس صورت حال کے پیش نظر ماتحت عملہ بھی بہت محتاط تھا اور مریضوں کو کسی قسم کی شکایت نہ ہوتی۔

چالیس بیالیس سال کی ایک مریضہ جو پتے کے مرض میں مبتلا تھی داخل ہوگئی پتے میں سوجن تھی۔ لہٰذا آپریشن تجویز ہوا میں نے اسے اگلے دن لسٹ پر رکھ لیا۔ نرس سے کہہ دیا کہ علی الصبح مریض تیار کرکے تھیٹر بھیج دے۔ تھیٹر میں عملے کی نگرانی میرے فرائض میں شامل تھی۔ ڈیوٹی نرس نے میرے کان میں کہا کہ مریضہ نے رات سونے کی گولی کھائی اور نہ انیمیا لگوایا۔ اس کے برعکس تمام رات اس نے مصلے پر بیٹھ کر گزاری جب میں اس کے کمرے میں غصے سے گیا تو اس وقت بھی وہ جائے نماز پر بیٹھی تھی مگر اس کے سامنے جاتے ہی معلوم نہیں میرا غصہ کیوں ٹھنڈا ہوگیا میں نے اس کی بہن سے کہا کہ مریضہ کو لے آیئے۔ مریضہ نے دعا کے انداز میں چہرے پر ہاتھ پھیرے اور اٹھ کھڑی ہوئی۔ اس کے چہرے پر ایسی تابندگی اور بشاشت تھی جیسے تمام رات آرام سے سو کر اٹھی ہو۔ آپریشن کے دوران معلوم ہوا کہ مریضہ ایمبانسیس میں بھی مبتلا ہے اور جگر خراب ہے۔ خون نہیں بنتا۔ بمشکل آپریشن ختم ہوا اور وہ کمرے میں لائی گئی۔ ایک بوتل خون لگا۔ اس کے باوجود خون میں ہیموگلوبن نہ بڑھ سکی اور اسے غشی آگئی۔ سب ڈاکٹر پریشان تھے ڈاکٹر عمر بھی آئے۔ نہ معلوم کیا کیا دوائیں وغیرہ دی گئیں۔ رات کی نرس میرے ہسپتال آنے سے پہلی چلی گئی تھی۔ سارا دن مریضہ کی طبی حالت خراب رہی۔ شام کو رات کی ڈیوٹی والی نرس ملی تو اس نے بتایا کہ تمام رات یہ عورت مصلے پر کھڑی رہی ہے اور اسکی بہن کرسی پر بیٹھی سوتی رہی۔ یہ ناقابل یقین بات تھی میں نے اس کی بہن کو چپکے سے باہر بلا کر پوچھا تو اس نے بتایا بالکل غلط ہے۔ مریضہ بستر پر سو رہی تھی اور وہ کرسی پر بلکہ وہ نرس کو جب بلانے گئی تو چار بجے تھے اور نرس سو رہی تھی۔

دوسری رات ڈیڑھ بجے میں کوٹھی سے اٹھ کر چپکے سے وارڈ میں آگیا نرس سو رہی تھی میں نے اس مریضہ کے کمرے کی پشت پر کھڑکی سے جھانکا تو حیران رہ گیا۔ وہ مریضہ مصلے پر نیت باندھے کھڑی تھی اندھیرے میں اس کا ہیولا سا نظر آرہا تھا۔ میں خاصی دیر کھڑا رہا۔ وہ بھی کھڑی رہی۔ دس پندرہ منٹ کے بعد میں کوٹھی میں آکر سو گیا۔ صبح ہسپتال آیا تو مریضہ کو بالکل ٹھیک ٹھاک بستر پر لیٹے پایا۔ میں نے تنہائی میں چپکے سے دریافت کیا کہ آپ کیوں اپنے اوپر ظلم کرتی ہیں۔ اتنا بڑا آپریشن اور رات بھر کھڑی رہتی ہیں۔ اس نے ملامت سے جواب دیا۔ آپ اندھیرے میں کمرے میں کیوں جھانکتے ہیں۔ مریض کو آرام نہیں کرنے دیتے میں حیران و ششدر رہ گیا کیونکہ جہاں سے میں نے جھانکا وہ کھڑکی اس کی پشت پر تھی اور کمرے میں کامل اندھیرا تھا میں نے کہا آپ مریض ہیں لہٰذا نماز لیٹ کر بھی پڑھ سکتی ہیں اس پر اس نے جو جواب دیا اس نے مجھے اور حیران کردیا کہ نماز کیلئے وہ خود نہیں کھڑی ہوتی۔ رات میں اسے کوئی غیبی طاقت کھڑا رکھتی ہے اور یہ عمل وہ گزشتہ بیس برس سے کررہی ہے کہ ہر جمعرات جمعے کی رات کو صلوٰۃ تسبیح پڑھتی ہے اور اسے یقین ہے کہ اس کا یہ فعل بیماری پر کسی صورت اثر انداز نہیں ہوگا جب میں نے یہ سب ڈاکٹر عمر چودھری کو بتایا تو وہ کہنے لگے بھائی ہم لوگ تو اسباب ہیں۔ شفا تو وہی دینے والا ہے کیا معلوم اس کی اسی نماز سے شفاء ہوگئی ہو جبکہ آپریشن کے بعد اسکا اس قدر جلد کھڑا ہو جانا ہماری عقل سے دور ہے۔ (ام حذیفہ اسلام آباد)

جلے ہوئے زخموں کا شہد سے علاج

انڈا فرائی کرتے ہوئے میری تین انگلیاں جل گئیں حسب ضرورت ایلوپیتھک علاج مرہم استعمال کرتے رہے مگر زخم اور جلن ٹھیک نہیں ہو رہی تھی۔ اسی دوران روس افغان جنگ کے واقعات پڑھتے ہوئے معلوم ہوا کہ روسی فوجی جنگ کے دوران انتہائی سرد مقامات پر زخم جلد ٹھیک نہیں ہوتے تو اپنے گہرے زخموں کو شہد سے بھر دیتے اور بارودی زخم تک بھر جاتے۔ بس میں نے فوری طور پر انگلیوں پر شہد لگایا تو زخم دنوں میں نہیں گھنٹوں میں ٹھیک ہوا جلن فوری طور پر ٹھیک ہوگئی۔

چند دن کے بعد میری بھتیجی گرم گرم پانی گرنے سے جل گئی سینہ اور ران پر زخم بن گئے۔ ایلوپیتھک ٗہومیوپیتھک سے کسی طور پر بچی کی جلن اور درد کم نہ ہوا ٗدرد کی ادویات کھلائیں۔ اسی دوران ہم فیصل آباد چلے گئے۔ وہاں پر ہماری ملنے والی ڈاکٹر خاتون نے پہلے فون پر شہد کا مشورہ دیا مگر ہم اصرار کے باوجود الائیڈ ہسپتال کے سکن سپیشلسٹ کو دکھانے لے گئے انہوں نے فوری طور پر مشورہ دیا کہ (سے لائن) سے زخم کو صاف کریں اور شہد کی پٹیاں کریں صبح و شام ٗ

 نکسیر سے بچاؤ کیلئے: سوکھی مٹی پر تھوڑا سا پانی ڈال کر اس کی خوشبو سونگھنے سے بھی نکسیر بند ہوجاتی ہے ☆ آملے کھانے سے بھی ناک سے نکسیر آنا بند ہوجاتی ہے۔

حیرت انگیز طور پر بچی کی جلن اور زخم بھرنا شروع ہوگئے۔ ایک ہفتے میں بچی بالکل ٹھیک ہوگئی۔

خارش انگیز یما سے نجات

مدرسے میں ساتھی لڑکی نے شوق میں سورج گرہن دیکھا تو اس کی آنکھوں میں شدید جلن' درد اور لال انگارہ بن گیا۔ صبح و شام شہد کی سلائیاں لگانے سے آنکھیں بالکل ٹھیک ہوگئیں۔

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اگیز یما تھا۔ بہت خارش ہوتی اور زخم رسنے والا بن جاتا۔ بہت مرہم' ٹیوب استعمال کیں فرق نہیں پڑا۔ ایک دن والدہ کے ساتھ کریلے چھیل رہی تھی۔ چھیلنے کے دوران زخم میں جلن اور خارش تیز ہوئی مگر فوری طور پر سکون ہوگیا۔ صرف ایک ہی ہفتے میں میں نے روزانہ یہ عمل کیا تو زخم بالکل ٹھیک ہوگیا۔

بھڑ کاٹ لے تو آیوڈیکس' لیموں کاٹ کر اوپر رگڑنے سے اور اسی طرح آلو درمیان سے کاٹ کر رگڑنے سے درد اور ورم نہیں آتا فوراً آرام آجاتا ہے۔ (ڈاکٹر غزالہ خالد' لاہور)

طویل عرصہ جوان رہنے کا نسخہ

جو لوگ کھانے پینے میں احتیاط کے پہلو کو مدنظر نہیں رکھتے اور خوب ڈٹ کر کھاتے ہیں وہ گویا پیسے خرچ کرکے بیماریاں خریدتے اور عموماً سخت تکلیف اٹھاتے اور آخر کار پچھتاتے ہیں۔ کم کھانے کی حکمتیں تو سائنسدان بھی تسلیم کرتے ہیں۔ چنانچہ اس سلسلے میں جدید سائنسی تحقیق کے مطابق امریکہ میں کم کھانے والے چوہے اور کتے تین گنا زیادہ عرصہ زندہ رہتے ہیں۔ زیادہ نہ کھانے سے انسان بوڑھا نہیں ہوتا بلکہ طویل عرصے تک جوان رہتا ہے۔

بدن کے سیاہ داغ دھبوں کیلئے

اس کیلئے روزانہ پانی میں نمک ملا کر اس میں پیاز کے ایک ٹکڑے کو ڈبو کر دھبے پر آہستہ سے رگڑیں انشاء اللہ تھوڑے ہی دنوں میں شفاء نصیب ہوگی۔

گنجے پن کا علاج

گنج پر آنکھ میں لگانے والا سرمہ لگائیں اس سے بھی بال اگ آتے ہیں جو حضرات جوؤں کی وجہ سے پریشان رہتے ہوں ان کو چاہیے کہ وہ سر میں پیاز کا رس تیل کی طرح ڈالیں اس سے جوؤں کا خاتمہ ہوجائے گا۔ اس کا ایک اور فائدہ یہ ہوگا کہ جو بال جھڑ چکے ہونگے وہ دوبارہ اگ آئینگے۔

احتیاط: پیاز سے سر میں بدبو پیدا ہوجاتی ہے اس سے مسجد میں داخلہ "حرام" رہے گا۔ لہٰذا مرد حضرات سر اچھی طرح دھو کر بدبو ختم کرنے کے بعد مسجد میں حاضر ہوں۔

آنکھوں کی کمزوری سے نجات کیلئے

آنکھوں کی کمزوری کیلئے شلغم کے سبز پتوں کا رس اور گاجر کا رس دونوں ملا کر شام کے وقت پئیں اور ذیابیطس کے مریضوں کیلئے تو ان کا رس نہایت مفید اور صحت بخش ہے۔

یاد رکھیے! ہر کام کیلئے دعا ضرور مانگا کریں اور دعا طویل ہوا کرے۔ میں دعوے سے کہہ سکتی ہوں کہ وہ دعا کبھی رد نہیں ہوگی جو سچے دل سے مانگی ہو۔ دعا مانگنے کے بھی کچھ آداب ہیں دن میں کسی بھی وقت دعا مانگا کریں اور دعا میں ضرور کچھ مانگیں۔ اللہ تعالیٰ بندے کی دعا سے خوش ہوتے ہیں اور بندے کی دعا قبول فرماتے ہیں اور اس دعا کا بدلہ دنیا میں بھی عنایت فرماتے ہیں اور آخرت میں بھی عنایت فرمائینگے۔ یہ تمام باتیں ہماری آزمائی ہوئی ہیں اور زندگی کا معمول ہیں آپ بھی یقین سے کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ اللہ برکتیں اور خیریت آپ کے دامن میں بکھیر دینگے۔ (عائشہ ارشاد ملک' گوجرانوالہ)

میزبان رسول ﷺ

پانی کا برتن ٹوٹ گیا اور پانی کمرے کی چھت پر پھیل گیا انہیں پریشانی ہوئی کہ اب پانی نیچے ٹپکے گا اور نچلے کمرے میں سرور دو عالم حضور نبی کریم ﷺ قیام فرما ہیں پانی کے قطرے ان پر گریں گے اس طرح آپ کو تکلیف ہوگی لہٰذا فوراً اپنا لحاف چھت پر پھیلا دیا تاکہ لحاف سے پانی جذب ہوجائے دن بھی شدید سردی کے تھے ان کے پاس لحاف بھی بس وہی تھا چنانچہ رات سردی میں ٹھٹھرتے گزاری تاہم اب انہیں یہ اطمینان تھا کہ اللہ کے رسول ﷺ کو تکلیف نہیں ہوگی یہ تھیں ام ایوب انصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا یعنی حضرت ابوایوب انصاری جنہیں میزبان رسول ﷺ بننے کا شرف حاصل ہے۔

ہجرت کے بعد جب آپ ﷺ مدینہ منورہ میں داخل ہوئے تو آپ نے انہی کے ہاں قیام فرمایا تھا۔ حضرت ابوایوب انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور حضرت ام ایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی خواہش تھی کہ نبی کریم ﷺ اوپر والی منزل میں قیام فرمائیں لیکن آپ ملاقات کیلئے آنے والوں کی آسانی کی خاطر نچلی منزل میں قیام فرمایا تھا آپ کی خواہش کے مطابق دونوں میاں بیوی اوپر والی منزل پر چلے گئے لیکن انہیں ہر وقت یہ پریشانی رہتی تھی کہ وہ اوپر والی منزل پر ہیں اور رحمت دو عالم ﷺ نچلی منزل پر ایک دن یہ احساس اس قدر رہا کہ دونوں میاں بیوی سکڑ کر ایک کونے میں بیٹھ گئے اور ساری رات اسی حالت میں گزار دی صبح ہوئی تو نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا! اے اللہ کے رسول ﷺ ہم ساری رات چھت کے ایک کونے میں بیٹھ کر جاگتے رہے، آپ ﷺ یہ سن کر حیران ہوئے اور پوچھا وہ کیوں؟ جواب میں انہوں نے عرض کیا:

ہمارے ماں باپ آپ ﷺ پر قربان ہر لمحے یہ خیال پریشان کرتا رہا کہ آپ ﷺ تو نچلی منزل میں ہیں اور ہم اوپر والی منزل پر' آپ ﷺ اوپر تشریف لے چلیے ہمارے لیے آپ کے قدموں میں سعادت ہے آپ ﷺ نے ان کی درخواست قبول فرمالی۔ حضرت ابوایوبؓ اور ان کی زوجہ ام ایوبؓ دونوں نچلی منزل میں آگئے۔ پھر رسول اللہ ﷺ اپنے مکان میں منتقل ہوگئے آپ ﷺ کبھی کبھار حضرت ابوایوبؓ کے گھر تشریف لایا کرتے تھے دونوں میاں بیوی آپ کا پرجوش خیر مقدم کرتے جو کچھ میسر ہوتا آپ کی خدمت میں پیش کرتے ایک دن نبی کریم ﷺ بھوک کی حالت میں گھر سے نکلے راستے میں حضرت ابوبکرؓ اور حضرت عمرؓ مل گئے آپ دونوں ساتھیوں کو لے کر حضرت ابوایوبؓ کے گھر تشریف لے گئے اس وقت حضرت ابوایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہ مکان کے ساتھ واقع اپنے کھجوروں کے باغ میں تھے ادھر گھر میں کھانے کی کوئی چیز نہیں تھی حضرت ام ایوب رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے آپ کو خوش آمدید کہا۔

آپ ﷺ نے دریافت فرمایا: "ابوایوبؓ کہاں ہیں؟"

ان تک آپ کی آواز پہنچ گئی لہٰذا فوراً کھجوروں کا ایک خوشہ توڑا اور گھر کی طرف دوڑ پڑے، کھجوریں آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیں ساتھ ہی ایک بکری ذبح کی ام ایوبؓ نے آدھے گوشت کا سالن پکایا اور آدھے کے کباب بنائے پھر خدمت میں پیش کیا آپ ﷺ نے ایک روٹی پر کچھ گوشت رکھ کر فرمایا:

"یہ فاطمہ کو بھیج دو' اس پر کئی دن کا فاقہ ہے۔" حضرت ابوایوبؓ نے حکم کی تعمیل کی ادھر آپ ﷺ نے دونوں ساتھیوں کیساتھ کھانا کھایا۔ کئی موقعوں پر ام ایوبؓ کو آپ کی میزبانی کا موقع ملا۔ ایک بار رسول کریم ﷺ 7 ماہ تک ان کے گھر مہمان رہے۔ گویا 7 ماہ تک یہ دونوں میاں بیوی میزبان رسول ﷺ رہے۔ یہ ایک بڑا اعزاز ہے اس دوران ام ایوب ہی آپ کا کھانا پکاتی رہیں آپ سے چند احادیث بھی روایت کی گئی ہیں۔ ام ایوبؓ کا اصل نام تاریخ کی کتابوں میں درج نہیں' آپ اپنی کنیت ام ایوب کے نام سے مشہور ہیں آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے ہجرت نبوی ﷺ سے پہلے ہی اپنے خاوند کیساتھ اسلام قبول کیا۔ مورخوں نے آپ کی تاریخ وفات نہیں لکھی۔ اللہ تعالیٰ کی آپؓ پر بے حساب رحمتیں ہوں۔ (فاخرہ خان' شاداب کالونی)

خوبصورتی آپ کے ہاتھوں میں

محسن الفارابی، جھنگ

بشیر بن خصاصیہؓ کی زوجہ جہندمہؓ روایت کرتی ہیں میں نے رسول اکرم ﷺ کو گھر سے نکلتے دیکھا وہ غسل کر کے تشریف لا رہے تھے۔ آپ ﷺ نے اپنے سر مبارک کو جھاڑا تو مجھے آپ ؐ کے سر پر مہندی کا رنگ نظر آیا نبی اکرم ؐ نے فرمایا تمہارے پاس مہندی موجود ہے یہ تمہارے سروں کو پرنور بناتی ہے

مہندی "Lawsonia" کا تعلق Lythraceae خاندان سے ہے۔ مہندی کا پودا اپنے سرخ رنگ اور ادویاتی خوبیوں کی وجہ سے قدیم زمانے سے خوبصورتی کیلئے استعمال ہوتا آیا ہے۔ مہندی کی تاریخ 5000 سال قبل مصر سے شروع ہوتی ہے۔ قدیم مصری اس عقیدے کے ساتھ فرعون کی ممی بناتے وقت لاش کے ہاتھوں اور ناخن پر مہندی لگاتے تھے تاکہ موت کے بعد ان کی شناخت بطور فرعون ہو سکے۔ جبکہ قدیم زمانے میں عرب کے علاقوں میں مہندی کی پتیوں سے کپڑے کو خوشبودار بنانے کے لئے رنگا جاتا ہے۔ مہندی کی بے پناہ خصوصیات کی بناء پر عرب کے بعض حوالوں میں اسے ''سید الریحان'' یعنی خوشبودار پودوں کا سردار کہا گیا ہے۔ خاص طور پر دمشق کے باریک کپڑے مہندی سے رنگے جاتے تھے۔ مغل بادشاہوں نے پہلی بار برصغیر میں مہندی کو بارہویں صدی میں متعارف کروایا۔ اس وقت صرف ملکہ، شہزادیاں اور امیر خواتین ہی مہندی لگاتی تھیں۔ پھر دیکھتے ہی دیکھتے ہندوستان کے خاندانوں میں مہندی کا رواج عام ہو گیا اور آج بھی بھارت میں فرید آباد، ایران، افغانستان، پاکستان عرب اور افریقہ کے گرم علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں صوبہ پنجاب میں سب سے زیادہ مہندی بھیرہ اور میلسی جبکہ سندھ میں سب سے زیادہ مہندی نواب شاہ میں کاشت ہوتی ہے۔ مہندی سے ہاتھوں اور پیروں پر نہ صرف دیدہ زیب ڈیزائن بنائے جاتے ہیں بلکہ یہ اسلامی نقطہ نگاہ سے خواتین کیلئے کار ثواب بھی ہے۔

احادیث کی روشنی میں

حدیث شریف میں ہے کہ ایک مرتبہ ایک عورت کے ہاتھ حضور اکرم ﷺ کو مہندی سے خالی نظر آئے تو آپ ؐ نے تاکیداً فرمایا کہ عورتوں کے ہاتھ مردوں کی طرح نہیں ہونے چاہیے بلکہ ان پر مہندی لگی ہونی چاہیے چنانچہ ایک اور حدیث میں ہے کہ حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم ؐ نے فرمایا کہ یہودی اور عیسائی خضاب نہیں کرتے تم ان کی مخالفت کرو (مسلم بخاری) ابو سلمہ بن عبدالرحمٰن سے روایت ہے کہ عبدالرحمٰن بن الاسود بن یغوث ان کا ہم جلیس تھا۔ ایک روز صبح آیا تو بالوں پر سرخ خضاب (مہندی) لگا ہوا تھا۔ لوگوں نے اس کی تعریف کی تو بتایا کہ ام المومنین عائشہ صدیقہؓ زوجہ النبیؐ نے اپنی لونڈی نخیلہ کے ہاتھ قسم دیکر حکم فرمایا کہ میں اپنے بالوں کو رنگوں اور فرمایا کہ ابوبکر صدیقؓ بھی خضاب لگایا کرتے تھے (موطا امام مالک) بشیر بن خصاصیہؓ کی زوجہ جہندمہؓ روایت کرتی ہیں میں نے رسول اکرم کو گھر سے نکلتے دیکھا وہ غسل کر کے تشریف لا رہے تھے۔ انہوں نے اپنے سر مبارک کو جھاڑا تو مجھے آپ ؐ کے سر پر مہندی کا رنگ نظر آیا۔ (ترمذی) واثلہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی اکرم ؐ نے فرمایا تمہارے پاس مہندی موجود ہے یہ تمہارے سروں کو پرنور بناتی ہے۔ تمہارے دلوں کو پاک کرتی ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے اور قبر میں تمہاری گواہ ہوگی (ابن عساکر)۔

طبی خصوصیات

1. مہندی کے پتے رات پانی میں بھگو کر صبح نچوڑ کر ان کا رس شکر ملا کر اگر چالیس دے گا۔ 2. مہندی کا لیپ لگانے سے جوڑوں کا درد، ورم اور جلن، کٹی جلد، جذام، پھوڑے اور پھنسیاں مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ 3. جالینوس نے مہندی کا لیپ لگا کر چیچک کے مریضوں کی آنکھیں بچانے کا نسخہ بیان کیا۔ 4. ایک نسخہ کے مطابق مہندی کے پتوں کو صابن کے پانی میں حل کر کے سر پر لگائیں تو بال سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔ 5. مہندی کے ساتھ سنا مکی پیس کر سر پر لگانا بہترین خضاب ہے۔ 6. مہندی کا جوشاندہ جریان میں مفید ہے۔ 7. مثانہ میں گرمی اور جلن کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ 8. مریض کے تکیہ میں اگر مہندی کے پتے بھر دیئے جائیں تو اسے جلد اور اچھی نیند آتی ہے۔ 9. مہندی کا تیل سر درد کو ٹھیک کرتا ہے۔ 10. مہندی کا تیل یا جوشاندہ کوڑھ کی ابتدائی صورت میں مفید پایا گیا ہے۔ 11. ایک حدیث مبارکہ میں ہے کہ نبی اکرم ؐ نے فرمایا بڑھاپے کو بدلنے کی بہترین ترکیب مہندی اور وسمہ ہے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کی خصوصیات

جو شخص سوتے وقت اکیس مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھ لے اللہ تعالیٰ اس کو رات بھر شیطان کے شر سے محفوظ رکھے گا

حل مشکلات

حضرت خطیب رحمتہ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ بسم اللہ کی بدولت اللہ تعالیٰ نے حضرت آدم علیہ السلام کی توبہ قبول فرمائی بسم اللہ کی برکت سے حضرت نوح علیہ السلام کی کشتی نے کوہ جودی پر قرار پکڑا بسم اللہ کے اثر سے حضرت ابراہیم علیہ السلام پر آتش نمرود گلزار بن گئی، بسم اللہ کے سبب ہی حضرت موسیٰ علیہ السلام نے فرعون پر فتح پائی، بسم اللہ کے طفیل حضرت سلیمان علیہ السلام کیلئے تمام جن و پری مطیع ہو گئے۔ بسم اللہ ہی کے پڑھنے سے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا دم مادرزاد اندھوں اور جذامیوں کیلئے باعث شفاء تھا۔ پھر یہی بسم اللہ آنحضرت ﷺ کیلئے دین کی مدد کا سبب اور سخت دشمنوں پر بڑی بڑی فتوحات کا سبب بنی۔ اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ جو مومن بسم اللہ پڑھ کر کام کریگا اس میں برکت دی جائیگی اور جو شخص طلب حاجت کے وقت اس کو پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کی ہر مراد پوری فرمائیں گے۔

دفع بلیات

جو شخص سوتے وقت اکیس مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھ لے اللہ تعالیٰ اس کو رات بھر شیطان کے شر سے محفوظ اور اس کے مال کو چوروں سے مامون رکھے گا اور اس کو مرگ مفاجات اور ہر بلا سے بچائیگا۔

تذلیل ظالم

کسی ظالم کے سامنے 50 مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھی جائے تو اللہ تعالیٰ اس کو ذلیل کر دیتا ہے۔

ہر قسم کا درد

اگر جسم کے کسی مقام پر ریحی، عصبی یا التہابی درد کسی قسم کا ہو، ایک سو مرتبہ بسم اللہ شریف پڑھ کر دم کر دیں اور اسی طرح تین دن تک دم کرتے رہو۔ اللہ کے فضل سے شفا ہو جائیگی۔

میاں بیوی کی محبت کیلئے

جو شخص پانی کے پیالے پر 786 مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر دم کرے اور یہ پیالہ زوجین کو پلا دے تو وہ آپس میں محبت و الفت کرنے لگیں گے۔ (صفحہ نمبر 203، 204)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

بہتر شخص: سب سے بہتر شخص وہ ہے جو بدلے کی قدرت کے باوجود معاف کر دے اور سب سے زیادہ بے وقوف وہ ہے جو ظلم کرے۔ (ابو جعفر عبداللہ)

ذکر الٰہی سے حفاظت الٰہی تک

ڈاکٹر غزالہ خالد، لاہور

ابھی میں چوبرجی میں اپنی والدہ کے گھر میں پہنچی تو ایک زوردار دھماکے کی آواز آئی۔ 10 منٹ بعد معلوم ہوا کہ دھماکہ ایف آئی اے کی بلڈنگ میں تھا اس دن کی تیاری میں اس بلڈنگ کے بالکل سامنے والی کوٹھی میں ڈاکٹر افضل کے گھر جانا تھا

دوانمول خزانے پڑھتے چھ سال ہوگئے ہیں حکیم صاحب نے سب سے پہلے چالیس دن تک ہی پڑھنے کیلئے بتایا اس کے بعد خزانہ نمبر 1 میں نے بہت زیادہ پڑھا۔ وضو اور بغیر وضو پڑھتی رہی مجھے اس کی برکات نظر آئیں میں نے کلینک بنایا کوئی اشتہار نہیں چلایا مگر پہلے دن اور پہلے مہینے سے لیکر ایک دن بھی مجھے پیسوں اور مریضوں کی کمی کی پریشانی نہیں ہوئی۔ اب کلینک چھوڑ چکی ہوں مگر نئے مریضوں کی آمد اور رزق کا سلسلہ شروع ہے۔

میری رہائش رائے ونڈ روڈ پر ہے میں حکیم صاحب کے منگل کے درس کیلئے ہی اپنے بچی کو سکول چھوڑ کر اپنی والدہ کے گھر آجاتی تھی۔ منگل کا دن 2008ء کا واقعہ ہے۔ میں سفر میں ذکر میں مشغول ہوجاتی ہوں یہ میرا معمول تھا چونکہ راستہ کافی لمبا ہوتا تھا جب معمول میں گھر سے اپنے شوہر کے ساتھ موٹر سائیکل پر نکلی تو فوراً ہی ذکر اور غیر متوقع طور پر مراقبہ جیسی کیفیت ہوگئی کیونکہ ایک ہفتہ ہی قبل درس میں حکیم صاحب نے مراقبہ اور آنکھیں بند کرکے اپنے دل میں جھانکیں فرمایا تھا۔ بس دوانمول خزانے ہی پڑھتے پڑھتے بالکل مراقبے والی کیفیت ہوگئی میں اپنے اردگرد سے بالکل بے نیاز تھی۔

اچانک میں نے پٹاخے چلنے کی آواز سنی اور جیسے نیند سے انسان جاگتا ہے میں نے اپنا چہرہ جو نیچے جھکا ہوا تھا اوپر اٹھایا تو میں نے دیکھا کہ گولیوں کی بوچھاڑ ہے۔

ہم ٹھوکر نیاز بیگ کے چوک پر پہنچ چکے تھے۔ پولیس اور ڈاکوؤں کے درمیان فائرنگ ہورہی تھی۔ دونوں پارٹیاں آزادی کیساتھ بڑی چھوٹی رائفلوں کے ساتھ فائرنگ کررہی تھیں۔ پورے چوک کی ٹریفک جام تھی۔ فقط ہماری موٹر سائیکل تھی جو رکی نہیں بہت ہلکی رفتار سے چل رہی تھی۔

میرے شوہر جو حافظ قرآن ہیں وہ بلند آواز سے قرآن پاک پڑھ رہے تھے۔ ان لمحات میں میں یہ سوچ رہی تھی کہ ابھی دائیں بائیں سے گولی لگی اور ہم گئے۔ بالکل چوک کے درمیان میں پہنچے تو ایک ڈاکو رائفل لیے بھاگ کر ہماری موٹر سائیکل کے بالکل سامنے سے آکر گزر گیا یہ کیفیت اور زیادہ خوفناک تھی۔ ڈاکوؤں کی فائرنگ سے تین لاشیں گری ہوئی تھیں۔ کینال ویو سوسائٹی کے گیٹ کو کراس کیا تو ہمارے حواس برابر ہوئے تو میں نے اپنے شوہر سے پوچھا کہ ہم کیسے بچ گئے اور آپ نے موٹر سائیکل روکی ہی نہیں جبکہ ساری ٹریفک بند تھی میرے شوہر کہتے ہیں کہ خوف سے مجھے نہیں معلوم کیسے موٹر سائیکل چلاتا رہا میں تو بس قرآن پاک ہی پڑھے جارہا تھا۔

یہ دوسرا واقعہ بھی منگل اور مارچ 2008ء کا ہے۔ میں نے اپنی سہیلی کے گھر جانا تھا سات سال کے بعد جارہی تھی لہٰذا رات سے بچوں کی اور اپنی تیاری کرلی حسب معمول بچی کو صبح سکول چھوڑ کر میں اپنے شوہر کیساتھ مزنگ چونگی چوک میں پہنچی تو بس اچانک ہی میں نے اپنے شوہر سے کہا کہ چوبرجی کی طرف موٹر سائیکل موڑ لیں۔ یہ ایک غیر ارادی کیفیت تھی میں ارادے اور بچوں کو تیار کروا کر ساتھ لائی تھی۔ درمیان میں دو اور راستے ٹمپل روڈ کو جارہے تھے مگر میں نہیں مڑی۔ ابھی میں چوبرجی میں اپنی والدہ کے گھر میں پہنچی تو ایک زوردار دھماکے کی آواز آئی۔ 10 منٹ بعد معلوم ہوا کہ دھماکہ ایف آئی اے کی بلڈنگ میں تھا اس دن کی تیاری میں ہم نے اس بلڈنگ کے بالکل سامنے والی کوٹھی میں ڈاکٹر افضل کے گھر جانا تھا۔

یہ دونوں واقعات منگل، مارچ اور ربیع الاول کے مہینے کے تھے۔ ویسے تو حضرت کے سارے درس ہی بہت دلگداز ہوتے ہیں مگر ان دنوں کے درس میں اللہ کے ساتھ تعلق اور ذکر واذکار کو توجہ اور دھیان کا طریقہ بتایا تھا اور میں نے سفر کے دوران اس کا اہتمام کیا اور اس کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے میری، میرے بچوں اور شوہر کو زندگی عطا کی۔

عبقری کی طرف سے ضروری اعلان

ہر ماہ ممبر شپ ختم ہونے پر ممبر شپ کی تجدید کی غرض سے ادارہ رسالہ وی پی بھیجتا ہے اکثر لوگ وی پی وصول نہیں کرتے جس کی وجہ سے ادارہ کو نقصان ہوتا ہے۔ لہٰذا مئی 2010ء سے رسالہ وی پی نہیں کیا جائے گا۔ ممبر شپ جاری رکھنے والے مرد وخواتین سے التماس ہے کہ ممبر شپ ختم ہونے سے ایک ماہ قبل منی آرڈر ارسال کریں۔ منی آرڈر کے فارم پر اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیں۔ (ادارہ)

مناقب صحابہؓ و اہل بیتؓ

قسط نمبر 7

حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ میں نے حضور ﷺ کو فرماتے سنا کہ علیؓ قرآن کے ساتھ ہیں اور قرآن علیؓ کے ساتھ ہے یہ دونوں حوض کوثر تک ایک دوسرے سے جدا نہیں ہونگے۔ (طبرانی)

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آقا ﷺ نے فرمایا تم میں پل صراط پر سب سے زیادہ ثابت قدم وہ ہوگا جو میرے اہل بیتؓ اور میرے صحابہؓ سے زیادہ محبت رکھتا ہوگا۔ (حوالہ: ابن عدی)

حضرت مسور بن مخرمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ابوجہل کی لڑکی کیلئے نکاح کا پیغام دیا تو نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ بے شک فاطمہؓ میرے جسم کا حصہ ہے اور مجھے یہ پسند نہیں کہ اسے تکلیف پہنچے اللہ کی قسم اللہ کے رسول ﷺ کی بیٹی اور اللہ کے دشمن کی بیٹی ایک شخص کے نکاح میں جمع نہیں ہوسکتیں۔ (بخاری و مسلم)

حضرت اسامہ بن زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھے اور حضرت حسن کو پکڑا اور فرمایا کہ میں ان دونوں سے محبت رکھتا ہوں تو بھی ان دونوں سے محبت رکھ۔ دوسری روایت میں ہے کہ رسول اکرم ﷺ انہیں پکڑ کر اپنی ایک ران پر بٹھا لیتے اور حضرت حسن بن علیؓ کو دوسری ران مبارک پر پھر یہ کہتے اے اللہ ان دونوں پر رحم فرما کیونکہ میں بھی ان پر مہربانی کرتا ہوں۔ (بخاری)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ پیر کی صبح اپنے بیٹوں سمیت میرے پاس آنا تا کہ میں تمہارے لیے ایسی دعا کروں جو تمہیں نفع دے چنانچہ جب ہم سب حاضر ہوئے اور حضور ﷺ نے ہم سب پر چادر اوڑھا کر ایک دعا مانگی الٰہی عباسؓ اور اس کی اولاد کی ظاہری اور باطنی مغفرت فرما تا کہ اس کا کوئی گناہ باقی نہ رہے اور انہیں ان کی اولاد میں عزت اور بلند مقام عطا فرما۔ (ترمذی)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے ارشاد فرمایا الٰہی! میں ان دونوں (حسن و حسینؓ) سے محبت کرتا ہوں تو بھی ان سے محبت فرما۔ (مسند احمد)

گلے میں مچھلی کا کانٹا پھنس جائے: اگر حلق میں مچھلی کا کانٹا اٹک جائے تو لیموں کا رس پینے سے کانٹا گل کر نیچے چلا جائے گا۔ آزمودہ ہے۔

چہل قدمی کے بارے میں نیا تصور

عثمان فاروق' کراچی

پہلے یہ خیال تھا کہ ہفتے میں تین دن کم ازکم بیس بیس منٹ سخت ورزش کی جائے تو صحت پر اچھا اثر پڑے گا لیکن اب یہ تصور تبدیل ہوگیا ہے اب خیال یہ ہے کہ ہفتے میں پانچ دن آدھا آدھا گھنٹہ ورزش کی جائے لیکن سخت محنت والی ورزش کی بجائے درمیانی محنت والی

اکثر ماہرین چہل قدمی یا تیز قدمی کو بہترین ورزش قرار دیتے ہیں۔ اگر بیس منٹ میں ایک میل چل لیا جائے تو خوب ہے لیکن اس بہ ظاہر سیدھی سادی ورزش کیلئے بھی خاصی جان اور سکت کی ضرورت ہے۔ حال ہی میں ایک برطانوی ماہر نے جو ورزش سے متعلق برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کا مشیر بھی ہے کچھ اور اعدادوشمار شائع کیے ہیں جن کا تعلق چہل قدمی (واکنگ) کے ذیل میں مرد اور عورت کی کارکردگی کے فرق سے ہے۔ ان اعدادوشمار کے مطابق 35 سال کی عمر تک تو تقریباً سارے ہی مرد اتنا چل لیتے ہیں (یعنی بیس منٹ میں ایک میل) لیکن اس عمر میں 14 فیصد عورتیں اس کوشش میں ناکام ہوجاتی ہیں جب کہ 45 سے 54 سال کی عمر میں 40 فیصد عورتیں ایک میل کا فاصلہ بیس منٹ میں طے کرنے میں ناکام رہتی ہیں جب عورتیں 65 سال کی عمر کو پہنچتی ہیں تو ان میں سے نصف کو اس کوشش میں ناکامی ہوتی ہے۔ 74 سال کی عمر کو پہنچنے تک تو بس 20 فیصد عورتیں ایسی رہ جاتی ہیں جو اس کوشش میں کامیاب ہوسکیں۔

اب رہی مردوں کی بات تو اندازہ یہ ہے کہ ادھیڑ عمر تک جو مرد بیس منٹ میں ایک میل چل لیتے ہیں ان کی تعداد اس عمر کی عورتوں سے چار گنا تک ہوتی ہے۔ 65 سال کی عمر میں بھی ان مردوں کی تعداد جو اتنا تیز چل لیتے ہیں عورتوں سے تقریباً دگنی ہوتی ہے اگر واکنگ کے دوران تھوڑی سی بھی چڑھائی آجائے تو بیس منٹ میں ایک میل کا ہدف حاصل کرنا اور بھی مشکل ہوجاتا ہے۔ اس صورت میں ادھیڑ عمر کی 80 فیصد خواتین یہ ہدف حاصل کرنے میں ناکام ہوجاتی ہیں جبکہ 44 فیصد مردوں کو ناکامی کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہ اعدادوشمار برطانیہ یا یورپ کے مردوں اور عورتوں کے بارے میں ہیں جہاں آج کل مرد عورت دونوں میں چہل قدمی او دیگر ورزشوں کا زور ہے۔ ظاہر ہے کہ ہمارے خطے میں صورتحال مختلف ہوسکتی ہے۔

آج کل صرف ماہرین امراض قلب ہی اس بات پر زور نہیں دے رہے کہ پابندی اور باقاعدگی سے ایسی ورزش کی جائے جو زیادہ سخت نہ ہو بلکہ سرطان کے معالج بھی اس کی تاکید کررہے ہیں کہ چھاتی اور قولوں کے سرطان اور غالباً رحم اور غدۂ مثانہ کے سرطان سے بچنے نیز وزن پر قابو رکھنے کے لیے بھی ورزش ضروری ہے۔

عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ قولوں' گردے اور چھاتی کے سرطانوں کی کل تعداد میں سے ایک تہائی کی وجہ وزن کی زیادتی ہوسکتی ہے اور اگر لوگ جسمانی طور پر زیادہ فعال ہوجائیں تو ان سرطانوں کی وجہ سے واقع ہونیوالی اموات میں کمی آجائے گی۔

برطانوی ماہر کے مطابق پہلے یہ خیال تھا کہ ہفتے میں تین دن کم ازکم بیس بیس منٹ سخت ورزش کی جائے تو صحت پر اچھا اثر پڑے گا لیکن اب یہ تصور تبدیل ہوگیا ہے اب خیال یہ ہے کہ ہفتے میں پانچ دن آدھا آدھا گھنٹے ورزش کی جائے لیکن سخت محنت والی ورزش کی بجائے درمیانی محنت والی۔

کئی سال قبل کچھ اعدادوشمار ایسے سامنے آئے جن سے اندازہ ہوا کہ ہفتے میں ایک دن کی سخت ورزش جیسے اسکواش کھیلنا اس سے بھی زیادہ خطرناک ہے کہ آدمی کوئی ورزش نہ کرے جو لوگ ہفتے میں دو دن سخت ورزش کرتے ہیں ان کیلئے بھی حملہ قلب اور دیگر خطرات ان لوگوں سے زیادہ ہوتے ہیں جو بالکل ورزش نہیں کرتے جو لوگ ہفتے میں تین دن سخت ورزش کرتے ہیں ان کیلئے نفع نقصان کم وبیش اتنا ہی ہوتا ہے جتنا گھر میں گھسے اور ہروقت ٹیلی وژن کے سامنے بیٹھے رہنے والوں کیلئے۔ البتہ جو لوگ ہفتے میں تین بار سے بھی زیادہ سخت ورزش کرتے ہیں ان کی توقع عمر میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں کو مشورہ دیا جاتا تھا کہ وہ بیس منٹ سے آدھا گھنٹے تک ہفتے میں ہر دن تیز قدمی (جوگنگ) کریں۔ یہ خیال کچھ برس پہلے کا ہے۔ اب یہ کہا جارہا ہے کہ ہفتے میں پانچ دن آدھے گھنٹے تیز تیز چلنے کی کوشش کی جائے۔ تیز تیز چلنے یا تیز قدمی سے مراد ہے کہ سانس بس اتنا پھولے کہ بات کرنا ذرا مشکل تو ہوجائے لیکن ناممکن نہیں۔

تازہ ترین تحقیق میں چہل قدمی (واکنگ) کو نہ صرف میل اور منٹوں سے ناپا گیا ہے بلکہ یہ جائزہ بھی لیا گیا ہے کہ روزانہ کتنے قدم چلا جاتا ہے۔ مرد روزانہ اوسطاً 5569 قدم اٹھاتے یا چلتے ہیں جب کہ خواتین 6413 قدم۔ ماہرین صحت کا خیال ہے کہ مرد روزانہ دس ہزار قدم چلیں اور عورتیں اس سے کچھ کم۔ یہ اتنا ہی ہے جتنا کوئی ایک ہی وقت میں تیس منٹ چل لے تاہم ہوسکتا ہے ایک شخص جو اپنے گھر' دفتر اور باغ میں ہمیشہ ادھر سے ادھر تیزی سے چلتا پھرتا رہتا ہے اتنا ہی فاصلہ طے کرلیتا ہو اور اپنی صحت کو اتنا ہی فائدہ پہنچا لیتا ہو جتنا ایک شخص ایک ہی وقت میں دس ہزار قدم چل کر حاصل کرتا ہے۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ گو خواتین ورزش کے معاملے میں اتنی اچھی نہیں ہیں جتنے کہ مرد اور وہ بظاہر کم چست ہوتی ہیں لیکن عمر انہی کی لمبی ہوتی ہے تاہم یہ صورتحال بھی اب تبدیل ہورہی ہے اور دونوں کی متوقع عمر میں جو فرق تھا وہ کم ہوتا جارہا ہے۔

مختصر یہ کہ مرد اور عورت دونوں کو اس برطانوی ماہر کے مشورے پر عمل کرنا چاہیے جس کا اوپر ذکر آیا ہے۔ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے اس مشیر کا کہنا ہے کہ پہلے یہ خیال تھا کہ اچھی صحت کیلئے ہفتے میں تین دن کم ازکم بیس بیس منٹ سخت ورزش کی جائے لیکن یہ تصور اب تبدیل ہوگیا ہے اور اب خیال یہ ہے کہ ہفتے میں پانچ دن آدھا آدھا گھنٹہ ایسی ورزش کی جائے جو سخت نہ ہو بلکہ درمیانی محنت والی ہو۔

لیکن اگر بخار ہو' کوئی تعدیہ (انفیکشن) ہو' گلے کی خراش ہو' ایسا دمہ ہو جس پر کنٹرول نہ پایا جاسکے یا ذیابیطس ہو تو پھر مجبوری ہے۔ ایسی صورت میں احتیاط کریں۔ جو لوگ دل کی کسی بیماری میں مبتلا ہیں انہیں کسی ماہر یا معالج کے مشورے سے اپنے لیے ورزش کا پروگرام ترتیب دینا چاہیے۔

ورزش کے سلسلے میں موسم کا بھی خیال رکھیے اور احتیاط کیجئے کیونکہ بعض امراض کیلئے موسم کی خرابی کا خیال رکھنا بہت اہم ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 10

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

جب ہم کھانے سے فارغ ہوئے تو سب ساتھیوں یعنی بوڑھے باورچی جن عبدالسلام اور دوسرے جنات کے بڑے سردار دیو اور پریوں نے صحابی بابا سے اصرار کیا کہ آپ ہمیں ایسا واقعہ سنائیں جو واقعی انوکھا ہو پہلے تو انہوں نے انکار کیا پھر جب میں نے عرض کیا اور ان کی خدمت میں درخواست کی تو انہوں نے ایک واقعہ سنایا جو قارئین کی نذر ہے۔

کہنے لگے یہ واقعہ خلیفہ مامون الرشید کے دور کا ہے اس کی خلافت تمام براعظم ایشیاء اور عرب تک پھیلی ہوئی تھی اس کی ایک لونڈی تھی جو واقعی حسن و جمال کا ایک پیکر اور کمال تھی۔ وہ دراصل نیشا پور کے قریب ایک گاؤں جس کا نام مارض تھا وہاں کے ایک کسان کی بیٹی تھی۔ بچپن سے رنگ روپ دیکھ کر اس کی ماں اسے چھپاتی تھی اور ابھی چھوٹی ہی تھی کہ اسے گھر سے زیادہ باہر نکلنے پر پابندی لگادی گئی تھی۔ یوں جوانی کے دن رات طے ہوتے گئے۔ گاؤں کے جوان بلکہ ہر نوجوان کی خواہش تھی کہ اس سے شادی کرے لیکن اس کے ماں اور باپ کی خواہش تھی کہ بیٹی ایسے شخص سے بیاہی جائے جو صالح ہو چاہے غریب ہی کیوں نہ ہو۔ یہ بات خلیفہ کے ایک وزیر واثق عطا جوردی کے ذریعے خلیفہ تک پہنچی اب جب خلیفہ نے اس کسان کے گھر مامون رشید کی اطلاع پہنچائی تو وہ حیران ہوئے کہ ہماری اتنی کیا اوقات ہے' خلیفہ تو ہم سے مقام اور مرتبے میں بڑا ہے' آخر کار انہوں نے وہ لڑکی خلیفہ کو دے دی۔ خلیفہ نے اسے اپنے حرم کا حصہ بنالیا اور سب لونڈیوں سے اونچا مقام دیا۔

وہ لڑکی خوش شکل تو تھی ہی' خوش اخلاق بھی تھی اس نے آتے ہی خلیفہ کی زندگی میں سب سے پہلی جو تبدیلی پیدا کی وہ یہ کہ خلیفہ کی زندگی غرباء مساکین اور پسے ہوئے طبقے کے لیے وقف ہو کر رہ گئی بلکہ اس سے زیادہ خلیفہ کی زندگی میں اور تبدیلی جو آئی وہ یہ تھی کہ خلیفہ نیک اعمال کی طرف متوجہ ہوا یونہی دن رات گزرتے گئے آپس کی محبت بڑھتی گئی لیکن ایک دن عجیب واقعہ ہوا کہ خلیفہ نے محسوس کیا کہ آہستہ آہستہ اس کے دل سے اپنی لونڈی کی محبت کم ہو رہی ہے خود اس لونڈی نے محسوس کیا کہ جو محبت تھی وہ شدت واقعتاً کم ہو رہی ہے

اب خلیفہ مامون بھی پریشان بلکہ ایک بار تو خلیفہ اس لونڈی کو کہہ بیٹھا کہ اب تیرے حرم میں میرا دل آنے کو نہیں چاہتا بعض اوقات کھچے اور دکھی دل کے ساتھ آتا ہوں۔ کیا کروں مجبور ہو کر آتا ہوں ورنہ جو پہلے دل اور محبت کی موجوں کے ساتھ آتا تھا اب اس طرح نہیں آتا کئی ہفتے گزر گئے۔ خلیفہ کے دربار میں ایک درویش شیخ سعید بن ثابت المروزی رہتے تھے جو کہ خود بہت بڑے عامل تھے ان سے تذکرہ ہوا تو انہوں نے تین دن کی مہلت مانگی' 3 دن کے بعد جو انہوں نے انکشاف کیا کہ اس کے حسن و جمال کی وجہ سے ایک طاقت ور عامل جن اس لونڈی کے پیچھے پڑ گیا ہے جو اسے ہر صورت میں پانا چاہتا ہے اور اس نے کالے جادو کے ذریعے لونڈی کو آہستہ آہستہ خلیفہ سے دور اور خلیفہ کو لونڈی سے دور کرنا شروع کر دیا ہے اور عنقریب ان دونوں میں نفرت ہو جائے گی اور لونڈی کو خلیفہ اپنے حرم سے نکال دے گا۔ یوں یہ اپنے گھر واپس کسان کے پاس چلی جائے گی اور اس کالے جن کا مقصد پورا ہو جائے گا۔ اس درویش نے ایک اور بات یہ بھی کہی کہ گھریلو جھگڑوں میں سارا ہاتھ جنات کا ہوتا ہے اور ان کے کئی مقاصد ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں ان کا مقصد عورت کو پانا ہو' ان کے اور بھی کئی مقاصد ہوتے ہیں اور اگر ان گھریلو جھگڑوں کا علاج کرنا ہے تو ان جنات کے دفع کرنے کا علاج کرنا بہت ضروری ہے اس کی طرف اکثر لوگ توجہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے کام اکثر طلاقوں' جھگڑوں' گھریلو بے سکونی کی طرف چلا جاتا ہے۔

بالکل یہی حال خلیفہ کا ہوا اب جب خلیفہ کو یہ پتہ چلا تو وہ پریشان ہو گیا اور لونڈی نے رو رو کر اپنا برا حال کر لیا۔ خلیفہ نے درویش کو حکم دیا کہ اب اس کیس کو حل کرو اور اس کالے جن کا جادو ختم کر' درویش نے کہا کہ اس کالے جن نے یہ عمل اکیلا نہیں کیا بلکہ اس کے ساتھ جنات کی ایک جماعت ہے جو اس کی مدد کر رہی ہے اب اس کے مستقل حل کیلئے مجھے بھی جنات کی مدد لینی پڑے گی جب تک جنات کی مدد نہ ہو گی ہرگز ہرگز مسئلہ حل نہ ہو سکے گا اب بادشاہ اور پریشان کہ اس کا کیا حل کیا جائے اس دور میں ایک درویش بصرہ میں رہتے تھے جن کا نام مالک بن عبید تھا بڑے اللہ والے تھے۔ دن رات سائلین کا ہجوم ان کے پاس رہتا تھا ہر شخص ان کے پاس سے اپنی مراد پا کر جاتا تھا' بہت متبع سنت اور صاحب شریعت تھے میں اس وقت ان کی محفل اور مجلس میں جایا کرتا تھا۔ خلیفہ کے درویش شیخ سعید بن ثابت ان سے ملنے آئے کہ یہ مسئلہ ہے آپ کے پاس لاتعداد جنات آتے ہیں کسی بڑے طاقت ور جن کے ذریعے یہ مسئلہ حل کرادیں چونکہ میں اس وقت موجود تھا اس لیے انہوں نے مجھے فرمایا کہ آپ یہ کام کر دیں میں نے تعمیل حکم میں جی کہہ دیا اور کچھ دنوں کا وقت مانگا۔

اب میری کہانی سنیں کہ میں نے کس طرح اس کالے جن کا پیچھا کیا اور کس طرح اس جادو کو ختم کیا۔ سب سے پہلے میں نے درویش کو چند اعمال کی تراکیب بتائیں اور پھر اس درویش نے خلیفہ کو یہ تراکیب بتائیں یہ اعمال اور تراکیب اب تک میں نے بے شمار لوگوں کو بتائے اور کیے جس جس کو بتایا اسی کو فائدہ ہوا۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ اس عورت کے پرانے کپڑے لے کر چاہے ایک کپڑا ہو لیکن ہو زیادہ سے زیادہ استعمال کیا ہوا۔ اس کپڑے پر روزانہ سورۂ فلق مع تسمیہ 200 بار صبح اور سورۂ الناس 200 بار شام گھر کا کوئی فرد پڑھے لیکن توجہ خلوص اور دھیان کیساتھ اگر مریض خود پڑھے تو نفع زیادہ ہو گا ورنہ گھر کا کوئی فرد ہو باہر کا کوئی فرد یعنی رقم دے کر اگر پڑھایا تو ہرگز نفع نہ ہو گا۔ یہ عمل 90 دن کیا جائے 90 دن کے بعد اس کپڑے کو جلا کر اس کی راکھ صاف پانی میں بہادی جائے۔ **(جاری ہے)**

بے اولاد جوڑوں کیلئے حیرت انگیز خوشخبری

ایسے مایوس لاعلاج بے اولاد ازدواجی جوڑے جن کے مردوں میں نقص ہو ان کیلئے قبلہ حکیم صاحب کی طرف سے شہد پر مفت دم کیا ہوا کلام الٰہی کا ایسا بیش بہا شفائی نسخہ کہ جس کی برکت سے بیشمار بے اولاد اولاد نرینہ کی دولت سے مالا مال ہو چکے ہیں۔ اس روحانی عمل کی تاثیر تیر بہدف ہے جو آج تک کبھی خطا نہیں گئی۔ بیرون ملک پھر کر آنے والوں نے بھی جب یقین سے اس عمل کو کیا تو اللہ نے ان کو بھی اولاد نرینہ کی دولت سے ہرا بھرا کر دیا۔

آپ شہد ہمراہ لائیں ورنہ عبقری کے دفتر سے خالص شہد دستیاب ہے۔ **طریقہ استعمال:** دوائی کی چٹکی اور شہد کے استعمال کا تفصیلی پرچہ شہد کے ہمراہ دیا جائے گا۔

نوٹ: اس دم کیلئے وقت لینے کی ضرورت نہیں' بس آپ شہد دے جائیں اور چند دنوں بعد اپنا دم کیا ہوا شہد واپس لے جائیں۔ **(از بندہ حکیم طارق محمود)**

معصوم جانور کے انوکھے مشاہدات

ام جمیلہ۔ سیالکوٹ

آسٹریلیا کا یہ سرخ کینگرو عجیب شان کا جانور ہے کہ جب یہ کھلے میدان میں پوری قوت سے فضا میں چھلانگ لگا تا ہوا دوڑتا ہے تو بڑا دلکش منظر دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کی رفتار پچیس تیس میل فی گھنٹہ ہے جبکہ چیتا اتنے ہی وقت میں 75 میل طے کرلیتا ہے

آسٹریلیا میں پایا جانے والا کینگرو جس کی زندگی عجائبات سے معمور ہے کہتے ہیں اڑھائی تین سو سال پہلے ایک یورپی سیاح دنیا کے سب سے چھوٹے براعظم میں پہنچا تو اس نے ایک عجیب وغریب جانور ادھر ادھر اچھلتے کودتے دیکھا۔ وہ بہت حیران ہوا۔ ایسی ڈیل ڈول والی مخلوق اسے پہلے کہیں نظر نہیں آئی تھی۔ اس کے پیٹ کے نیچے تھیلی سی تھی جس میں سے جھانکتا بچہ اسے بہت ہی پیارا لگا۔ اس نے قریب کھڑے ایک مقامی باشندے سے اس جانور کا نام پوچھا مگر وہ شخص شاید اس کی بات نہ سمجھا اور اس نے مقامی زبان میں معذرت کرتے ہوئے کہا ''کینگرو'' (میں نہیں جانتا)۔ سیاح یہ سمجھا کہ اس نے اس عجیب الخلقت جانور کا نام ''کینگرو'' بتایا ہے۔ اس نے ڈائری میں یہ نام نوٹ کیا اور آگے بڑھ گیا۔ اس حسن اتفاق سے یہ معصوم صورت جانور دنیا بھر میں ''کینگرو'' کے نام سے مشہور ہوا۔ دنیا کی عجیب وغریب مخلوقات میں سے بعض چیزیں بڑی حیران کن خصوصیات کی حامل ہیں اور آسٹریلیا کا جانور کینگرو ان میں سرفہرست ہے۔ اس کا تعلق دنیا کے ان قدیم حیوانات سے ہے جن کی نسل تیزی سے مٹتی جارہی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ان تھیلی دار جانوروں کے آباءواجداد جنوبی امریکہ سے انٹارکٹکا کے راستے اس دور میں آسٹریلیا آئے تھے جب یہ دوسرے براعظموں سے نہیں کٹا تھا اس وقت آسٹریلیا اور اس کے ملحقہ جزیروں میں تھیلی دار جانوروں کی بے شمار نسلیں موجود تھیں جن میں سے اب صرف چھپن باقی ہیں اور یہ بھی اس لیے بچ گئیں کہ انہیں ایک الگ تھلک براعظم میں باہر سے زیادہ ترقی یافتہ جانوروں کی آمد کا خطرہ درپیش نہ تھا۔ بعض کینگرو ایسے ہیں جن کی شکل وشباہت اور جسمانی حالت ہرن بارہ سنگھے یا خرگوش سے ملتی جلتی ہے۔ بعض ریچھ سے مشابہ ہیں۔ کچھ کینگرو ایسے بھی ملتے ہیں جو بندروں کی طرح اونچے درختوں پر آسانی سے چڑھ جاتے ہیں۔ کوئنز لینڈ میں بکثرت بسنے والے کینگروؤں میں سے دو اقسام بڑی دلچسپ ہیں جن کا وزن ایک پونڈ اور لمبائی فٹ سے زیادہ نہیں ہوتی اور شکل چوہوں سے ملتی جلتی ہے جبکہ سرخ کینگرو کا وزن دوسو پونڈ اور قد سات فٹ تک اونچا ہوتا ہے اور یہ میدانی علاقوں میں رہتا ہے۔

آسٹریلیا کا یہ سرخ کینگرو عجیب شان کا جانور ہے کہ جب یہ کھلے میدان میں پوری قوت سے فضاء میں چھلانگ لگاتا ہوا دوڑتا ہے تو بڑا دلکش منظر دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کی رفتار پچیس تیس میل فی گھنٹہ ہے جبکہ چیتا اتنے ہی وقت میں 75 میل سفر طے کرلیتا ہے۔ گویا کینگرو کی رفتار چیتے کی رفتار کا ایک تہائی ہے۔ کہتے ہیں کہ کوئنز لینڈ میں پائے جانے والے کینگروؤں کے پنجے قدرت نے اس انداز میں بنائے ہیں کہ جب وہ پتھریلی چٹانوں پر دوڑتے ہیں تو ان کے پیر پتھروں پر اچھی طرح جم جاتے ہیں اور پھسلنے نہیں پاتے۔ اگر ان کے اندر یہ خوبی نہ ہوتی تو ان کی نسل بہت جلد ختم ہوجاتی کیونکہ بلند اور نوکیلی چٹانوں پر کودنا اور دوڑنا خطرے سے خالی نہ ہوتا۔

فطرت نے کینگرو کی ایک چھوٹی نسل ''رو'' میں یہ خوبی رکھی ہے کہ وہ سخت چارے پر بھی گزارا کرلیتا ہے جبکہ دوسرے تھیلی دار جانور اسے پسند نہیں کرتے۔ آسٹریلیا کے شمال مغربی جزیرے ''ہیرو'' میں ایک سیاح نے ایسا ہی ایک کینگرو تصویریں اتارنے کیلئے پکڑا اور اس کے سامنے پھل اور سلاد سے بھرا کارڈبورڈ کا ایک ڈبہ رکھ دیا۔ اسے دیکھ کر کینگرو کے منہ میں پانی بھر آیا اور وہ اس کی جانب لپکا۔ سیاح نے جو بڑی دلچسپی سے اس کی حرکات کا جائزہ لے رہا تھا فوراً کیمرہ کندھے سے اتارا مگر اس سے پہلے کہ وہ کینگرو اور ڈبے کی تصویریں بناتا ڈبہ غائب ہوچکا تھا قریب جاکر دیکھنے پر معلوم ہوا کہ پھل اور سلاد تو جوں کے توں پڑے تھے جبکہ ڈبہ کینگرو صاحب چٹ کرگئے تھے۔

''بومر'' کینگرو اکیلا کبھی نہیں پھرتا بلکہ ہمیشہ اپنے گروہ کے ساتھ علی الصبح گھاس چرنے نکل کھڑا ہوتا ہے اور رات گئے لوٹتا ہے۔ گرمیوں کے دنوں میں ان کا ٹھکانہ گھنے درخت اور اونچے پودے ہوتے ہیں۔ ہاتھیوں اور گینڈوں کی طرح کینگروؤں کے قبیلے کا بھی ایک سردار ہوتا ہے جو ان سب میں اونچا مضبوط اور زیادہ عمر رکھتا ہے۔ وہ جدھر جاتا ہے' تمام کینگرو اس کی پیروی کرتے ہوئے وہی راہ اپناتے ہیں۔

غصہ کے نقصانات

ماریہ۔ رحیم یار خان

غصہ پٹھوں کی قوت کار اور نظام کار کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ غصہ یرقان پیدا کرتا ہے۔ غصہ یرقان پیدا کرتا ہے۔ قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے۔

ہم روزانہ اخبار میں پڑھتے ہیں کہ کسی نے غصہ کے جوش میں کسی کو زخمی کردیا یا گولی سے اڑا دیا' اس کی قیمت بھی انہیں چکانا پڑی۔ اپنی زندگی یا آزادی سے ہاتھ دھونا پڑا۔ ذرا جیلوں میں جاکر مجرموں سے پوچھیں ان میں سے کئی بدقسمت ایسے ملیں گے جنہوں نے اپنی آزادی اس وجہ سے کھودی کہ وہ غصے کا شکار ہوگئے تھے۔ کتنا مہنگا ہے یہ سودا غصے کے جوش میں آپ اپنا خیال دوسرے کے دماغ میں زبردستی ٹھونسنے کی کوشش کرتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنا مستقبل بگاڑ دیتے ہیں۔

غصہ پر تحقیقات کرنے والوں کے بیان کے مطابق غصہ کرنے والا شخص مندرجہ ذیل بیماریوں کی لپیٹ میں آجاتا ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

- اسے پیٹ میں السر یا گیس کی شکایت ہوجاتی ہے۔
- خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔
- غصہ یرقان پیدا کرتا ہے۔
- خون کی نالیوں میں رکاوٹ آجاتی ہے انہیں نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- دل کی بیماری بھی پیدا ہوسکتی ہے۔
- غصے سے آنتوں پر بھی خراب اثر پہنچ سکتا ہے۔
- قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے
- غصہ جان لیوا بھی ہوسکتا ہے۔
- غصے کی وجہ سے بیماری مادرہ اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔
- غصہ ہارٹ اٹیک کا سبب بن سکتا ہے۔
- اس سے سائی نس یا سر کا درد بڑھ جاتا ہے۔
- غصہ پٹھوں کی قوت کار اور نظام کار کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔
- غصہ زیادہ کرنے سے انسان قوت یادداشت کھوکر بیہوش ہوسکتا ہے۔
- غصے سے فالج کا خطرہ بھی رہتا ہے۔
- غصہ غوروفکر کی قوت کو کم کردیتا ہے۔

آپریشن سے نجات

اللہ کے کلام کی برکت سے ڈلیوری آپریشن سے نجات پائیں ایک ہی نشست میں بیٹھ کر بغیر کسی سے بات کیے سورۂ واقعہ پڑھ کر خمیرہ گاؤزبان پر 11 مرتبہ دم کریں۔ کامل یقین کیساتھ صبح نہار منہ آدھا چمچ چھوٹا استعمال کریں۔

(ڈاکٹر محمد رشید' کوٹ عبدالمالک)

جوؤں سے نجات کیلئے: سرکہ میں پانی ملا کر سر پر اچھی طرح سے لگائیں اور کچھ دیر بعد سر دھولیں چند روز ایسا کرنے سے جوئیں مرجائیں گی۔

اس ماہ کا دکھی خط

نوبت خودکشی تک آ پہنچی

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

حکیم صاحب میری شادی کو 32 سال ہوگئے ہیں/میرے سات بچے ہیں، 4 بیٹیاں اور 3 بیٹے۔ 3 بیٹیوں کی شادی کردی ہے۔ ماشاءاللہ وہ اپنے گھر میں خوش اور آباد ہیں اب ایک بیٹی اور 3 بیٹے رہتے ہیں' چھوٹی بیٹی کیلئے بھی ایک رشتہ آیا ہے دعا کریں کہ بات بن جائے۔ پہلے بھی میں نے آپ کے بتائے ہوئے وظیفے پر 90 دن عمل کیا 10 دن باقی تھے۔ بڑی بیٹی کا رشتہ آ گیا۔ دنوں میں شادی ہوگئی وہ اب انگلینڈ میں ہے۔ حکیم صاحب میں اپنے میاں کو آپ کی خدمت میں کئی دفعہ لا چکی ہوں۔ 26 سال انہوں نے بینک کی نوکری کی' 2006ء میں انہوں نے ہمیں بتائے بغیر ریٹائرمنٹ لے لی۔ انہوں نے کاروبار شروع کیا۔ اس میں اپنے ایک رشتے دار کے بیٹے کو ملازم رکھا۔ اس نے دکان میں اتنا گھاٹا ڈالا کہ میاں بیمار ہو کر گھر بیٹھ گئے۔ میری ساس نے 32 سالوں میں ایک دن بھی اپنے بیٹے کو بیٹا اور ہمیں بہو اور بچوں کو کبھی اپنا نہیں سمجھا۔ بس حکیم صاحب میری ساری زندگی انہی لڑائی جھگڑوں میں گزر گئی۔ میں نے ہمیشہ اپنے خاوند کو سمجھانے کی کوشش کی لیکن انہوں نے میری بات کی بجائے ہمیشہ باہر والے لوگوں کی بات سنی۔ حکیم صاحب میں نے خود 33 سال سکول میں نوکری کی مجھے جتنا بھی پیسہ ملا وہ بھی میرے خاوند نے بینک سے کاروبار کیلئے مجھے بتائے بغیر قرضہ لیا تھا وہ سب بھی اس میں چلا گیا اب وہ گھر میں چارپائی پر پڑے رہتے ہیں اور ہر وقت نیند کی گولیاں کھاتے رہتے ہیں اور لڑائی جھگڑا کرتے رہتے ہیں۔ اگر بیٹیاں گھر میں آجائیں تو ان سے بھی لڑائی شروع کر دیتے ہیں۔ سب کچھ اپنی ماں کی وجہ سے کرتے ہیں۔ ساس ہمیشہ ان کو میرے اور بچوں کے خلاف بھڑکاتی رہی ہیں۔ حکیم صاحب میں چاہتی تو بہت پہلے ہی اس مرد سے علیحدگی اختیار کر چکی ہوتی لیکن میں نے اپنے ماں باپ اور بچوں کی خاطر کبھی ایسا کام نہیں کیا۔

حکیم صاحب اب تو ہمارے گھر میں آمدنی کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ میرا بیٹا گریجوایٹ کر رہا ہے۔ حکیم صاحب ان سب حالات کا ذمہ دار میرا شوہر ہے اب تو وہ نہ نماز پڑھتے ہیں نہ جمعہ کی نماز نہ روزے رکھتے ہیں۔ اذان کا وقت ہوتا ہے تو وہ ٹی وی پر بیٹھ جاتے ہیں کھانا کھالیا ٹی وی گانے، فلمیں دیکھ لیں یا نیند کی گولیاں کھالیں انہیں زندگی کا اور کوئی کام نہیں۔ میں تو اب انہیں بالکل نہیں بلاتی۔ میں نہیں جانتی کہ اس بندے پر یہ کیسا زوال ہے۔ اللہ کی طرف سے اس پر بہت بڑی آزمائش ہے جس میں میں بھی بری طرح سے پس رہی ہوں۔ آپ نے اب تک جتنے بھی وظیفے دیئے میں نے بخوبی پڑھے۔ حکیم صاحب پڑھائی کر کر کے اب تو میری طبیعت بہت جلالی ہو چکی کہ پڑھائی کرنے کو بھی دل نہیں کرتا' دل کرتا ہے خودکشی کرلوں۔ ہر وقت گھر میں نحوست، بے برکتی اور کوئی رحمت نہیں ہے۔ پہلے بڑی بیٹی اپنے خاوند سے چھپ کر میری مدد کر دیتی تھی اب اس کے خاوند کو بھی پتہ چل گیا ہے اس نے اس کو بہت دھمکیاں دیں اور بہت ناراض ہوا اب وہ راستہ بھی بند ہوگیا۔ حکیم صاحب کوئی ایک مسئلہ ہو تو بتاؤں۔ میرے اپنے میکے والوں کا تو خون سفید ہوگیا ہے۔ والدہ تو 13 سال پہلے ہی فوت ہوگئی تھیں جب تک وہ تھیں کچھ بہتر تھا۔ میرے والد تو نہ ہونے کے برابر تھے۔ ان کو میرے دکھوں سے کوئی پرواہ نہیں۔ ایک بھائی ہے وہ بھی نہ (3 میں نہ 13 میں) اس نے بھی آج تک خبر نہیں لی میں کس حال میں ہوں۔ میرے میکے والے میرے گھر کے سامنے والے گھر میں رہتے ہیں گھر میں ایک بیوہ بہن، بھابھی، بھائی اور والد ہوتے ہیں جب سے میں نے اپنی 2 بیٹیوں کے رشتے کیے ہیں میرے میکے والوں نے بغیر کسی وجہ سے مجھ سے ناراضگی اختیار کرلی ہے۔ بیوہ بہن نے اپنی بیٹی کی شادی پچھلے سال کی۔ سارے محلے کو بلالیا مجھ سگی بہن کو نہیں بلایا۔ صرف بڑی بہن اور بھابھی کے کہنے پر چھوٹی بہن نے میری بیٹی اور داماد پر الزام لگائے۔ اس وجہ سے بات خراب ہوئی۔ اللہ گواہ! نہ میری بیٹی اور داماد نے انہیں کچھ کبھی کہا اور نہ میں نے کبھی اپنی بہن بھائیوں کو برا بھلا کہا۔

حکیم صاحب میں نے ایک دن اپنی چھوٹی بہن کو فون کیا وہ اسلام آباد ہوتی ہے۔ اس نے سب کچھ الٹا کر کے بھابھی کو بتادیا اور بات خراب ہوگئی۔ بھابھی ہماری بہت بری عورت ہے۔ اس کی اپنی اولاد تو ہے نہیں۔ بڑی بہن کی بیٹی لی ہوئی ہے۔ ہماری ماں کے ہوتے ہوئے بھی وہ ہمیشہ سب کو علیحدہ رکھتی تھی۔ وہ ہمیشہ تعویذوں اور جادو سے سب کو اپنی مٹھی میں رکھتی ہے۔ حکیم صاحب ہمارے باپ کی بہت جائیداد ہے لیکن انہوں نے ہمیں پھوٹی کوڑی تک نہیں دی۔ سب کچھ ہمارے اکلوتے بھائی جو کہ اب اکلوتا ہوا ہے کیونکہ ایک جوان بھائی نہر میں ڈوب کر فوت ہوا تھا 1995ء میں۔ اب یہی ایک بڑا بھائی رہ گیا ہے۔ ہم 6 بہنیں ہیں۔ بھابھی تو پہلے ہی چاہتی تھی سب کچھ اسے مل جائے۔ ہمارے باپ نے سب کچھ ہمارے بھائی کے نام کر دیا ہے۔ 50% جائیداد تو کر ہی دی باقی کے بارے میں کچھ کہہ نہیں سکتی۔ مجھے لوگوں سے ہی پتہ چلتا ہے۔ میرے اپنے میکے والوں نے میرے ساتھ میرے سارے سگے بہن بھائیوں نے میرے ساتھ یہ سب کچھ کیا۔ پھر وہ لوگ میرے خلاف باتیں کرتے رہتے ہیں۔ میرے بہن، بھائی مجھے یہ کہتے ہیں کہ یہ اور اس کے بچے ہم سے معافی مانگیں۔ مجھے سمجھ نہیں آئی کس چیز کی معافی مانگیں۔ میری بچیاں تو پھر بھی جھکنے کو تیار ہو جاتی ہیں لیکن میرا دل نہیں مانتا کیونکہ وہ سب ایک طرف ہیں اور میں اکیلی ایک طرف۔ حکیم صاحب میں ان سے صلح کر بھی لوں تو یہ لوگ میرے ساتھ اچھا سلوک نہیں کرینگے۔ حکیم صاحب مجھے پیسے کی اس وقت سخت ضرورت ہے۔ میرا باپ مجھے ہمارا حصہ نہیں دیتا۔ میں پائی پائی کی محتاج ہوں۔ حکیم صاحب مجھے اس کے بارے میں بتائیں کہ یہ لوگ واقعی میرے حق میں خراب ہیں۔

حکیم صاحب میری ان سب باتوں کا جواب دیں۔ ساری زندگی جھولی بھر کے آپ کو دعائیں دوں گی۔ حکیم صاحب میں زندگی سے تنگ آ چکی ہوں۔ اللہ کے اور اس کے رسولؐ کے بعد آپ ہی میرے لئے مشعلِ راہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ میں آپ کی خدمت میں بہت دفعہ حاضر ہو چکی ہوں۔ آپ کی بتائی ہوئی دوائیاں اور آپ کے لکھے ہوئے میگزین، کتابیں ہمیشہ پڑھتی ہوں اور ہر مہینے آپ کے رسالے کا بے چینی سے انتظار کرتی ہوں جسے پڑھ کر بہت سکون ملتا ہے۔ کچھ عرصہ سے آپ کے میگزین میں دی ہوئی روحانی محفل کا بھی گھر میں تنہائی میں بیٹھ کر اہتمام کرتی ہوں جس سے دل کو بڑا سکون ملتا ہے۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

شہناز کوثر، شاہکوٹ

ٹوٹی ہڈیوں کا نیا علاج

فلے ڈلفیا میڈیکل سکول میں کیے گئے تجربات سے ثابت ہوگیا ہے کہ مریض کی شکستہ ہڈی کی جگہ دوالیکٹروڈز لگا کر اس میں بجلی کا کرنٹ جاری رکھنے سے ہڈیوں کے خلیات تیزی سے بڑھ کر جڑ جاتے ہیں۔

لڑکیاں بہترین کارکردگی کیلئے بھرپور ناشتہ کریں

لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کو زیادہ بہتر اور اچھے ناشتے کی ضرورت ہوتی ہے شمالی آئرلینڈ میں صحت پر تحقیق کرنے والے ماہرین جو کہ یونیورسٹی آف السٹر میں تحقیق کر رہے ہیں کا کہنا ہے کہ ایسے لڑکے جو زیادہ پیٹ بھر کر ناشتہ نہیں کرتے ان کی یادداشت اور توجہ زیادہ بہتر ہوتی ہے جب کہ لڑکیاں جو پیٹ بھر کر ناشتہ کرتی ہیں ان کی دماغی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس طرح ان میں کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

شمالی آئرلینڈ سنٹر فار ڈائیٹ اینڈ ہیلتھ یونیورسٹی کے ڈاکٹر باربر سٹیورٹ کا کہنا ہے کہ لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کو بھرپور ناشتہ کی ضرورت ہوتی ہے بچوں پر تحقیق کے دوران انہیں انڈے ٹوسٹ کا ناشتہ کروایا گیا تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کی مناسب مقدار بچیوں کی کارکردگی کو مزید بہتر بناتی ہیں دوسری جانب لڑکوں کا پیٹ بھر کر کھانا ان کی ذہنی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے اس تحقیق کو روم اور یورپ میں نیوٹریشن کانفرنس میں بھی پیش کیا گیا ہے۔

نیند کا راز پیر میں

جن لوگوں کو نیند کم آنے کی شکایت ہے وہ اس نعمت کے حصول کیلئے ہزاروں طریقے آزماتے ہیں۔ کوئی گرم مشروب پیتا ہے تو کوئی نیند کی گولیاں کھاتا ہے۔ امریکی خلانورد خلائی شٹل میں گئے تو انہیں میلا ٹونن (Melantonin) نامی قدرتی ہارمون کی خوراکیں کھلائی گئیں' کیونکہ اس کے بارے میں مشہور ہے کہ یہ خواب آور ہے۔ بعد میں معلوم ہوا کہ انہیں میلاٹونن کھا کر بھی اتنی ہی نیند آتی تھی جتنی کہ یہ ہارمون کھائے بغیر۔ اب سوئزرلینڈ کی ایک تحقیقی جماعت نے ایک دلچسپ اور سیدھا سادا طریقہ تجویز کیا ہے۔ ان محققین کا کہنا ہے کہ جاڑوں میں بس اپنے ہاتھ پیر گرم رکھیے اور مزے سے سوئیے۔ اپنے ہاتھوں پیروں کو گرم کرنے کیلئے بستر میں موزے اور گرم پانی کی بوتل استعمال کریں' کیونکہ ہاتھ اور پیر کا درجۂ حرارت عام طور سے جسم کے درجۂ حرارت کے برابر آجاتا ہے۔ یہ تبدیلی ہاتھ پیر میں شریانوں کے پھیلنے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون کی روانی اور درجۂ حرارت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

ٹوٹی ہڈیوں کا نیا علاج

اب یہ ضروری نہیں کہ جو ٹوٹی ہڈیاں پلستر کے باوجود جڑ نہ رہیں ہوں انہیں آپریشن کے ذریعے سے ٹھیک کیا جائے۔ فلے ڈلفیا میڈیکل سکول میں کیے گئے تجربات سے ثابت ہوگیا ہے کہ مریض کی شکستہ ہڈی کی جگہ دوالیکٹروڈز لگا کر اس میں بجلی کا کرنٹ جاری رکھنے سے ہڈیوں کے خلیات تیزی سے بڑھ کر جڑ جاتے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ مریض روزانہ 9 وولٹ کی بیٹری بدلے اور الیکٹروڈز (برقی گیروں) پر جیل (لعابی مرکب) لگا تا رہے بیٹری سے نکلنے والی برقی طاقت اس طرح متاثرہ ہڈی میں پہنچتی رہتی ہے اور جلد اس برقی تحریک سے جڑ جاتی ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَا فَتَّاحُ یَا وَاسِعُ کاورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سوفیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

ماہ اکتوبر کے شمارے میں یاباری کا مراقبہ تھا۔ میری بڑی بہن بہاولپور سے آئیں تھیں۔ انہوں نے بتایا کہ میں نے یاباری کا مراقبہ کیا تو خواب میں دیکھا کہ بہت بڑا درخت ہے اس پر نور کی روشنی ہر پتے سے نمودار ہو رہی ہے اور میں اس درخت کے نیچے بیٹھ جاتی ہوں تو وہ روشنی بارش کی طرح ہر پتے سے مجھ پر گر رہی ہے۔ خواب سنا تو مجھے خوشی ہوئی اور میں نے بھی ارادہ کیا رات کو میں ضرور مراقبہ کروں گی۔ میں نے عشاء کی نماز کے بعد بستر پر بیٹھ کر یاباری کا مراقبہ کیا اور سو گئی خواب میں دیکھا ایک کمرہ ہے بہت روشن ہے اس میں دیکھا سفید کپڑوں میں ملبوس دو بزرگ ہیں۔ میں ان کے پاس جا کر بیٹھ گئی ان میں ایک بزرگ جو عمر میں دوسرے بزرگ سے بڑے تھے۔ انہوں نے میرے **(باقی صفحہ 45 پر)**

دیوان سنگھ مفتون

عادت کا قوت ارادی پر اثر

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

میں لاہور کے ایک روزنامہ اخبار میں سب ایڈیٹر تھا۔ اس زمانہ میں میرے پاس ایک دوسرے سکھ جرنلسٹ آیا کرتے تھے۔ ان کی تعلیم بی اے تک تھی۔ اچھے خاندان سے تھے مگر کثرت سے شراب پینے کے باعث ان کا ضمیر اور ان کی قوت ارادی بالکل مردہ ہو چکی تھی شراب حاصل کرنے کے لئے کوئی کام ایسا نہ تھا جس پر یہ آمادہ نہ ہو سکتے ہوں انہوں نے بتایا کہ یہ بیحد تکلیف میں ہیں۔ کوئی شخص ان کا اعتبار نہیں کرتا۔ دوستوں کی نظروں میں گر چکے ہیں۔ گھر والوں کے لئے بوجھ ہیں اور معمولی اخراجات بھی پورے نہیں کر سکتے ان کو کیا کرنا چاہئے۔ ان کے حالات پر میں کئی روز ہمدردی کے ساتھ غور کرتا رہا مگر میری سمجھ میں نہ آتا تھا کہ کیا کرنا چاہئے۔ ادھر ان کی حالت یہ تھی کہ کھانے کے لئے روٹی نہ ملے مگر شراب ضرور ہو۔ دوستوں سے ایک ایک دو دو روپیہ قرض لیکر شراب کی طلب کو پورا کرتے۔

میری عمر جب اٹھارہ انیس برس کی تھی اور میری فیروز پور کے سکھوں کے حلقہ میں آمدورفت تھی تو ایک حد تک میرے دماغ میں بھی مذہبی دیوانگی تھی اور میں بغیر سکھوں کے دوسرے تمام مذاہب کو برا سمجھتا تھا حالانکہ نہ سکھ ازم سے واقفیت تھی نہ اسلام سے اور نہ ہندوازم سے۔ یہ اثر صرف صحبت کا تھا۔ یہ صاحب لاہور میں آیا کرتے تو اس وقت میں ذہنی اعتبار سے ہندوؤں، مسلمانوں، عیسائیوں اور سکھوں میں کوئی فرق نہ سمجھتا تھا۔ میں نے ان سے کہا کہ گو آپ کی بیماری حد سے گزر چکی ہے اور جو شخص قوت ارادی سے اس قدر محروم ہو چکا ہو اس کی اصلاح قریب قریب ناممکن ہے مگر پھر بھی کوشش کرنی چاہئے۔ میرے خیال میں سکھوں میں کوئی ایسی سوسائٹی موجود نہیں جو آپ جیسے گئے گزرے شخص کی اصلاح کا بوجھ اٹھا سکے۔ میری تو رائے ہے کہ آپ عیسائی ہو جایئے۔ ممکن ہے کہ پادری لوگ آپ کی اصلاح کر سکیں اور آپ کی زندگی بدل جائے۔ میرے منہ سے یہ الفاظ سن کر یہ صاحب حیران ہوئے کہ میں کیا کہہ رہا ہوں۔ میں نے ان کو یقین دلایا کہ میں جو کچھ کہہ رہا ہوں سنجیدگی اور ایمانداری کے ساتھ اپنی رائے دے رہا ہوں۔

میری رائے سن کر یہ چلے گئے اور تین چار روز کے بعد پھر واپس آئے تو پھر اسی مسئلہ پر بات چیت ہوئی۔ میں نے ان سے صاف کہا کہ آپ کی بیماری غالباً لا علاج حد تک پہنچ چکی ہے اور اب آپ کی شاید ہی اصلاح ہو سکے اور اگر اصلاح ہوئی بھی تو آپ کو قوت ارادی پیدا کرنے کے لئے اپنے دل و دماغ کے ساتھ بہت ہی کشمکش کرنی پڑے گی۔ آپ سوچ لیجئے کہ کیا کرنا چاہئے۔ کچھ دیر باتیں کرنے کے بعد انہوں نے محسوس کیا اور چاہا کہ یہ عیسائی ہو جائیں۔ انہوں نے خواہش ظاہر کی کہ میں ان کے عیسائی مذہب تبدیل کرنے کا انتظام کروں مگر میں کسی کو نہ جانتا تھا نہ عیسائیوں کے حلقہ سے واقفیت تھی۔ انہوں نے پھر زور دیا کہ میں انتظام کروں کیونکہ یہ اس معاملہ میں کچھ شرم سی محسوس کرتے تھے۔ میں عیسائیوں کے حلقہ سے بالکل ناآشنا تھا مگر اخبارات میں ڈاکٹر دتہ پروفیسر فورمین کرسچین کالج کا نام کئی بار پڑھا تھا۔ میں نے اس جرنلسٹ کو اپنے ساتھ لیا اور ہم ڈاکٹر دتہ کے مکان کی تلاش میں نکلے۔ ایک دو جگہ سے دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ آپ اس سڑک پر رہتے ہیں جو سڑک نیلا گنبد سے میو ہسپتال کو جاتی ہے۔ ہم لوگ تلاش کرتے کرتے ڈاکٹر دتہ کی کوٹھی پر پہنچے۔ شام کا وقت تھا اور ڈاکٹر دتہ برآمدے میں بیٹھے تھے۔ کوٹھی کے باہر کے دروازہ کے پاس ان کا ملازم تھا۔ اس ملازم کو میں نے اپنا وزیٹنگ کارڈ دیا جس پر لکھا تھا "دیوان سنگھ سب ایڈیٹر روزنامہ اخبار فلاں" میرا کارڈ جب ڈاکٹر دتہ کے پاس گیا تو انہوں نے بلا لیا۔ ہم برآمدہ میں ڈاکٹر صاحب کے پاس پہنچے۔ ڈاکٹر صاحب بہت اعزاز و اکرام سے ملے۔ جرنلسٹ ہونے کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ کوئی شخص ملنے سے انکار نہیں کرتا اور ملتے ہوئے ہر شخص عزت کے ساتھ پیش آتا ہے۔ ہم لوگ جب بیٹھے تو خیر خیریت دریافت کرنے کے تبادلہ کے بعد میں نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب میں ان صاحب کو لایا ہوں۔ آپ سے کوئی بات چھپانا نہیں چاہتا۔ یہ صاحب سکھ ہیں۔ بی اے ہیں۔ جرنلسٹ ہیں۔ بڑے خاندان سے تعلق رکھتے ہیں مگر شراب پیتے ہیں۔ رنڈی بازی کرتے ہیں۔ سگریٹ کے کش لگاتے ہیں۔ قمار بازی بھی کبھی کبھی تفریحاً کر لیتے ہیں۔ فاقہ کش ہیں۔ ان کا ضمیر اور قوت ارادی بالکل مردہ ہو چکے ہیں۔ یہ عیسائی ہونا چاہتے ہیں۔ ان کو عیسائی کر لیجئے شاید ان کی اصلاح ہو جائے۔ ڈاکٹر دتہ میرے یہ الفاظ سن کر حیران سے ہو گئے کہ ایک سکھ دوسرے سکھ کو عیسائی کرنے کے لئے لایا ہے۔ ڈاکٹر دتہ نے سمجھا کہ یہ شخص یا تو مذاق کر رہا ہے یا کوئی دھوکا یا فریب ہے۔ آپ نے جواب دیا کہ آپ سکھ ہیں اور ایک سکھ کو عیسائی کرنے کے لئے لائے ہیں معاملہ کیا ہے۔ میں نے پھر سنجیدگی کے ساتھ عرض کیا کہ جو عیوب میں نے بتائے ہیں فی الحقیقت وہ ان میں موجود ہیں میں آپ کو تاریکی میں رکھنا مناسب نہیں سمجھتا تاکہ بعد میں آپ کو علم ہو تو ہمیں شرمندہ نہ ہونا پڑے۔ یہ صاحب میرے پاس آئے تھے کہ ان کو موجودہ قابل نفرت زندگی کے بدلنے کے لئے کیا کرنا چاہئے۔ میں نے ان کو ایمانداری کے ساتھ رائے دی کہ عیسائی ہو جاؤ۔ شاید عیسائیوں کے پادریوں کی نیکی کا ان پر اثر ہو اور ان کی زندگی بدل سکے۔ ہم تھوڑی دیر باتیں کرتے رہے اس کے بعد ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ ہم لوگ پھر کسی روز ان سے ملیں۔ میں نے کہا کہ میرا کام تو ختم ہو چکا۔ اب مجھے آپ کے ہاں آنے کی ضرورت نہیں اب یہ سردار صاحب خود ہی آئینگے۔

ڈاکٹر صاحب نے ان کو دوسرے یورپین پادری کے پاس منصوری پہاڑ پر بھیجا۔ یہ منصوری میں پادری صاحب کے گھر پر غالباً دو ماہ رہے۔ ایک روز پادری صاحب نے صبح دیکھا کہ سردار صاحب کے کمرہ میں شراب کی خالی بوتل پڑی ہے۔ پادری نے ان کو بہت ملامت کی۔ اس کے بعد ایک رات پادری صاحب کے اس کمرہ میں شور پیدا ہوا جہاں کہ ان کی نوجوان لڑکیاں سوئی ہوئی تھیں۔ پادری صاحب اس کمرہ میں پہنچے تو دیکھا کہ سردار صاحب شراب میں بدمست شرمندہ حالت میں کھڑے ہیں اور پادری صاحب کی نیک دل لڑکیاں ان کو برا بھلا کہہ رہی ہیں۔ صبح پادری صاحب نے ان کو لاہور کا کرایہ دیا اور واپس کر دیا جس کا مطلب یہ تھا کہ حضرت یسوع مسیح کی تعلیم کا بھی آپ جیسے پختہ ارادہ کے نوجوان پر کوئی اثر نہیں ہو سکتا۔ لاہور آنے کے بعد ان کی وہی کیفیت تھی جو لاہور سے منٹگمری جانے سے پہلے تھی۔

میرا جیلوں کا اور جیلوں سے باہر کا تجربہ ہے کہ جب انسان کو چوری، شراب، ڈاکہ، دھوکہ بازی یا کسی قسم کی عادت پڑ جائے تو یہ عادت فطرت کا ایک حصہ بن جاتی ہے۔ اس عادت کا جانا بے حد مشکل ہے اور وقت طلب ہے اور اس میں اگر تبدیلی ممکن ہے تو کئی برس تک مسلسل دن رات اپنے ذہن کے ساتھ جنگ کرنے کے بعد اور وہ بھی اگر انسان کی قسمت اچھی ہو۔

جونکیں لگوائیں، آرام پائیں

ابن صحرا، راولپنڈی

جونک کتنی کارآمد چیز ہے۔انہوں نے جونک کے ایک نئے استعمال کا تجربہ کیا ہے۔ہاتھ یا پاؤں کی انگلی جسم سے کٹ کر الگ ہوجائے تو اسے جسم کے ساتھ جوڑ دیتے ہیں، خون چوس کر خون کا دباؤ یا بہاؤ کنٹرول کرلیتی ہیں چند دنوں میں خون کا دباؤ نارمل ہوجاتا ہے

زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب گلی میں ایک عورت کی آواز آتی تھی ’’جونکیں لگواؤ جونکیں‘‘ اس عورت کے پاس مٹی کی ڈولی ہوتی تھی جس میں پانی ہوتا تھا اور پانی میں موٹی موٹی جونکیں تیر رہی ہوتی تھیں۔ ایسی عورتیں شہروں اور قصبوں میں گھومتی پھرتی اور صدائیں لگاتی تھیں اور دیہات میں بھی آج کل جونکیں لگوانے والی کوئی عورت شاید نظر آتی ہوگی

جونک پانی کا ایک کیڑا ہے جو آدمی کے انگوٹھے جتنا لمبا اور انگوٹھے جتنا ہی موٹا ہوتا ہے۔ یہ گول ہوتا ہے۔ آگے اور پیچھے سے نوکدار۔ اس کا رنگ گہرا سرخ یا سیاہی مائل سرخ ہوتا ہے۔ یہ جانوروں اور انسانوں کا خون چوستا ہے۔ خون ہی اس کی غذا ہے۔ دیہات میں بھینسیں رکے ہوئے گدلے پانی کے جوہڑ میں بیٹھ جاتی ہیں۔ وہ باہر آتی ہیں تو کسی نہ کسی بھینس کے جسم کے کسی حصے پر ایک جونک چپکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بڑے مزے سے خون چوس رہی ہوتی ہے۔ اسے الگ کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ یہ ہاتھ سے کھینچ کر نہیں اتاری جاسکتی۔ اس کا پیٹ بھر جاتا ہے تو خود ہی الگ ہوجاتی ہے۔ ورنہ جلتی ہوئی دیا سلائی اس کے جسم کے ساتھ لگاؤ تو الگ ہوتی ہے۔

آج سے پچاس سال پہلے تک یہ جونکیں لوگ اپنے جسم کے ساتھ خود لگوایا کرتے تھے۔ یعنی انہیں اپنا خون پلایا کرتے تھے۔۔ جونکیں لگانا ذریعہ معاش تھا۔ چونکہ عورتیں بھی جونکیں لگواتی تھیں اس لئے یہ کام عورتیں کیا کرتی تھیں۔ یہ عورتوں کا پیشہ تھا‘ ڈولی میں بہت سی جونکیں اٹھائے پھرتیں اور صدا لگاتی تھیں جونکیں لگواؤ۔ مریض یا مریضہ کی کسی رگ پر یہ عورتیں ایک جونک کا منہ رکھ دیتیں اور جونک خون چوسنا شروع کردیتی تھی اور بہت دیر تک خون چوستی رہتی تھی۔

زیادہ وہ لوگ جونکیں لگواتے تھے جنہیں جسم پر خارش ہوتی رہتی تھی یا پھوڑے پھنسیاں نکلتے رہتے تھے۔ کہتے ہیں کہ جونکیں فاسد خون چوس لیتی ہیں۔ سر درد‘ جوڑوں میں درد اور دوچار اور امراض کے علاج کیلئے خون جونکوں کو پلا دیا جاتا تھا تین ساڑھے تین سو سال پہلے تک ترقی یافتہ ملکوں میں بھی مریض جونکیں لگوایا کرتے تھے۔ اسے ہائی بلڈ پریشر کا تیر بہدف علاج سمجھا جاتا تھا۔ اب جبکہ میڈیکل سائنس معجزے دکھانے لگی ہے‘ جونکیں پھر واپس آ گئی ہیں۔ یہ کسی پسماندہ ملک میں واپس نہیں آئیں بلکہ امریکہ‘ فرانس اور برطانیہ میں واپس آئی ہیں۔ انہیں میڈیکل سائنس میں واپس لانے والوں میں امریکہ کا ایک بائیالوجسٹ رائے سائر ہے۔ اس نے برطانیہ میں جونکوں کا ایک فارم بنا رکھا ہے۔ وہ دوسرے ملکوں کے ہسپتالوں اور ریسرچ لیبارٹریوں کو جونکیں سپلائی کرتا ہے۔ اس بائیالوجسٹ نے اور ان ڈاکٹروں نے بھی جنہوں نے جونکوں کو گذشتہ تین برسوں سے علاج معالجے میں قدیم دور کی طرح استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔ تحقیقات اور تجربات کے بعد بتایا ہے کہ جونک کتنی کارآمد چیز ہے۔ انہوں نے جونک کے ایک نئے استعمال کا تجربہ کیا ہے۔ ہاتھ یا پاؤں کی انگلی‘ ناک یا کان جسم سے کٹ کر الگ ہوجائے تو اسے جسم کے ساتھ جوڑ دیتے ہیں یہ کام مائیکرو سرجری سے ہوتا ہے۔ جب کٹا ہوا عضو جسم کے ساتھ جوڑا جاتا ہے تو اس کی باریک نسوں میں خون آجاتا ہے۔ یکلخت خون آجانے سے رگوں میں اکٹھا ہوجاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں سرجری ناکام ہوجاتی ہے۔ اس کا علاج اب یہ کیا جارہا ہے کہ جوڑ کے قریب ایک دو جونکیں لگا دی جاتی ہیں جو خون چوس کر خون کا دباؤ یا بہاؤ کنٹرول کرلیتی ہیں چند دنوں میں مریض کے خون کا دباؤ نارمل ہو جاتا ہے۔ Blood Clotting ایک بیماری ہے۔ جس میں کہیں خون جم جاتا ہے۔ اسے آپریشن سے نکال کر خون کا راستہ صاف کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹروں نے آپریشن کی بجائے جونکیں استعمال کرنی شروع کر دی ہیں۔ جسم میں جہاں کہیں خون جم جاتا ہے۔ وہاں ایک دو جونکیں لگا دی جاتی ہیں جو خون چوسنے لگتی ہیں وہ رکا ہوا خون پی لیتی ہیں۔ جونک کو جب جسم سے ہٹایا جاتا ہے تو خون بہنے لگتا ہے۔ اس سے خون کی رکاوٹ مکمل طور پر ختم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ عجیب بات ہے کہ انسان ذرا سا بھی درد محسوس نہیں کرتا۔ ڈاکٹروں نے تحقیقات کے بعد کہا ہے کہ جونک کے منہ سے ایسا مواد نکلتا ہے

(بقیہ: صفحہ نمبر 45 پر)

پریشانیوں سے نجات کیلئے: اَلْمَتِیْنُ: اس اسم مبارک کا باقاعدگی سے ورد کرنے والا انشاء اللہ ہر قسم کے مصائب اور پریشانیوں سے محفوظ رہے گا۔

درود پڑھیں' آرام پائیں

یہ درود شریف خیر و برکت کے لئے بہت اکسیر ہے۔لہٰذا جو شخص چاہے کہ اس کے گھر بار، کاروبار اور مال و دولت میں خیر و برکت ہو اور اولاد پر اللہ کی رحمت ہو تو اسے چاہئے کہ بعد نماز فجر روزانہ اس درود پاک کو گیارہ مرتبہ پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ صَلَوَاتِکَ وَبَرَکَاتِکَ وَرَحْمَتِکَ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ وَاِمَامِ الْمُتَّقِیْنَ وَخَاتَمِ النَّبِیِّیْنَ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ اِمَامِ الْخَیْرِ وَقَائِدِ الْخَیْرِ وَرَسُوْلِ الرَّحْمَۃِ (خزینہ درود شریف ص

جملہ امراض سے نجات کیلئے

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھا جائے اور اس کے بعد نبی اکرم ؐ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے اسکی بیماری کی صحت یابی کے لئے اللہ سے انتہائی عاجزی سے دعا کریں تو اللہ بحرمت رسول اکرم ؐ دعا قبول فرمائیں گے۔

اگر کوئی اس درود پاک کا ورد ہر نماز کے بعد رکھے گا وہ ذلت سے نکل کر عظمت میں آجائے گا۔اگر کسی حاکم یا کسی افسر کے پاس جائے گا تو وہ عزت کرے گا۔درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی حَبِیْبِکَ الْمُصْطَفٰی وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ (گلدستہ درود شریف ص164)

کاروبار میں برکت کیلئے

حل مشکلات، کاروبار میں برکت، حاکم کے پاس عزت اور ذہنی پریشانی کے لئے اکسیر اعظم ہے۔

یہ درود شریف خیر و برکت کے لئے بہت اکسیر ہے۔لہٰذا جو شخص چاہے کہ اس کے گھر بار، کاروبار اور مال و دولت میں خیر و برکت ہو اور اولاد پر اللہ کی رحمت ہو تو اسے چاہئے کہ بعد نماز فجر روزانہ اس درود پاک کو گیارہ مرتبہ پڑھے۔

جو شخص سوتے وقت 100 مرتبہ یہ درود شریف پڑھے اللہ تعالیٰ اس کے مال و جان کو ہمیشہ حفاظت میں رکھے گا اور جو ادائے قرض کی نیت سے گیارہ دن تک روزانہ بعد نماز عشاء 313 مرتبہ پڑھے بہت جلد قرضے سے انشاء اللہ نجات پائیگا۔

اگر کوئی شخص کسی ذہنی پریشانی میں مبتلا ہو تو اسے چاہئے کہ سات دن تک بعد نماز عشاء اسے 111 مرتبہ پڑھے۔انشاء اللہ ذہنی پریشانی فوراً ختم ہو جائے گی۔

اگر کوئی شخص اس درود پاک کو 100 مرتبہ پڑھ کر کسی کام کے لئے کسی حاکم کے پاس جائے گا تو وہ مہربان ہو جائے گا۔

یہ درود شریف حل مشکلات، دفع رنج و الم اور دفع مرض کے لئے بہت موثر ہے۔92 یا 121 یا 313 مرتبہ تین ہفتہ یا چالیس روز تک وقت معینہ میں پڑھے۔درود پاک یہ ہے۔

کشائش رزق اور تسخیر خلائق کیلئے

رزق کی فراوانی اور لوگوں کو اپنا مطیع بنانے کیلئے یہ درود شریف اکسیر اعظم ہے۔اسے بعد نماز ازعشاء ایک معین مقدار پر ہر روز پڑھنا چاہیے۔درود مکرم یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ الَّذِیْ ھُوَاَبْھٰی مِنَ الْقَمَرِ التَّامِ وَاَکْرَمِ مِنَ السَّحَابِ الْمُرْسَلَۃِ وَالْبَحْرِ الْخِطَمِ.

میاں بیوی میں محبت پیدا کرنے کیلئے

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی رحمتہ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ یہ درود شریف مٹھائی پر پڑھ کر میاں بیوی کو کھلا دی جائے تو ان کے دل صاف ہو جاتے ہیں اور ان کی محبت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔درود شریف سے پہلے یہ آیت کریمہ تین بار پڑھیں:۔

لَقَدْ جَآءَکُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِکُمْ عَزِیْزٌ عَلَیْہِ مَاعَنِتُّمْ حَرِیْصٌ عَلَیْکُمْ بِالْمُؤْمِنِیْنَ رَؤُفٌ الرَّحِیْم ط

پھر اس درود شریف کو سو مرتبہ پڑھیں

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ کَمَاتُحِبُّ وَتَرْضٰی.

افلاس و تنگدستی سے نجات کیلئے

ایک شخص رسول اللہ ؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کی یارسول اللہ ؐ میں بہت غریب ہو گیا ہوں۔آپ ؐ نے فرمایا صبح طلوع فجر کے وقت اس دعا کو پڑھو "سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ" دنیا ذلیل و پست ہو کر تیرے پاس آئے گی کچھ عرصہ بعد دوبارہ حاضر ہوا اور عرض کی یارسول اللہ ؐ! میرے پاس دولت دنیا اتنی زیادہ آگئی ہے کہ مجھے سمجھ میں نہیں آتا کہ کہاں رکھوں۔ (رفعت خانم فیصل آباد)

(بقیہ جونکیں لگوائیں، آرام پائیں)

جو انسان کے جسم کی اس جگہ کو سن اور بے حس کر دیتا ہے جہاں وہ منہ ڈالتی ہے۔دل کے بعض امراض میں بھی جونک نہایت مفید کام کر رہی ہے۔دل کو خون سپلائی کرنے والی نالیوں میں خون کو رواں کرنے میں جونک کی خدمات قابل تحسین ہیں۔جونک کے منہ سے جو مادہ خارج ہوتا رہتا ہے وہ خون کی روانی میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔رائے سائز کہتا ہے کہ Cardiovascular مرض میں جونک اتنی مفید ہے جتنی اینٹی بائیوٹک دوائی انفیکشن کیلئے۔

رائے سائز نے بتایا کہ دنیا میں جونکوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔ایک جونک ایک وقت میں ایک سو پچاس کے لگ بھگ بچے پیدا کرتی ہے۔چھ مہینوں میں بچے پوری جونکیں بن جاتے ہیں۔ایک جونک بیس منٹ تک خون چوستی رہتی ہے۔بیس منٹوں میں وہ ایک اونس خون چوس لیتی ہے یعنی اپنے وزن سے پانچ گنا زیادہ وزنی خون اپنے اندر ڈال لیتی ہے۔پھر وہ پورا ایک سال نہ خون چوستی ہے نہ کچھ اور کھاتی پیتی ہے۔اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو جونک ایک بار کسی انسان کو لگائی جاتی ہے وہ اگر پیٹ بھر لے تو ایک سال کیلئے بیکار ہو جاتی ہے۔اسے الگ پانی میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور بھوکی جونکوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ابھی جونکوں پر تجربے ہو رہے ہیں اور کئی امراض کیلئے ان کے فوائد دریافت ہو رہے ہیں۔وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ اب جونکیں واپس جانے کیلئے نہیں آئیں۔

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

سے گھریلو مسائل میں سخت پریشانیوں کی وجہ سے تقریباً 4,3 لاکھ کا مقروض ہو گیا تھا اور قرضے کی ادائیگی کے کوئی امکانات نظر نہیں آرہے تھے۔محفل درس میں شرکت کی برکت سے جہاں مجھے روحانی ترقی نصیب ہوئی اس کے ساتھ ساتھ قرض کی ادائیگی کے ایسے غیبی اسباب پیدا ہوئے کہ تمام قرضے ادا ہو گئے اور گھریلو سکون بھی نصیب ہوا۔اللہ سے دعا ہے وہ ہمیں اس محفل کی قدر اور باقاعدگی سے شرکت پر استقامت نصیب فرمائے۔

(سلیمان زاہد۔لاہور)

(بقیہ: مراقبے سے فیض پانے والے)

سر پر ہاتھ پھیرا اور میری پیشانی پکڑ کر کچھ پڑھا اور پھر پھونک ماری۔ایسا لگتا تھا جیسے وہ بزرگ مجھ پر دم کر رہے ہیں۔میں بیمار رہتی ہوں۔اس رات بھی میری کافی طبیعت خراب تھی لیکن جب صبح سو کر اٹھی تو ایسا لگتا تھا جیسے کوئی تکلیف نہیں ہے۔دل اندر سے خوشی محسوس کر رہا تھا۔دوسرے رات پھر یـــا بـــاذِلَ کا مراقبہ کیا تو دیکھا کہ بہت روشن کمرہ ہے۔سامنے تین دروازوں والی کھڑکی ہے۔اس کے اوپر شیلف میں بہت سی کتابیں دو رجسٹر رکھے ہوئے ہیں۔میں سوچ رہی ہوں کہ ان سب کو اٹھا کر دوسری طرف رکھ دوں تاکہ کھڑکی کھول دوں ابھی سوچ رہی تھی اچانک نظر اٹھا کر دیکھتی ہوں کہ تمام دینی کتابیں دوسری طرف شیلف پر رکھی ہوئی ہیں۔ایک بڑا رجسٹر میں زمین پر لے کر بیٹھی ہوں۔دونوں بزرگ میرے ساتھ بیٹھے ہیں۔میں ان کو نسخے پڑھ پڑھ کر بتا رہی ہوں اور وہ مسکرا رہے ہیں جب آنکھ کھولی تو تہجد کا وقت تھا۔میں نے تہجد ادا کی اور نفل شکرانے کے ادا کئے۔ (پوشیدہ)

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

ہو جائے میں اور میرے دوست آپ کی روحانی محفل میں بڑے اہتمام سے شرکت کرتے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے روحانی محفل کی برکت سے ہمارے بہت سے جسمانی اور گھریلو مسائل حل فرمائے ہیں اور سب سے بڑھ کر اللہ نے ہمیں اس محفل کی برکت سے روحانی ترقی نصیب کی ہے۔دعا ہے اللہ تعالیٰ ماہنامہ عبقری کے سارے عملے کو خصوصاً حکیم صاحب کو لمبی عمر عنایت فرمائیں تاکہ وہ انسانیت کی اس عظیم خدمت کو جاری و ساری رکھ سکیں۔ (حکیم محمد عثمان قادری)

اللہ تعالیٰ کی توفیق: اگر تیری کوشش سے کوئی بہتر بات سامنے آئے تو اس کو اللہ تعالیٰ کی توفیق سے سمجھ نہ کہ اپنی کوشش سے

ان خواہشوں میں ہوتے ہیں اکثر فریب

(ام ابوذر، بہاولنگر)

قیمتی وقت کا حصہ جہنم کی خریداری میں لگا دینا بے شمار مواقع پر دیکھا بے مقصد دوسروں کی غیبت کرنا' بدگمانی کرنا' شادیوں میں دوسروں کے لباس اور شکل کی نقلیں اتارنا' اپنی تعریف میں مسلسل جھوٹ بولتے چلے جانا' الزام رکھ کے بات کر دینا' خاص طور پر اپنی دیورانیوں اور بہوؤں کو طعنے دینا

شیطان انسان کا ازل سے لیکر ابد تک دشمن ہے' یہ میری بات نہیں قرآن کا فیصلہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں جگہ جگہ شیطان کے دشمن اور اس کے انسان کو بھٹکانے کا تذکرہ کیا ہے۔ ایک جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا' اِنَّ الشَّیْطٰنَ لِلْاِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ '' اللہ جل شانہٗ نے قرآن میں واضح طور پر اعلان فرما دیا کہ شیطان تمہارا کھلم کھلا دشمن ہے۔

یہ اپنا شکاریوں والا جال اٹھائے ہر دروازے پر دستک دیتا ہے اس کا شکار انسان ہیں کسی کو مفلسی سے ڈرا کر فیملی پلاننگ پر مجبور کرتا ہے' عریانی اور فحاشی کا بازار سجاتا ہے۔ کہیں پر فاقہ سے ڈرا کر سودی کاروبار کراتا ہے۔ کہیں پر عورت سے اس کی عصمت کا سودا کرواتا ہے ہمارا دنیا میں کوئی بھی دشمن نہیں ہے نہ بھائی' نہ بہن' نہ عزیز و اقارب' اللہ رب العزت نے قرآن میں بار بار فرمایا '' شیطان تمہارا کھلا دشمن ہے اس کی پیروی مت کرنا' اس کی اطاعت مت کرنا' دائیں بائیں' آگے پیچھے نظر ڈالیے جائزہ لیجئے ہم بے خبری میں بغیر کسی محنت کے ابلیس کی پیروی کرتے چلے جارہے ہیں۔ ہماری خواتین اس کی پیروی میں پیش پیش ہیں۔

خواتین اپنا قیمتی وقت کا حصہ جہنم کی خریداری میں لگا دیتی ہیں بے شمار مواقع پر میں نے دیکھا ہے' بے مقصد دوسروں کی غیبت کرنا' بدگمانی کرنا' شادیوں میں دوسروں کے لباس اور شکل کی نقلیں اتارنا' اپنی تعریف میں مسلسل جھوٹ بولتے چلے جانا' الزام رکھ کر بات کر دینا' خاص طور پر اپنی دیورانیوں اور بہوؤں کو طعنے دینا' پھر اپنے شوہروں سے آکر دوسری خواتین کی راز کی باتیں کرنا' غیر محرم کو دیکھ کر ان پر تبصرے کرنا۔ قرآن نے ان خامیوں کو برائیوں کی بنیاد کہا ہے۔ آج ہم اپنی نیکیوں کے اکاؤنٹ کھولتے ہیں بینک کا اکاؤنٹ تو ہر فرد کھولتا ہے لیکن اس میں رقم کا لین دین ہے جتنی رقم جمع کرائیں گے اتنی واپس لیں گے۔ پرانے یا کھوٹے سکے اس میں جمع نہیں کرا سکتے۔

کوئی ڈبہ لیجئے اس پر لکھیں نیکیاں ڈالنے کا اکاؤنٹ۔ استعمال شدہ برتن جو ضرورت سے زائد ہوں وہ کسی ضرورت مند کو دیدیں۔ پرانے لباس ٹرنک میں جمع مت کیجئے بلکہ کسی غریب کو دھو کر استری کر کے پیکٹ بنا کر دیدیں۔ کوئی سوالی دروازے پر سوال کرے گھر میں جو بھی میسر ہو بہتر سے بہتر دیں۔ بس یہ سوچیں کہ میں اپنے رب کو دے رہی ہوں۔ خراب چیز کیسے دے دوں۔ ہر ماہ گھر کے تمام اشیائے خوردنی لاتی ہیں اس میں آپ ایک ٹافیوں کا بڑا پیکٹ ضرور خریدیئے۔ اکثر سوالی خواتین دروازے پر آتی ہیں تو ان کے ساتھ بچے بھی ہوتے ہیں وہ مٹھی بھر ٹافیاں ان معصوم بچوں کو دیں۔

پرانے جوتے' کوڑے کے ڈھیر پر نہ ڈالیں بلکہ ان کو اچھی پالش کروائیں اگر ٹوٹ گئے ہیں تو مرمت کروا کر ننگے پاؤں لوگوں کو دیدیں۔ اللہ کا ذکر ہر وقت کریں کوشش کریں ایک آیت روزانہ یاد کریں۔ اللہ نے زبان دی ہے اس کا حق بھی تو ادا کرنا ہے اب ذرا دنیا کا جائزہ لیجئے کہ کیا ہمیں کوء پرانے کپڑوں کے عوض یا استعمال شدہ برتنوں کے بدلے' یا ٹوٹے ہوئے جوتوں کے بدلے یا چند ٹافیوں کے بدلے میں کوئی ہمیں دنیا میں ایک پلاٹ دیدے گا یا ایک وقت کا کھانا دے کر ہمیں قیام دے گا۔ جبکہ میرا اور آپ کا رب صرف اس کا ذکر کرنے پر جنت میں محل تعمیر کرتا ہے اور ان پرانی چیزوں کے بدلے جنت ہمارے نام الاٹ کر دیتا۔ پتہ ہے کیسا ہے یہ سودا۔ ایک کاپی یا رجسٹر بنائیے تمام دن کا حساب لگائیے کہ کتنی مرتبہ ابلیس آپ کو شکار کرنے آیا آپ اس کے سنہری جال میں نہیں آئیں اور لاحول پڑھی اور اس کی طرف سے منہ پھیر لیا۔ مادی دنیا کو لوٹنے والا نظر آئے تو اس کی حرکتوں پر کڑی نظر رکھی جاتی ہے لیکن ایمان کی دولت پر ڈاکہ ڈالنے والا نظر نہیں آتا اس کی چالیں انتہائی باریک اور زمین دوز ہیں اس کی مکاری اور عیاری کی چالیں اور سازشیں اکثر پکڑ میں نہیں آتیں۔ نیکیوں کے بکس میں پرچیاں ڈالتی رہیں۔ ایک ماہ بعد چیک کریں کہ آخرت کا کچھ سودا ہوا۔ ابلیس کی چالوں سے چوکس رہنے کیلئے اللہ سے تعلق مضبوط کریں۔ حقیر سی نیکی کر کے خوشی محسوس کریں۔ امہات المومنین کے طریقہ زندگی کا مطالعہ کریں جیسے ہم اپنے والدین کی اطاعت کرتے چلے آرہے ہیں خواہ وہ رسم و رواج ہوں یا گھریلو کام ہم کہتے ہیں یہ کام ہم ایسے اس لیے کرتے ہیں کہ ہماری امی یونہی کیا کرتی تھیں۔

یوں تو عبقری میں لکھنے کو بہت کچھ ہے لیکن طویل تحریروں کی اس میں گنجائش نہیں ہوتی آؤ ساتھیو! مل کر ایک ٹیم بنائیں اس کی سہ ماہی محفل رکھیں جس میں ہر ساتھی کے مشورے ہوں اس کو رنگا رنگ تحریروں سے مزین کریں اس کا دوا خانہ عام کریں۔ خواتین بہت ذہین ہوتی ہیں یہ وقت بھی نکال لیتی ہیں اور بہترین مشورے دیتی ہیں بس یہ دیکھیے عبقری پرچہ نکالنے کیلئے ہمیں کوئی محنت نہیں کرنی پڑی۔ نہ بنیاد کھودنی پڑی نہ ہاتھ زخمی کرنے پڑے نہ عمارت اٹھانی پڑی' نہ چھت ڈالنے کی زحمت ہے' تیار شدہ عمارت ہے' یہ تو اللہ کا انعام ہے' ساری محنت و مشقت تو عبقری بھائی نے خود کی ہے۔

وہ ہمارے دروازے پر دستک دیتے ہیں ہمارے دلوں پر دستک دیتے ہیں۔ ہم اپنے مہمان کی کتنی عزت کرتے ہیں کیا اہم ان کیلئے گھر کے دروازے اور دل کے دروازے نچھاور کرتے ہیں اللہ کی قسم مجھے عبقری دل و جان سے صرف اس لیے عزیز ہے یہ صرف خالص اللہ کا پیغام پوری انسانیت کو دیتا ہے۔ اس میں اب تک جو کچھ لکھا اور انشاء اللہ لکھتی رہوں گی۔ پورے خلوص سے صرف اللہ کی رضا کیلئے اگر پھر بھی بحیثیت انسان میری تحریروں میں کمی کوتاہی ہو تو آگاہی فرمائیے میری خامیوں کو دور کرنے میں میرا ساتھ دیں۔

دعا کی برکت سے مکھیوں سے حفاظت

کالج کے گراؤنڈ کی طرف ایک شہد کی مکھیوں کا بہت بڑا چھتہ بنا ہوا تھا اتفاق سے اسی طرف بچوں کی ٹک شاپ تھی۔ جب بچے بریک کے ٹائم اکٹھے ہوئے تو کسی شرارتی بچے نے شہد کی مکھیوں کے چھتے پر پتھر پھینک دیا جس سے شہد کی مکھیاں بچوں کو کاٹنے لگی بھگدڑ مچ گئی اور بھاگ دوڑ میں بچے زخمی ہو گئے۔ میں وہیں موجود تھی میں نے سب بچوں کو باہر نکالا میرے چاروں طرف شہد کی مکھیاں ہی مکھیاں تھیں مگر ان کو کاٹنے کا حکم نہ تھا۔ کیونکہ میں روزانہ یہ دعا پڑھتی ہوں اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ وَ مِنْ شَرِّ کُلِّ دَآبَّۃٍ اَنْتَ اٰخِذٌ بِنَاصِیَتِھَا اِنَّ رَبِّیْ عَلٰی صِرَاطٍ مُّسْتَقِیْمٍ۔

(صفورا سلطانہ، لاہور)

[redacted]

دوپہر کو کھیرے کی قاشوں پر قدرے نمک بمع سیاہ مرچ پسی ہوئی چھڑک کر پیٹ بھر کر کھالیں اور اسی قدر روٹی کم کھائیں اس سے آہستہ آہستہ وزن کم ہو جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ یہ عمل چند ماہ مسلسل کریں۔

(ظفر حسین آفریدی، امریکہ)

اپنا خون صاف کیجئے: دو تولہ شیشم کے تازہ پتے چند دن پانی میں جوش دے کر پیتے رہیں آپ کے خون کی ہر خرابی دور ہو جائے گی۔

شمارہ 30 روپے

49

ماہنامہ عبقری ® لاہور

جولائی 2010 بمطابق رجب 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

رمضان اسپیشل ایڈیشن

رمضان المبارک کے فضائل' کمالات اور ایڈیٹر کی طرف سے قارئین کیلئے انمول طبی اور خصوصی تحریریں راز اور بہت کچھ جو آپ رمضان میں چاہتے ہیں۔ عید کارڈ کی جگہ عبقری تقسیم کریں اور ذخیرۂ آخرت بنائیں

زیادہ تقسیم پر خصوصی ڈسکاؤنٹ

تفصیلات صفحہ نمبر 44 پر

رمضان میں حکیم صاحب کی تالیفات پر خصوصی رعایت

* طویل اور صحت مند زندگی کا راز کیا ہے؟
* لازوال حُسن کیلئے قدرتی اشیاء کا استعمال
* دن میں سو مرتبہ گناہ کرنے کے بعد
* شخصیت کو ابھاریئے' باکمال بنئے
* گرمی' لُو حفاظت اور سدا بہار تندرستی
* قربِ الٰہی کی مبارک راتیں
* ڈپریشن اور ٹینشن سے نجات
* ہر حاجت اور رزق کیلئے خاص عمل
* گرتے بال اور سر میں خشکی کیلئے
* بیماریوں سے نجات کیلئے گھریلو ٹوٹکے
* ہاتھ پاؤں اور پیشاب کی جلن کیلئے
* نمازِ حاجت کی برکت سے قید سے رہائی
* مفت روحانی پھکی سے بلڈ پریشر کا خاتمہ
* کینسر! علاج آپ کے ہاتھوں میں
* علامہ لاہوتی پُراسراری کے نام قاری کا خط
* صدیوں پرانا خطرناک قبرستان اور جنات
* سیب ڈھیروں بیماریوں کا معالج
* حضرت حبیب عجمیؒ کے مستند وظائف
* مراقبے سے درجنوں بیماریوں کا علاج

اس کے علاوہ طبی تحقیق' جڑی بوٹیوں کے کمالات' بیوٹی ٹپس' روحانی وظائف' گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۚ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ مفتی مدظلہ ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 1 جلد نمبر 5 جولائی 2010ء بمطابق رجب المرجب 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماھنامہ

عبقری

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

لاہور جولائی 2010ء

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حمید اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے۔ اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہو گیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات، گالیاں، بددیانتی، بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

﴿مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کریں گے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں، نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہو کر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

عبقری کی آزمودہ اور پرتاثیر ادویات دستیاب ہیں

حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی، راولپنڈی، گوجرانوالہ میں دستیاب ہیں (گوجرانوالہ) شانی دواخانہ شاہ جی مارکیٹ مین بازار جگنہ سیالکوٹ روڈ گوجرانوالہ 0300-6453745 055-6425130 (راولپنڈی) اسلامیہ ٹریڈرز بالمقابل باٹا منی پرائس شاپ بوہڑ بازار چوک کالج روڈ راولپنڈی 0333-5648351-051-5539815 (کراچی) عبقری اکیڈمی نزد طلحہ / الاقلین کافی ہاؤس دکان نمبر 4 پلاٹ نمبر RB-10/23 گراؤنڈ فلور سنٹر پلازہ اردو بازار کراچی 0300-3218560-0301-2485447

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتوں کیلئے ہے۔

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن" 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

دن میں سومرتبہ گناہ کرنے کے بعد

کسی بادشاہ کاوزیر بڑا ہوشیار اور عقلمند تھا۔ اچانک وہ بادشاہ کی ملازمت چھوڑ کر اللہ کی عبادت میں مشغول ہوگیا۔ ایک دن بادشاہ اس کے پاس گیا اوراس سے پوچھا،تم نے میری ملازمت کیوں چھوڑ دی۔ اس نے کہا، پانچ باتوں کی وجہ سے میں نے آپ کی ملازمت چھوڑ دی۔ بادشاہ نے ان باتوں کے بارے میں پوچھا تو وزیر نے کہا پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ بیٹھے رہتے تھے اور میں آپ کی بارگاہ میں کھڑا رہتا تھا، اب اللہ تعالیٰ کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں تو کھڑے ہو کر بھی عبادت کرسکتا ہوں اور بیٹھ کر بھی۔ نماز کھڑے ہو کر پڑھی جاتی ہے اور اس میں بیٹھنے کا بھی حکم ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ آپ تو بیٹھے کھاتے رہتے تھے اور میں کھڑا ہو کر آپ کو دیکھتا رہتا تھا مگر اب مجھے ایسا رازق مل گیا ہے جو مجھے کھلاتا ہے اور خود کھانے سے بے نیاز ہے۔ تیسری بات یہ ہے کہ آپ سوتے رہتے تھے اور میں آپ کا پہرہ دیا کرتا تھا اب میں ایسے بادشاہ کا غلام ہوگیا ہوں کہ خود میں سوتا ہوں اور وہ میری نگہبانی کرتا ہے۔ چوتھی بات یہ ہے میں ڈرتا تھا آپ فوت ہوگئے تو آپ کے دشمن مجھے تکلیف دیں گے۔ اب میں ایسی ذات کی خدمت میں ہوں جو سدا قائم رہے گی اور اب مجھے کسی کا خوف نہیں۔ پانچویں بات یہ ہے کہ میں ڈرتا رہتا تھا کہ اگر مجھ سے کوئی غلطی ہوگئی تو آپ معاف نہیں کریں گے مگر اب ایسا رحم دل مالک مل گیا ہے کہ دن میں سومرتبہ گناہ کرنے کے بعد بھی توبہ کرنے والوں کو بخش دیتا ہے۔

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

میرے پاس ایک شخص آیا جو کہ اندر اور باہر سے سو فیصد بدحالی کا شکار تھا۔ دیکھ کر محسوس ہوتا تھا کہ شاید یہ مستحق یا بھکاری ہے لیکن معلوم ہوا کہ وہ اس سے پہلے ایک بڑا چوہدری اور زمیندار تھا لیکن ہوا یہ کہ ایک دن کسی درویش نے اس سے ایمان اور آخرت کی بات کی۔ اس نے سنی ان سنی کر دی۔ اس نے پھر اس سے ایمان اور آخرت کی بات کہی۔ اس نے سختی سے درویش کو جھڑک دیا دریں اثناء بے اختیار اس درویش کے منہ سے نکل گیا جس طرح تو نے مجھے جھڑکا ہے جا قدم قدم پر تجھے جھڑکیاں پڑیں گی۔

اسوقت چونکہ دولت، عزت اور بے شمار رقبے زمین کا نشہ تھا لیکن پھر کیا ہوا۔ حالات نے پلٹا کھایا۔ مقدمات اور آفات کا منہ کھل گیا۔ وہ شخص ایک مشکل سے نکلتا تو دوسری مشکل میں اٹک جاتا تھا۔ اس طرح وہ شخص مستقل مشکلات میں دھنستا چلا گیا۔ کہنے لگا دو بھائی عمر قید کی سزا میں ہیں اور دو بھائی اشتہاری ہیں۔ ایک میں ہوں جو اپنے اس قیمتی لمحے کو روتا ہوں کہ جس وقت میں نے اس درویش کو جھڑکا تھا سب زمین بک گئی' سارا مال ختم ہوگیا۔ ادھار سے گھر کا کھانا پکاتے ہیں۔ یہ بات کرتے ہوئے وہ شخص مسلسل رو رہا تھا۔

ایک بوڑھے میاں بیوی میرے پاس آئے ان کا ایک ہی بیٹا تھا' باقی بیٹیاں تھیں۔ خود سفید پوش غریب تھے۔ بس تمنا تھی کہ بیٹے کو اچھی تعلیم، اچھی خوراک، اچھا لباس مہیا کریں' چاہے خود جیسی بھی زندگی گزار لیں۔ ساری عمر محنت مزدوری کر کے بیٹے کو تعلیم دلوائی پھر اعلیٰ تعلیم کیلئے رقم کی ضرورت تھی اور رقم تھی نہیں۔ ذاتی مکان چالیس لاکھ میں فروخت کر کے رقم بیرون ملک بچے کی تعلیم کے لیے لگادی۔ اب عالم یہ ہے کہ بیٹے کو یورپ گئے 4 ماہ ہونے کو ہیں بیٹے نے کبھی فون تک نہیں کیا وہ ہمیں پوچھتا ہی نہیں۔ ماں بتا رہی تھی کہ اسکے وہاں گوریوں کے ساتھ تعلقات ہیں وہ ماں باپ کو بھول گیا ہے' جب وہ بات ختم کر چکے تو میں نے ان سے عرض کی کہ حضرت عمرؓ کے پاس ایک بوڑھا باپ اپنے نوجوان بیٹے کو لایا کہ یہ میری عزت نہیں کرتا میرا احترام نہیں کرتا اور نہ ہی میری بات مانتا ہے بلکہ مال میں سے چند درہم بھی خرچ کرنے کو نہیں دیتا کہتا ہے یہ میرا مال ہے حالانکہ میں نے اسے بہت محنت اور مشقت سے پالا ہے۔ حضرت عمرؓ کا ہاتھ کوڑے کی طرف بڑھ ہی رہا تھا کہ نوجوان نے کہا اے امیر المومنین! پہلے میری بات سن لیں پھر جو چاہے مجھے سزا دیں۔ مومن ایمان دیکھ کر شادی کرتا ہے' یہودی مال دیکھ کر، عیسائی حسن دیکھ کر، میرے باپ سے پوچھیں اس نے میری ماں سے کیا دیکھ کر شادی کی تھی دوسرا سوال میرے باپ سے پوچھیں اس نے کس مال سے میری پرورش کی تھی (یعنی مشکوک حرام' سود رشوت' جھوٹ بول کر وغیرہ) تیسرا سوال یہ کریں کہ اس نے میری دینی تربیت کی تھی یا نہیں یعنی مجھے ایمان' اخلاق' آخرت سکھایا تھا یا نہیں۔ جب امیر المومنین نے ان تینوں سوالات کی تحقیق کی تو بوڑھا قصور وار قرار پایا۔ قارئین! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے ہر شخص اپنے گریبان میں جھانکے۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

میرے دوستو! ہر شخص اپنے اندر کی کیفیت کو دیکھے کہ میرا اندر کتنا کمزور ہے' میرا اندر کتنا قوی ہے' مومن کی زندگی ڈرائیور کی زندگی کیطرح ہوتی ہے' پھر وہ ڈرائیور جو اپنی گاڑی میں بہت بڑی ہستی کو بٹھائے انتہائی رش میں کس احتیاط سے ڈرائیو کریگا تا کہ سوار اور سواری دونوں محفوظ رہیں۔

تقویٰ کسے کہتے ہیں

حضرت عمرؓ نے پوچھا اے کعب! تقویٰ کسے کہتے ہیں انہوں نے جواب دیا کہ اے امیر المومنین! آپ کبھی کانٹے دار جھاڑیوں سے گزرے ہیں؟ امیر المومنین فرمانے لگے ہاں حضرت کعبؓ نے پوچھا کیسے؟ امیر المومنین فرمانے لگے دامن سمیٹ کے فرمایا تقویٰ اسی چیز کا نام ہے کہ

ہر برگ پکارے گا تجھے پیار سے سو بار
دامن میں الجھ کر تجھے روکیں گے بہت خار
دامن کو بچاتا ہوا خاروں سے گزر جا
منزل تیری آگے ہے بہاروں سے گزر جا

دائیں بائیں کانٹے ہیں دامن بچا کر ان سے گزر جانا اسی کا نام تقویٰ ہے جو لمحے میسر آئیں جو ساعتیں میسر آئیں جو گھڑیاں میسر آئیں ان کو ضائع نہ کریں۔

نبی کریم ﷺ کا طرز عمل

حضور سرور کونین ﷺ اپنے گھر کو بھی وقت دیتے تھے اپنے گھر والوں سے باتیں بھی کرتے تھے اور اپنے گھر والوں کی ضروریات کا خیال اور لحاظ بھی رکھتے تھے لیکن اماں عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ جب اذان ہوتی تھی تو ایسے ہو جاتے تھے جیسے ہمیں جانتے ہی نہیں' گھر میں بیٹھ کر گفتگو فرمانا یہ بھی سنت میں شامل ہے یہ بھی حکم میں شامل ہے ایک حکم کے بعد اب دوسرا حکم (اذان کا) آ گیا ہے اب اس حکم کی تکمیل یہ ہے کہ ہم ہمہ تن اللہ جل شانہٗ کی طرف متوجہ ہو جائیں میرے دوستو! اپنی گزری ہوئی گھڑیوں پر استغفار ہو کہ وہ گھڑیاں غفلت میں کیوں گزر گئیں اور دل کی گہرائیوں میں یہ بات ہو کہ اے الہ العالمین آج کے بعد میں اپنے لمحوں کو قیمتی بناؤنگا اور اپنی ساعتوں اور ایک ایک منٹ کو قیمتی بناؤنگا اور سوچ سمجھ کر چلوں گا۔

انسان کب قیمتی بنتا ہے

یقین جانئے زندگی بہت قیمتی ہے اس زندگی کو قیمتی بنانا ہے اس قیمتی زندگی کو بے قیمت نہیں بنانا' لوہے کا چھوٹا سا ٹکڑا ہے فرمانے لگے اسکو بازو میں باندھوا رے یہ ستر ہزار روپے کا چھوٹا سا ٹکڑا تم نے اسکو گھڑی کا نام دے دیا کہنے لگا ہاں یہ گھڑی ہے کیسی عجیب بات ہے چھوٹے سے ٹکڑے کو گھڑی کا نام دیا اس پر محنت ہوئی اسکی قیمت لگی' لکڑی پر محنت کی' لکڑی کی قیمت لگی' لوہے پر محنت کی اسے جہاز بنا کر اڑا دیا اسکی قیمت لگ گئی ارے ہم نے اپنے آپ پر محنت نہیں کی خود بے قیمت رہ گئے مسلمان تو وہ قیمتی ہے کہ فرشتے اسکا مقابلہ نہ کرسکیں اور انسان کی قیمت تب لگتی ہے جب انسان میسر لمحات کو موثر بناتا ہے لمحات کی بات کر رہا ہوں' دنوں کی بات نہیں کر رہا۔

ہمارا اصل گھر

میرے دوستو! ہماری سانسیں جو گزر گئیں ہیں' گزر رہی ہیں' اسی غفلت میں صبح ہوئی' شام ہوئی اور زندگی تمام ہوئی بس گزر گئی تو گزر گئی' نہیں دوستو ہم وہ نہیں ہیں' ایک کافر کی زندگی ہے ایک مسلمان کی زندگی ہے کافر بھی من چاہی گزارے...... مسلمان بھی من چاہی گزارے...... کافر اور مسلمان کی زندگی میں فرق کیا ہوا؟ کافر کے سامنے آخرت نہیں کافر کے سامنے جنت کے وعدے نہیں' کافر کے سامنے حور و ملائکہ کے وعدے نہیں' سارے کے سارے وعدے مسلمان کے سامنے ہیں جس کی اصل منزل آگے ہے وہ راستے میں خوبصورت گھر نہیں بنایا کرتا وہ ساری جمع پونجی لیکر وہاں یعنی جنت میں جا کر خوبصورت گھر بناتا ہے وہ حضرات جو بیرون ملک مقیم ہوتے ہیں وہ وہاں گزارا کرتے ہیں ان کی نظریں پاکستان میں انکی رہتی ہیں پاکستان ہمارا گھر ہے' پاکستان جائیں گے۔ میں نے یہاں تک دیکھا جو حضرات بیرون ملک میں ہیں وہ پاکستان کی سیاست' پاکستان کی حکومت' پاکستان کے اتار چڑھاؤ' پاکستان کے سیلاب' پاکستان کے ایک ایک مسئلے کو بیٹھ کر دل سے سوچتے اور اسکے حل کے بارے میں فکرمند ہوتے ہیں۔ ارے بھئی آپ تو یہاں ہیں تو فوراً کہنے لگے نہیں نہیں ہم یہاں ہیں لیکن ہمارا مستقبل تو وہاں ہے۔ میرے دوستو! اسی طرح ہمارا مستقبل ہماری آخرت ہے' ہمارا مستقبل ہماری قبر کی زندگی ہے' ہمارا مستقبل ہماری اللہ کے سامنے حاضری ہے' یہ بہت بڑی بات ہے کسی کا مستقبل اگر روشن ہوسکتا ہے تو اس صورت میں روشن ہوسکتا ہے جب وہ اپنے میسر لمحات کو موثر بنائے بیرون ملک امریکہ کے ایک صاحب مجھ سے کہنے لگے جی فرصت ہی کہاں ملتی ہے یہاں تو ایک ایک لمحے کے ڈالر ملتے ہیں اب کون کہے کہ اپنے ڈالروں کو ضائع کروں کہنے لگا فارغ ہو تو سکتے ہیں لیکن ایک طرف ڈالروں کی چمک ہے اور وہ چمک بیٹھنے نہیں دیتی' مومن کے سامنے وہ زندگی ہے جو آخرت کی زندگی ہے جس کی چمک بھی اللہ نے قرآن میں بارہا جگہ دکھائی ہے اللہ نے فرمایا میں تمہیں ایسی شراب پلاؤں گا جس کی آمیزش سونٹھ کی ہوگی۔ گنے کے جوس میں لاہوریوں نے تھوڑی سی ادرک اور تھوڑا سا لیموں ڈال دیا اس کے مزاج میں ذائقہ بن گیا یہ ہے زنجبیل کا مزاج زنجبیل ادرک کو کہتے ہیں اللہ نے قرآن میں بار بار وعدے کئے ہیں۔ یہ بھی چمک ہے ایک وہ بھی چمک ہے سوچیں تو سہی عجیب بات ہے ڈالر کی چمک تو اسے بیٹھنے نہیں دیتی۔

میرے دوستو! جنت کی' اللہ کی رضا کی' اللہ کی محبت کی چمک' ہمیں کیوں بیٹھنے دے گی وہ فارغ نہیں بیٹھتے کہنے لگے ہماری تو نیند بھی بس ایسے ہی پوری ہو جاتی ہے۔ کس لئے؟ ایک مختصر سی زندگی کو اچھا بنانے کیلئے کہ اچھا کھائیں گے اچھا پہنیں گے۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! ہم سب گھر والے عبقری بڑے شوق سے پڑھتے ہیں' عبقری کے ذریعے سے دکھی انسانیت کی خدمت آپ سرانجام دے رہے ہیں اللہ جل شانہٗ اس کا بدلہ آپ کو اپنی شایان شان مرحمت فرمائے۔ جب ہم نے عبقری پڑھنا شروع کیا تو ہمیں درس کے متعلق معلوم ہوا۔ ہم سب گھر والوں نے درس روحانیت وامن میں بڑے اہتمام سے شرکت کی آپ یقین جانئے ہمیں بے انتہاء دلی سکون ملا۔ خاص طور پر دعا میں اللہ سے مانگنے کی ایسی کیفیت بنی کہ سوفیصد یقین ہو رہا تھا کہ اللہ ہماری دعائیں قبول کر رہا ہے اور واقعی اس درس کی برکت سے **(باقی صفحہ نمبر 45 پر)**

سمیرا امین' بہاولپور

مجھے ہیروں والا چاہیے

خلیفہ نے دیکھا تو تمیم بن جمیل خارجی قتل ہونے کیلئے بڑی لاپروائی اور پندار کے ساتھ نطع کی طرف جارہا تھا۔ اس کے چہرے پر خوف و دہشت کا ذرا سا بھی اثر نہ تھا اور وہ یوں خراماں خراماں چلا جارہا تھا جیسے کسی چمن زار کی سیر کررہا ہو

199 ہجری میں عبداللہ بن زیاد کے چند قریبی عزیز خلیفہ المامون عباسی کے دربار میں پیش کیے گئے۔ ان میں سے ایک محمد نامی بھی تھا جو عبداللہ بن زیاد کا پوتا تھا۔ امویوں اور عباسیوں کا سلسلۂ مخالفت اب تک مسلسل جاری تھا۔ خلیفہ مامون عباسی نے محمد بن زیاد اور اس کے ہمراہی دوسرے قیدیوں کے حسب ونسب کے بارے میں کچھ سوالات کیے اور کافی چھان بین کے بعد یہ حکم جاری کیا کہ محمد بن زیاد اور اس کے ایک ہمراہی کو موت کے گھاٹ اتار دیا جائے۔ اپنے قتل کا حکم سن کر ابن زیاد خلیفہ سے مخالفت کرتے ہوئے بولا امیر المومنین! میں نے تو سنا تھا کہ آپ ایک حلیم اور بردبار انسان ہیں آپ کسی بے گناہ کو کبھی نہیں ستاتے لیکن اب پتہ چلا ہے کہ میں نے آپ کے جو اوصاف سنے تھے، وہ یکسر غلط تھے۔ کسی نے خواہ مخواہ آپ کی تعریف کی تھی۔ اگر آپ میری بداعمالیوں کی بنا پر مجھے موت کے گھاٹ اتارنا چاہتے ہیں تو آج تک مجھ سے کوئی ایسی خطا سرزد نہیں ہوئی جس کی پاداش میں میرا قتل درست قرار پائے، نہ میں نے آپ کے خلاف بغاوت کی ہے اور نہ آپ کی حکومت کے خلاف کوئی خفیہ سازش کی ہے، نہ میں آپ کی اطاعت سے منکر ہوا ہوں، پھر میں یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ آپ مجھے میرے کس جرم کی سزا میں قتل کرارہے ہیں۔ اگر آپ مجھ سے اس ظلم وستم کا انتقام لینا چاہتے ہیں جو امویوں نے اپنے دور حکومت میں عباسیوں پر کیے تھے تو آپ کو قرآن کی اس آیت پر غور کرلینا چاہیے جس میں واضح الفاظ میں کہا گیا ہے کہ (ترجمہ) ''کوئی شخص کسی دوسرے کے گناہوں کا بوجھ اپنے سر پر نہ اٹھائے گا''۔

قرآن پاک کے اس ارشاد کے سامنے خلیفہ مامون عباسی نے اپنا سر جھکا دیا گو وہ نصف دنیا سے زائد پر حکمران تھا اور ایک زبردست بادشاہ تھا لیکن اللہ تعالیٰ کے اس حکم نے اسے نہ صرف اپنی خطا کا اعتراف کرنے پر مجبور کردیا بلکہ اس نے ابن زیاد کی اس جرأت و بے باکی کو بھی سراہا اور اپنے وزیر ابوالعباس الفضل ابن سہل کو حکم دیا کہ ابن زیاد اور اس کے سارے عزیزوں کو شاہی مہمان سمجھ کر عزت واحترام کا مستحق سمجھا جائے اور ان کی خاطر ومدارات کی جائے۔

کچھ عرصہ بعد جب یمن میں عربوں نے بغاوت کی تو خلیفہ مامون عباسی نے ابن زیاد کو یمن کا امیر مقرر کرکے باغیوں کی سرکوبی کیلئے بھیجا' ابن زیاد نے یمن پہنچ کر عربوں کو جنگ میں شکست فاش دی اور ملک یمن کا انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ بعد میں 247ھ میں المتوکل کے قتل اور 252ھ میں المستعین کی تخت خلافت سے معزولی کے بعد زیاد نے اپنی خودمختاری کا اعلان کردیا اور یمن میں بہت عرصے تک ان کی مستقل حکومت قائم رہی۔

احمد بن ابی داؤد قاضی نے روایت کی ہے کہ مجھے موت کے دروازے پر تمیم بن جمیل خارجی سے زیادہ کوئی بے خوف اور بہادر شخص نظر نہیں آیا اس نے خلیفہ معتصم باللہ عباسی کے خلاف بغاوت کی تھی۔ گرفتاری کے بعد قیدی کی حیثیت میں خلیفہ کے سامنے پیش کیا گیا تو یہ دربار عام کا دن تھا۔ خلیفہ معتصم مسند خلافت پر بیٹھا تھا اور دربار میں عوام اور خواص موجود تھے۔ معتصم نے تلوار اور نطع (چمڑے کا وہ ٹکڑا جس پر قتل کے وقت بٹھا کر مقتول کی گردن مارتے تھے تاکہ اس کا خون زمین پر نہ گرے) لانے کا حکم دیا' دونوں چیزیں لائی گئیں۔ معتصم نے اگلا حکم دیا کہ اسے نطع پر بٹھا کر اس کا سر قلم کردیا جائے۔

پھر خلیفہ نے دیکھا تو تمیم بن جمیل خارجی قتل ہونے کیلئے بڑی لاپرواہی کے ساتھ نطع کی طرف جارہا تھا۔ اس کے چہرے پر خوف و دہشت کا ذرا سا بھی اثر نہ تھا اور وہ یوں خراماں خراماں چلا جارہا تھا جیسے کسی چمن زار کی سیر کررہا ہو۔ خلیفہ کو تمیم بن جمیل خارجی کی اس بے خوفی نے متاثر کیا تو اس نے گفتگو سے اس کے علم ودانش کا اندازہ کرنے کیلئے پوچھا' ''تمیم تمہیں اجازت ہے کہ اپنی برأت کیلئے کوئی عذر پیش کرنا چاہو تو کرو' تمہارا عذر معقول ہوا تو تمہیں باعزت طور پر بری کردیا جائے گا۔''

تمیم بن جمیل خارجی نے خلیفہ کی بات کے جواب میں یہ شعر پڑھا:

ترجمہ' ''تلوار اور نطع کے درمیان مجھے موت دکھائی دے رہی ہے۔ وہ مجھے گھور رہی ہے لیکن میں اس سے خوفزدہ نہیں ہوں۔''

''مجھے علم ہے کہ آج میرا قتل کا دن ہے اور تو مجھے قتل کرنے کا پکا عزم اور ارادہ رکھتا ہے لیکن رب لایزال نے جو فیصلہ کیا ہوا ہے بندہ کی قدرت میں اس فیصلہ کو بدلنے کی طاقت نہیں ہے''

''ایسا کوئی شخص ہے جو اس موقع پر دلیل اور حجت کا سہارا ڈھونڈے جب موت کی ننگی تلوار اس کی آنکھوں کے سامنے چمک دمک رہی ہو؟

''میں موت سے قطعی خوفزدہ نہیں ہوں کیونکہ میں واقف ہوں کہ وقت سے پہلے موت نہیں آسکتی؟''

خلیفہ معتصم باللہ عباسی نے یہ سنا تو رونے لگا۔

اس کے بعد اس نے تمیم بن جمیل خارجی کو معافی بھی دے دی اور پچاس ہزار درہم انعام بھی دیا۔

مجھے ہیروں والا چاہیے

ایک دفعہ سلطان محمود غزنوی ایک میدان میں کھڑا تھا اس نے اپنے لاڈلے غلام ایاز جسے وہ بیٹوں کی طرح عزیز رکھتا تھا آزمانے کیلئے اپنی فوج کے جرنیلوں اور غلاموں کے آگے ہیرے اور جواہرات پھینکے اور خود سلطان آگے بڑھ گیا۔ تھوڑی دور جاکر اس نے دیکھا کہ ایاز اکیلا ہی اس کے پیچھے آرہا ہے اور دوسرے جرنیل اور غلام ہیرے چن رہے ہیں۔ سلطان نے ایاز سے پوچھا کیا تم کو ہیرے موتی نہیں چاہئیں تو ایاز نے جواب دیا جن کو ہیروں کی ضرورت تھی وہ ہیرے چن رہے ہیں اور مجھے ہیرے نہیں ہیروں والا چاہیے۔

ڈاکٹر سید محمد قاسم

ہم' ہمارے بچے اور گالی گلوچ

کس طرح خود کو طوفان سے محفوظ رکھنا ہے وہ اپنی ساری زندگی ان Puzzles گتھیوں کو سلجھانے اور بھول بھلیوں میں اپنا رستہ تلاش کرنے کی اچھی بری کوشش میں گزار دیتے ہیں وہ خود کے ساتھ دنیا کے ساتھ قابل عزت تعلقات استوار نہیں کر پاتے۔

بچے کی جسمانی صحت، ذہنی صحت اور نشوونما اس کی Personal Growth کیلئے ماں اور ممتا یعنی ماں کی محبت بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں بعد میں یہ بچے کی شخصیت اور مستقبل کی ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

بچے کی آئندہ شخصیت اور آنے والے کل کا دارومدار انہی دو چیزوں پر ہوتا ہے۔

1. ماں کی محبت
2. بچے کا ماں سے تعلق

اگر اللہ نہ کرے ماں کا انتقال ہو جائے تو اس کی جگہ کوئی اور نہیں لے سکتا۔ یہ دکھ اور محرومی بچہ ساری زندگی محسوس کرتا ہے۔ ماں اور بچے کے درمیان محبت، الفت، انسیت کا جاری و ساری چشمہ اور تعلق دونوں کی یکساں آبیاری کرتا ہے اور یہ رشتہ دونوں کو اطمینان وانبساط اور خوشی سے ہمکنار کرتا ہے۔

ماں کی محبت اور شفقت سے محرومی کو ہم Maternal Deprivation کہتے ہیں اس کی چند وجوہات ہیں۔

باپ/ ماں کا انتقال، طویل بیماری، جسمانی معذوری، ذہنی معذوری، نفسیاتی بیماری، صاحب خانہ کی بیروزگاری، تنگی ترشی، گھر کا ٹوٹ جانا، طلاق، علیحدگی، ماں کا سارا دن ملازمت اور روزگار پر رہنا، جنگ، قحط، زلزلہ اور اس جیسے دوسرے امور۔

ماں کو بچے سے محبت ہے، بچہ محبت کرنا سیکھ لیتا ہے۔ اب وہ ساری عمر لوگوں سے محبت اور شفقت سے پیش آئے گا۔

اگر بچے کو ماں کی محبت نہیں ملے گی تو وہ گرد و پیش سے نفرت کرنا سیکھ لے گا اور ساری عمر لوگوں سے نفرت کرتا رہیگا۔

ان نفسیاتی الجھنوں کو سمجھنے کیلئے ضروری ہے کہ ہم بچپن اور لڑکپن میں پیش آنے والے حالات کا ماں سے محبت کے رشتے کا اور باپ سے تعلق کا جائزہ لیں یا چھان بین کریں۔

آگے چل کر زندگی میں پیش آنے والے مسائل انہی روابط اور تعلقات کے چاروں طرف گھومتے ہیں۔ وہ بچے جو اپنی ماں سے محروم ہو جاتے ہیں طرح طرح کی نفسیاتی پریشانیوں کا شکار رہتے ہیں ملنے جلنے والوں کے ساتھ کام کرنے والوں سے ضرورت سے زیادہ محبت توجہ کے طلب گار ہوتے ہیں۔ بسا اوقات یہ لوگ خطرناک حد تک کینہ پرور ہو جاتے ہیں اور بدلہ لینے کیلئے خطرناک حد تک بڑھ جاتے ہیں ان کی ساری زندگی انہی دائروں میں گھومتی رہتی ہے۔ آنے والی زندگی میں نہ وہ کسی سے محبت کرتے ہیں اور نہ محبت کرنا سیکھتے ہیں۔ ایک شر ساری اداسی، افسردگی ساری عمر ان کا پیچھا کرتی ہے۔ وہ ساری عمر اضطراب اور بے چینی کا شکار رہتے ہیں وہ اس پر کیسے قابو پائیں انہیں نہیں معلوم کہ انہیں اپنے شدید جذبات، ہیجانات کو کیسے کنٹرول کرنا ہے۔ کس طرح خود کو طوفان سے محفوظ رکھنا ہے وہ اپنی ساری زندگی ان گتھیوں کو سلجھانے اور بھول بھلیوں میں اپنا رستہ تلاش کرنے کی اچھی بری کوشش میں گزار دیتے ہیں وہ خود اپنے ساتھ اور دنیا کے ساتھ قابل عزت تعلقات استوار نہیں کر پاتے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ماں کی محبت نہ ملنے سے بچے بڑے ہو کر بے راہ روی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنی زندگی میں دباؤ سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھ پاتے اور اگر دباؤ کا سامنا کرنا پڑے تو وہ حالات سے نمٹنے کے لئے سماج دشمن اطوار اپناتے ہیں اور ان کی شخصیت ٹوٹ پھوٹ کر کجروی کا شکار ہو جاتی ہے۔ نفسیات اور عمرانیات میں اسے Anti Social Personality Psycopath کہتے ہیں۔ یہ لوگ اول عمر سے قانون شکنی کا راستہ اختیار کرتے ہیں۔

اینٹی سوشل پرسنیلٹی کی علامات میں دوسروں کے حقوق کا پاس نہ کرنا' معاشرے کے رسموں رواج کا احترام نہ کرنا، دھوکہ دینا، جھوٹ بولنا، دوسرے لوگوں کو ذاتی فائدہ یعنی حصول لذت کیلئے استعمال کرنا، چڑچڑاپن، لڑنا جھگڑنا، جارحانہ رویہ، دوسروں کا خیال نہ کرنا، مستقل مزاجی سے ملازمت نہ کرنا، غیر ذمہ داری، قرضہ کو واپس نہ کرنا، شرمندہ نہ ہونا، معافی نہ مانگنا۔

والدین کی طلاق ہونے کی صورت میں، سوتیلے باپ یا ماں کے مسترد کرنے کی وجہ سے Unhealthy Relationships بن جاتے ہیں اس تکلیف دہ صورتحال سے بچہ بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ کم عمری کے تجربات آنے والی زندگی کا احاطہ کئے رہتے ہیں جس طرح انسان کا سایہ ساری عمر اس کا پیچھا کرتا ہے۔ اسی طرح یہ ناخوشگوار معاملات ساری عمر انسان کے ساتھ رہتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ شام کے سائے کی طرح یہ طویل سے طویل ہوتے چلے جاتے ہیں۔

بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ ماں اپنی جگہ موجود ہے مگر وہ غربت یا باپ کی بے روزگاری، بیماری یا اپنی بیماری کی وجہ سے بچے پر وہ توجہ نہیں دے پاتی جو بچے کی Nourishment Nurturance جیسی ضرورت کا اہتمام کر سکے۔ ماں کی جگہ دادی، نانی لے لیتی ہے مگر وہ اپنی صحت و ضعیفی کی وجہ سے وہ توجہ نہیں دے سکتی اور محنت نہیں کر سکتی جو بچے کی پرورش کا بنیادی تقاضہ ہے اور یہ کام ملازمہ بھی نہیں کر سکتی۔

والدین کا بچوں کے ساتھ ناروا سلوک، مار پیٹ کرنا، گالی گلوچ کرنا، مسترد کرنا، غفلت، نظر انداز کرنا ایسا ہی ہے جیسے بچے کے سر پر باپ کا سائبان اور ماں کا سایہ نہ ہو۔ والدین اپنے بچوں کی اچھی اور معیاری پرورش کریں گے تو یہ آگے چل کر اچھے معاشرے اور اچھی ذہنی صحت کے ضامن ہوں گے۔

انسان کی کردار سازی اور شخصیت کی بڑھوتری میں اس کے گھر کا ماحول بہت اہم رول ادا کرتا ہے۔ ہم لوگ اپنے گھر، ہسپتال کی صفائی ستھرائی پر بہت زور دیتے ہیں، اسکول کی کارکردگی پر نظر رکھتے ہیں مگر گھر، گھرانے، گرہستی کے ٹوٹنے اور بکھرنے کو بھول جاتے ہیں۔ انہی Broken homes سے نکل کر یہ بچے، نوجوان آگے چل کر اپنے دشمن آپ بن کر سماج کے تار پود بکھیرتے ہیں، ہر بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لئے گھر، ماں کی محبت، باپ کا سایہ، بہن بھائی کا ساتھ بہت ضروری ہے۔ اگر بچے کو ماں کی محبت سے محروم کر دیا جائے تو وہ بے راہ روی کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس طرح بچے کی جسمانی ضرورت کیلئے وٹامن اور پروٹین ضروری ہیں اسی طرح ذہنی صحت کیلئے محبت اور ماں کی آغوش بہت ضروری ہے۔ ہر بچے کی اچھی نگہداشت معاشرے کی ذہنی فلاح و بہبود اور سماج کی ذہنی صحت کیلئے ضروری ہے۔ ٹوٹے پھوٹے گھرانے سے آنے والے بچے بڑے ہو کر باہر کی دنیا میں اپنی جگہ نہیں بنا سکتے۔ اس مضمون کا اختتام ہم JohnBowlby کے دو جملوں پر کرتے ہیں۔

"The grownups capacity for parenting is dependent on the parental care which he received in his child hood".

"Negelected Children grow up to become negelectful parents".

ذیشان سکندر، راولپنڈی

قرآن سے اسلام کی دولت پانے والے

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، الاخنس بن تشریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تا کہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمؐ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔

قریش کے لوگوں کا قرآن کو چھپ کر سننا

سردارانِ قریش مخالفت تو کرتے تھے لیکن قرآن سے اتنے مرعوب اور اس کی شیرینی سے اتنے متاثر تھے کہ کبھی کبھی خود بھی چھپ چھپ کر قرآن سنتے تھے۔

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، اخنس بن شریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تا کہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمؐ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔ ان میں سے ہر شخص نے اپنے لئے ایک ایک جگہ مقرر کر لی اور بیٹھ کر آپ کی تلاوت سننے لگا۔ ہر شخص دوسرے کی موجودگی سے بے خبر تھا۔ اس طرح انہوں نے ساری رات گزار دی اور پھر اپنی اپنی راہ لی۔ راستے میں سب جمع ہوگئے۔ سب ایک دوسرے کو ملامت کرنے لگے۔ ہر ایک نے دوسرے سے کہا دیکھو دوبارہ ایسا نہ کرنا اگر کم عقل لوگوں نے دیکھ لیا تو وہ کیا خیال کریں گے، پھر وہ سب لوٹ گئے۔ جب دوسری رات ہوئی تو وہ چاروں پھر اپنی اپنی جگہ پر تلاوت سننے واپس آ گئے اور جب وہ تلاوت سن کر واپس ہوئے تو پھر سب جمع ہوگئے۔ ان میں سے ہر ایک نے دوسرے کو پھر ویسے ہی کہا جیسے پہلے کہا تھا یہ کہہ کر سب اپنے اپنے گھروں کو لوٹ گئے۔ لیکن جب تیسری رات ہوئی تو پھر وہ اپنی اپنی جگہ آ پہنچے اور واپسی پر پھر اسی طرح باہم مل گئے تب انہوں نے کہا: ہماری یہ عادت نہیں چھوٹے گی، جب تک ہم عہد یہ نہ کرلیں کہ ہم دوبارہ ایسا نہیں کرینگے اور پھر باہمی عہد کر کے منتشر ہو گئے۔

تلاوت سے جادوگر کا قبول اسلام

یمن سے ایک شخص خماد ازدی مکہ آیا جو مشہور جادوگر تھا۔ حضورؐ کے بارے میں سن کر اس نے قریش سے کہا اگر تم کہو تو میں محمدؐ کا علاج کرسکتا ہوں۔ چنانچہ وہ حضورؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا "محمد آؤ میں تمہیں اپنے منتر سناؤں"۔ حضورؐ نے فرمایا پہلے تم مجھ سے سن لو۔ پھر حضورؐ نے اسے قرآن سنایا، خماد ازدی نے حضورؐ سے قرآن سن کر کہا کہ حضور ایک بار اور سنا دیجئے۔ آپؐ نے پھر سنایا۔ اس نے ایک بار پھر سننے کی فرمائش کی۔ حضورؐ نے پھر سنایا۔ بالآخر وہ بول اٹھا میں نے بہت سے کاہن دیکھے، ساحر دیکھے، شاعر دیکھے لیکن ایسا کلام تو کسی سے بھی نہیں سنا۔ اے محمدؐ ہاتھ بڑھایئے میں اسلام قبول کرتا ہوں۔

طفیل بن عمرو کا قبول اسلام

طفیل بن عمرو دوسی مشہور شاعر تھے۔ وہ اپنے اسلام لانے کی روئیداد کچھ یوں بیان کرتے ہیں۔

جب میں مکہ میں گیا تو بزرگوں نے میرے کان بھرے اور کہا کہ محمدؐ سے بچ کر رہنا، چنانچہ میں نے پہلے ہی طے کرلیا کہ میں محمدؐ سے بچ کر رہوں گا لیکن قدرت کا کرنا ایسا ہوا کہ جب میں حرم میں پہنچا تو وہاں آپؐ نماز پڑھ رہے تھے۔ میرے کان میں بھی آپؐ کے چند جملے پڑ گئے، میں نے اچھا محسوس کیا اور دل میں کہا کہ میں بھی شاعر ہوں اور نوجوان مرد ہوں، عقل رکھتا ہوں، بچہ تو نہیں کہ غلط صحیح کی تمیز ہی نہ کرسکوں۔ اس شخص سے ملنا تو چاہئے، چنانچہ میں بھی ان کے پیچھے ان کے مکان میں پہنچ گیا اور اپنی ساری کیفیت بیان کی اور عرض کیا کہ آپؐ ذرا تفصیل سے بتائیں کہ آپ ﷺ کیا کہتے ہیں؟ حضورؐ نے اس بات کے جواب میں مجھے قرآن کا کچھ حصہ سنایا اور میں اتنا متاثر ہوا کہ اسی وقت ایمان لے آیا اور واپس جا کر اپنے باپ اور بیوی کو بھی مسلمان کیا اور پھر اپنے قبیلے میں مسلسل تبلیغ اسلام کرتا رہا۔

اکسیر اعضائے رئیسہ و مقوی باہ

40 انڈے دیسی اور ایک تولہ سم الفار سفید پیس کر پانی میں ڈال دیں برتن مٹی کا ہو اب ان کو ابالیں ابل جانے پر زردی نکال لیں اور سفیدی اور چھلکے کسی اور کام میں لے لیں اب زردی کے وزن کے برابر چنے کا بیسن لے کر تھوڑے سے گھی میں بھون لیں اور زردی الگ بھون لیں پھر تین پاؤ چینی کا قوام بنا کر ملالیں اور حلوہ بنالیں۔ مغز بادام، پستہ، چلغوزہ، ناریل، اخروٹ ہر ایک 50,50 گرام کوٹ کر ملالیں۔ رات کو 6 ماشہ کھا کر اوپر سے دودھ پئیں۔

(محمد یونس قادری ٹنڈو آدم ضلع سانگھڑ سندھ)

ابن نسیب بسکاری

اسلام اور رواداری

پیغمبرِ اسلامؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 49

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں

حضرت عمرؓ کے زمانہ میں جب بنوتغلب مغلوب ہوئے تو وہ اپنے قدیم مذہب کو ترک کرنے کیلئے راضی نہ تھے' حضرت عمرؓ نے حکم دیا کہ ان پر کسی قسم کا دباؤ نہ ڈالا جائے اور وہ اپنے مذہب کی پیروی میں آزاد ہیں' البتہ اگر ان میں سے کسی شخص نے اسلام قبول کرنا چاہا تو کوئی شخص مزاحمت کا مجاز نہ ہوگا اور نہ ایسے لوگوں کے بچوں کو جو مسلمان ہوگئے ہیں' اصطباغ دے سکیں گے۔ **(طبری)**

قبیلہ بکر کے ایک شخص نے حیرہ کے ایک عیسائی کو مار ڈالا، حضرت عمرؓ نے لکھ بھیجا کہ قاتل مقتول کے وارثوں کو دے دیا جائے چنانچہ وہ شخص مقتول کے وارث کو جس کا نام حنین تھا حوالہ کیا گیا اور اس نے اس کو قتل کر ڈالا۔

حضرت عمرؓ ہی کے زمانہ کا ایک بہت ہی دلچسپ واقعہ یہ بھی ہے کہ ایران کے ہرمزان نے کئی دفعہ حضرت عمرؓ کے سپہ سالار حضرت سعدؓ سے صلح کی تھی اور ہمیشہ اقرار سے پھر جاتا تھا شوستر کے معرکہ میں دو بڑے مسلمان اس کے ہاتھ سے مارے گئے' حضرت عمرؓ کو ان باتوں کا اس قدر رنج تھا کہ انہوں نے ہرمزان کے قتل کا پورا ارادہ کرلیا، تاہم اتمام حجت کے طور پر عرض و معروض کی اجازت دی، اس نے کہا: عمر! جب تک اللہ ہمارے ساتھ تھا تم ہمارے غلام تھے، اب اللہ تمہارے ساتھ ہے ہم تمہارے غلام ہیں، یہ کہہ کر پینے کا پانی مانگا، پانی آیا تو پیالہ ہاتھ میں لے کر درخواست کی کہ جب تک پانی نہ پی لوں مارا نہ جاؤں، حضرت عمرؓ نے درخواست منظور کر لی، اس نے پیالہ ہاتھ سے رکھ دیا اور کہا کہ میں پانی نہیں پیتا، اس لیے شرط کے مطابق تم مجھے قتل نہیں کر سکتے، حضرت عمرؓ اس مغالطہ پر حیران رہ گئے، پھر ہرمزان نے کلمہ توحید پڑھا اور کہا میں پہلے ہی اسلام لا چکا تھا لیکن میں نے یہ تدبیر اس لیے کی کہ لوگ یہ نہ کہیں کہ میں نے تلوار کے ڈر سے اسلام قبول کیا ہے۔

شخصیت کو ابھاریئے‘ باکمال بنئے

محمد امجد‘ شاہ پور

یقیناً ہمیں اپنی مصروفیات کے بہت بڑے آپریشن کی ضرورت ہے۔اس آپریشن کے بعد ہی ہم اپنی زندگی کو بہتر طور پر گزار سکیں گے اور اس سے حقوق و فرائض کا شعور بھی پیدا ہوگا ہم اتنے تھکے ہوئے ہیں کہ فرض ادا کرنا بھول جاتے ہیں

ہمیں یہ سوچنا چاہیے کہ ہم اپنے وقت کا استعمال کس حد تک بامقصد زندگی گزارنے میں کرتے ہیں اور کتنا وقت ضائع کرتے ہیں ہم اہل خانہ کے حقوق‘ رشتہ داروں‘ معاشرہ‘ ادارہ اور شہری وملکی حکومتوں کے حقوق کس حد تک ادا کررہے ہیں۔ یقیناً ہمیں اپنی مصروفیات کے بہت بڑے آپریشن کی ضرورت ہے۔اس آپریشن کے بعد ہی ہم اپنی زندگی کو بہتر طور پر گزار سکیں گے اور اس سے حقوق وفرائض کا شعور بھی پیدا ہوگا، ہم اتنے تھکے ہوئے ہیں کہ فرض ادا کرنا بھی بھول جاتے ہیں اور جب جاگتے ہیں تو حق مانگنا شروع کردیتے ہیں بہر حال ہمیں اپنے وقت کا احساس کرنا ہوگا۔

اپنے نصب العین اور مقاصد کا تعین کرنا ہوگا مناسب منصوبہ بندی کے ساتھ عزم باندھنا ہوگا پھر روزانہ اپنا احتساب بھی کرنا ہوگا۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کا قول ہے ”حاسبوا قبل ان تحاسبوا“ اپنا احتساب کرلو قبل اس کے کہ تمہارا احتساب کیا جائے۔

تجزیہ کی ضرورت: جس طرح کاروبار میں ہم رقم لگاتے ہیں اور اگر ہمیں اس میں خاطر خواہ نفع نہ ہو تو ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ اس نقصان کے عناصر کیا ہیں‘ اس کیلئے ہم نفع نقصان کا گوشوارہ بناتے ہیں اور تجزیہ کرتے ہیں۔اسی طرح وقت کیلئے بھی گوشوارہ بنایئے‘ اس کا بھی حساب رکھئے‘ ہم پگھلتی برف کی مانند وقت کو ضائع کررہے ہیں ہمیں یومیہ منصوبہ بندی کرنا ہوگی‘ ہفتہ وار جائزہ لینا ہوگا مگر سب سے پہلے ان عناصر کا مطالعہ کرنا ہوگا جو تضیع اوقات کا باعث بنتے ہیں۔

چارٹ: آپ ایک چارٹ بنایئے جس میں دائیں سے بائیں یہ کالم ہوں وقت‘ کارکردگی‘ مصروفیات‘ منافع بخش کام‘ تضیع اوقات اور احتیاط وقت‘ کالم کے نیچے ہر پندرہ منٹ وقفے کے لحاظ سے وقت تحریر کریں اور اسے ایک ہفتے تک باقاعدگی سے بھرتے رہیں۔

یہ ہر پندرہ منٹ کا ریکارڈ ہوگا‘ اسے رکھنے کیلئے آپ کا وقت استعمال ہوگا مگر مرض کی تشخیص ہوجائے گی‘ ایک ہفتہ کی ریکارڈنگ کے بعد آپ اس انداز سے جائزہ لیں

☆نصب العین‘ مقاصد اور کارکردگی کی جانب کتنی پیش قدمی ہوئی؟

☆بغیر مداخلت کے طویل ترین اوقات کون سے تھے؟

☆مداخلت کے عمومی اوقات کون سے تھے؟

☆میٹنگوں پر کس قدر وقت صرف ہوا؟

☆جن جن امور پر وقت لگا ان کا خلاصہ۔

☆طویل المیعاد مقاصد کیلئے صرف ہونے والا وقت کتنا تھا؟

☆اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کیلئے کیا لائحہ عمل تیار ہوا؟

☆استعداد کار بڑھانے کیلئے کون کون سے اقدامات کیے جائیں۔

مشہور مینجمنٹ کنسلٹنٹ پیٹرڈر نے کارکردگی بڑھانے کیلئے مندرجہ ذیل تجاویز دی ہیں:

☆اپنی کوششیں نسبتاً کم کاموں پر صرف کی جائیں۔

☆بیکار چیزوں کو یکسر طور پر ختم کردیا جائے۔

☆اپنے وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنے کے گر سیکھے جائیں۔

☆غیر مفید‘ غیر پیداواری فیصلوں سے گریز کریں۔

☆اپنے خیالات‘ نظریات‘ عزم اور جذبات کا جائزہ لیا کریں۔آوریورس کی مشہور کتاب مستعد افسر میں قابلیتوں اور صلاحیتوں کے جائزے کا چارٹ تجویز کیا گیا ہے اس میں انسانی تعلقات‘ طریقہ کار اور ذاتیات سے متعلقہ فہرست دی گئی ہے آپ اس وقت اپنا جائزہ لیں اور بعد میں وقفوں وقفوں سے جائزہ لیتے رہیں۔امید ہے آنے والا کل آج سے بہتر ہوگا اور آج گزشتہ روز سے بہتر۔

صلاحیت کے جائزے کیلئے نکات

☆ اہل علم افراد سے حصول علم کی صلاحیت اور خوبی کس قدر ہے۔

☆اپنی عزت کرانے اور اپنے آپکو تسلیم کرانے کی صلاحیت کتنی ہے۔

☆اپنے ساتھیوں سے کس قدر افہام وتفہیم ہے وہ آپ کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں اور آپ کی ہدایت پر عمل درآمد بہتر طور پر کرتے ہیں۔

☆اپنے افسران اور ماتحتوں کے ساتھ آپکے تعلقات آپکی سمجھ بوجھ کس قدر ہے۔

☆افراد کو سمجھنے کی صلاحیت کس قدر ہے تاکہ ان سے ان کی سمجھ اور مرتبے کے مطابق تعلقات قائم رکھے جائیں اور ان کی صلاحیت کے مطابق بہتر کارکردگی حاصل کی جائے۔

☆اپنے ماتحت افراد کے ساتھ خوشگوار اور موثر طور پر کام کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔

☆افراد کے ساتھ بالمشافہ گفتگو کرنے کی صلاحیت ان کی غلط فہمیاں دور کرنے اور ان سے تجاویز اور مشورہ لینے کی صلاحیت کتنی ہے۔

☆ دیگر افراد کی باتیں سننا اور انہیں اپنے خیالات اور احساسات بیان کرنے کا حوصلہ دینا۔

☆مختلف شعبہ جات سے متعلقہ افراد کو ان متعلقہ شعبہ جات میں بہترین کارکردگی کیلئے متحرک کرنا۔

☆افسران بالا سے ذاتی اور کاروباری نوعیت کے خوشگوار تعلقات۔

☆ اپنے وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنا تاکہ ایک گھنٹہ میں ساٹھ منٹ کا کام لیا جاسکے۔

☆شاندار انداز سے فیصلہ کرنا اور پھر اس پر قائم رہنا۔

منصوبہ بندی: کسی کام کو کرنے کیلئے لائحہ عمل یعنی ایکشن پلان بنانا تاکہ اس کام کے متعینہ مقاصد حاصل ہوسکیں۔

☆ دفتر میں گھومنے والے کاغذات پر بہتر کنٹرول‘ رپورٹس اور معلومات کا بہتر استعمال۔

☆ اپنے کام کو آگے بڑھانے کیلئے حقائق تلاش کرنے کی صلاحیت۔

☆افراد کو کام سپرد کرنے کی صلاحیت تاکہ دوسرے افراد کسی کام کے ذمہ دار بن سکیں اور آپ کے پاس سے کنٹرول بھی نہ جائے۔

☆الجھاؤ اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت۔

☆غیر ضروری تھکن کے بغیر دن بھر کے کام کو مکمل کرنیکی صلاحیت

یکسوئی: جو کام دیا جائے اس پر پوری یکسوئی اور توجہ کے ساتھ لگے رہنا۔

☆قوت حافظہ‘ واقعات‘ خیالات تصورات‘ منصوبہ اور وعدوں کو یاد رکھنے کی صلاحیت۔

☆ کام اور امور کے وقت کے اعتبار سے مناسب ترتیب اور تقسیم تاکہ ہر کام کے متعینہ مقاصد حاصل ہوسکیں یہ تحریر ”اپنی اصلاح آپ“ کے نقطہ نظر سے ہے۔آپ بہتر ہوں گے تو آپ کو اور آپ کے خاندان کو آپ کے ادارے اور پوری قوم کو فائدہ ہوگا۔آیئے! ہم اپنے نصب العین اور مقاصد کو متعین کریں۔منصوبہ بندی کریں۔

عزم باندھیں‘ وقت کا جائزہ لیں اور اپنا احتساب کریں۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: ”اے لوگو! انتہائی کوشش کے ساتھ جنت کے حریص بنو اور اپنی کوشش کے ذریعے جہنم سے بچنے کی فکر کرو کیونکہ جنت ایسی چیز ہے جس کا چاہنے والا سو نہیں سکتا اور آگ ایسی چیز ہے جس سے بھاگنے والا سو نہیں سکتا۔“

گرمی، لُو، حفاظت اور سدا بہار تندرستی

سید شبیر احمد، کراچی

جولائی اوراگست کے مہینوں میں بادل آتے اور بارش برساتے رہتے ہیں۔اس کوموسم برسات کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس موسم میں آب و ہوا مرطوب ہوتی ہے۔ بارشوں کی کثرت کی وجہ سے گلی کوچوں اور نالوں میں پانی بھر جاتا ہے۔

موسم گرما میں آفتاب سر پر چمکتا ہے تو اس کی گرم گرم شعائیں عموداً نیچے آتی اور زمین سے ٹکرا کر صدائے بازگشت کی طرح واپس چلی جاتی ہیں۔اس سے گرمی کی شدت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ایسے حالات میں جانور، چرند، پرند اور انسان بے چین ہوکر سائے کی تلاش اور ٹھنڈی ہوا کی جستجو میں سرگرداں ہوجاتے ہیں۔پرندے درختوں کی شاخوں میں منہ کھولے بیٹھے ہوتے ہیں۔ہوا میں کوئی پرندہ اڑتا ہوا نظر نہیں آتا اور بازار سنسان ہوجاتے ہیں۔

جون اور جولائی کے مہینہ میں یہی کیفیت رہتی ہے کہ یکا یک آسمان پر ایک طرف سے بادلوں کا سیاہ غول آتا دکھائی دیتا ہے تو فطرت خوشی سے جھومنے لگتی ہے ہر ذی روح، چرند، پرند، حیوان اور انسان انتہائی خوشی سے زبان سے یہ الفاظ بلند کرتا ہے:

کون کہتا ہے ابر آیا ہے
یہ تو رحمت حق کا سایہ ہے

آسمان بادلوں کی سیاہ گھٹاؤں سے ابر آلود ہوگیا گرمی کی شدت میں کمی آئی اور آسمان سے چند قطرات زمین کی طرف لپکے اور تھوڑی دیر بعد موسلا دھار بارش ہونے لگی، گلی کوچوں میں پانی بھر گیا۔درختوں پر پرندے چہچہانے لگے اور ہر ذی روح نے سکھ کا سانس لیا۔ہوا میں نمی کی زیادتی ہوکر موسم خوشگوار ہوگیا۔

جولائی اور اگست کے مہینوں میں بادل آتے اور بارش برساتے رہتے ہیں۔اس موسم کو برسات کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔اس موسم میں آب وہوا مرطوب ہوتی ہے۔ بارشوں کی کثرت کی وجہ سے گلی کوچوں اور نالوں میں پانی بھر جاتا ہے۔ مچھر، حشرات الارض اور مختلف بوٹیوں کی افزائش کیلئے حالات سازگار ہوجاتے ہیں۔ مچھر، مکھی، عروسک یعنی بیر بہوٹی کی افزائش میں اس موسم میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔پانی کے گندا اور جراثیم آلود ہونے کی وجہ سے ملیریا، ہیضہ، بخار، پیچش، قے اور اسہال کی تکالیف جنم لیتی ہیں۔اس لیے ان امراض و آلام سے محفوظ رہنے کیلئے حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی انتہائی ضروری ہے۔چنانچہ ان امراض سے محفوظ رہنے کیلئے پانی کو ابال کر پینا چاہیے۔نیز کھانا ڈھانپ کر گرد وغبار سے محفوظ اور مکھی کی پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔اگر باورچی خانہ اور کمروں میں مچھر اور مکھی سے بچاؤ کیلئے جالی دار دروازے استعمال کیے جائیں یا ڈی ڈی ٹی کی طرز پر حشرات الارض کو ختم کرنے والے سپرے کیے جائیں تو یہ حفاظت کے سلسلے میں مفید اقدام ہے۔روزانہ دن میں دو تین دفعہ غسل کرنا چاہیے اس سے جلد اور جسمانی صحت تندرست رہتی ہے۔لہٰذا اس عمل سے جلد کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات بہت کم ہوجاتے ہیں۔

برسات کا موسم کھانے کے معاملات میں خصوصی احتیاط کا محتاج ہے کیونکہ اس موسم میں اکثر اشیاء اور کھانے جن کو اگر احتیاط سے نہ رکھا جائے تو جراثیم آلود ہوجاتے ہیں اس لیے کھانا تیاری کے مراحل سے کھانے کے اوقات تک جراثیم اور کیڑے مکوڑوں کی پہنچ سے دور ہونا چاہیے اس موسم میں اکثر پانی میں پیچش کے جراثیم ملے رہتے ہیں جبکہ مکھیاں ہیضہ اور حمی تیفودیہ کے جراثیم کھانے پینے کی اشیاء پر منتقل کرتی رہتی ہیں۔لہٰذا یہ احتیاط رکھنی چاہیے کہ کھانے پر مکھی نہ بیٹھنے پائے اور ناقص پانی سے تپ محرقہ، اسہال پیچش اور ہیضہ کے امراض لاحق ہوتے ہیں اس لیے موسم برسات میں پانی کو ابال کر پیا جائے۔پانی میں نمک اور لیموں کا رس ملا کر سکنجبین پینا بھی بہت فائدہ مند ہے۔لیموں کے رس سے پانی میں موجود جراثیم ختم ہوجاتے ہیں جبکہ جسم میں موجود ہیضہ اور پیچش وغیرہ کے جراثیم کیلئے بھی یہ قاتل ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے ہر موسم کو اس کے عوارضات سے محفوظ رکھنے کیلئے بیش قیمت نباتات سے انسان کو نوازا ہے۔اس موسم میں لیموں، جامن اور نیم کی بہتات اس بات کی شاہد ہے کہ ان کا اعتدال سے استعمال صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔

جامن کے استعمال سے خون میں بڑھتی ہوئی حدت اور جوش، صفراء کی زیادتی، بدہضمی، قے، اسہال اور پیشاب کی زیادتی میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔اس کے علاوہ موسم کا یہ بہترین اور پرمنفعت پھل، ذیابیطس جیسے ہٹیلے اور جان لیوا مرض میں بھی نافع ہے۔موسم برسات کے اکثر عوارضات مثلاً ہیضہ، تپ محرقہ، قے اور اسہال میں بھی اس کو مفید تسلیم کیا گیا ہے۔موسم برسات میں ہوا کے بند ہونے سے جو گھٹن پیدا ہوتی ہے اس کی وجہ سے جلد پر گرمی دانے نمودار ہوتے ہیں جن کی تیزی اور حدت کو کم کرنے کیلئے جامن کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

اطباء حضرات نے جامن میں بہت سے فوائد کا صحیح قیاس کرکے اس سے سرکہ تیار کیا ہے جو برسات میں اپنی دافع عفونت خصوصیات کی بنا پر متعدی امراض میں استعمال ہوتا ہے خصوصی طور پر معدہ، امعاء اور مثانہ کے امراض میں اپنے مخصوص اثرات ظاہر کیے بغیر نہیں رہتا۔اطباء حضرات کے تجربات اور مشاہدات کے مطابق موسم برسات میں ہفتہ بھر میں ایک دفعہ 5 سے 10 ملی لیٹر کی مقدار میں اسے استعمال کرنا معدہ اور امعاء کو امراض سے بچائے رکھتا ہے۔

برسات کا پھل نیمولی (نیم کا پھل) بھی اس موسم کے عوارضات کو کم کرنے کیلئے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔خصوصی طور پر اس موسم میں نمودار ہونے والی چھوٹی چھوٹی بثورات (پھنسیاں) اور گرمی دانوں کیلئے تو اس کا جواب نہیں۔بعض محققین کی آراء کے مطابق جس گھر میں نیم کا درخت ہو اس کے اہل خانہ میں پھوڑے پھنسیاں بہت کم نکلتے ہیں۔اس کی وجہ اس پھل کی مصفی خون تاثیر ہے۔پیٹ کے کیڑے بھی اس سے ہلاک ہوجاتے ہیں کیونکہ نیم کے پھل کی قاتل کرم شکم خاصیت مسلم ہے اور بخاروں میں بھی فائدہ مند ہے۔

علاوہ ازیں موسم مرطوب ہونے کی وجہ سے ثقیل دیر ہضم نفاخ اور بکثرت رطوبات رکھنے والی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔انڈا اور مچھلی کا کھانا اس موسم میں مضر صحت ہے کیونکہ انڈے سے بدہضمی اور مچھلی سے مختلف جلدی امراض جنم لیتے ہیں۔جانوروں کے سری پائے اور لیسدار سبزیاں نہ کھائی جائیں۔اس موسم میں قبض کو دور کرنے کیلئے مسہل یا قوی ملین ادویہ سے اجتناب ضروری ہے۔مرطوب موسم ہونے کی وجہ سے اعضاء میں تری زیادہ ہوتی ہے اس لیے سخت ورزش نیز اعصابی و جسمانی مظاہروں سے بھی گریز کیا جائے کیونکہ اس موسم میں ہڈی وغیرہ جلد ٹوٹ جاتی ہے اور زخم جلد مندمل نہیں ہوتے۔

برسات کے موسم میں لباس تنگ اور چست نہیں پہننا چاہیے کیونکہ اس موسم میں بھی پسینہ بکثرت آتا ہے۔اس لیے عام افراد کیلئے فراخ لباس مناسب ہوتا ہے۔سوتی کپڑے سے تیار شدہ لباس زیادہ موزوں ہے۔رنگوں کے اعتبار سے سفید رنگ زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

شعبان کے اسلامی وظائف

قرب الٰہی کی مبارک راتیں

شعبان کے پہلے جمعہ کو بعد نماز مغرب اور قبل نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے ایک بار آیۃ الکرسی دس بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ **فلق** اور ایک بار سورۂ ناس پڑھنی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ نماز ترقی ایمان کیلئے بہت مفید رہے گی۔

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ماہ شعبان بہت ہی برگزیدہ مہینہ ہے اور اس ماہ مبارک کی عبادت کا اللہ تعالیٰ بے حد ثواب عطا فرماتے ہیں۔

نفلی نماز: ماہ شعبان کی پہلی شب بعد نماز عشاء بارہ رکعت نماز چھ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص پندرہ پندرہ مرتبہ پڑھنی ہے۔ سلام کے بعد ستر مرتبہ درود پاک پڑھ کر اپنے گناہوں سے توبہ کرے۔ انشاء اللہ اس نماز کی برکت سے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف فرما کر اسے جنت میں داخل کریں گے۔

ماہ شعبان کے پہلے جمعہ کی شب بعد نماز عشاء آٹھ رکعت نماز ایک سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ دفعہ پڑھے اور اس کا ثواب خاتون جنت حضرت فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو بخشے خاتون جنت فرماتی ہیں کہ میں ہرگز جنت میں قدم نہ رکھوں گی جب تک کہ اس نماز پڑھنے والے کو اپنے ہمراہ جنت میں نہ لیجاؤں۔ ماہ شعبان کے پہلے جمعہ کی شب چار رکعت نماز ایک سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ سورۂ اخلاص تین تین بار پڑھنی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے اسے عمرے کا ثواب عطا ہوگا۔

شعبان کے پہلے جمعہ کو بعد نماز مغرب اور قبل نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے ایک بار آیۃ الکرسی دس بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ **فلق** اور ایک بار سورۂ ناس پڑھنی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ نماز ترقی ایمان کیلئے بہت مفید ہے۔

وظیفہ: شعبان المعظم کی چودہ تاریخ کو بعد نماز عصر آفتاب غروب ہونے کے وقت باوضو چالیس مرتبہ یہ کلمات پڑھے:

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْم۔

اللہ تعالیٰ اس دعا کے پڑھنے والے کے چالیس سال کے گناہ معاف فرمادیں گے۔

اعلانِ مغفرت

آنحضرت ﷺ ارشاد فرماتے ہیں کہ شعبان المعظم کی پندرھویں شب کی عبادت بہت افضل ہے فرمایا اس شب کو اللہ تعالیٰ اپنے بندے کیلئے اپنی رحمت کے بے شمار دروازے کھول دیتا ہے اور فرماتا ہے کہ کون ہے جو آج کی شب مجھ سے بخشش طلب کرے اور میں اس کو دوزخ کے عذاب سے نجات دیکر اس کی مغفرت کروں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس شب کی عبادت کرنیوالے پر اللہ تعالیٰ دوزخ کی آگ حرام کردینگے۔

نوافل اور روزہ: حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب شعبان کی پندرھویں شب آئے تو تم رات کو قیام کیا کرو یعنی نوافل پڑھو اور دن کو روزہ رکھو۔ اس رات اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں ہے کوئی بخشش چاہنے والا کہ میں اسے بخش دوں' کوئی رزق مانگنے والا ہے کہ میں اس کو رزق عطا کروں' کوئی مصیبت میں مبتلا ہے کہ میں اس کو عافیت دوں۔

شب برأت: شب برأت میں یہ نماز پڑھنی چاہیے جسے صلوٰۃ خیر کہا جاتا ہے۔ حضرت خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں مجھ سے نبی کریم ﷺ کے تیس صحابیوں نے بیان کیا ہے کہ اس رات جو شخص یہ نماز پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی طرف ستر بار (نظر رحمت سے) دیکھتے ہیں اور ہر نگاہ میں ستر حاجتیں پوری کرتے ہیں جن میں سب سے ادنیٰ حاجت گناہوں کی مغفرت ہے۔ اس نماز کا طریقہ یہ ہے کہ دو، دو نفل کی نیت سے سو رکعتیں پڑھے اور ہر رکعت میں دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے بعد نماز دعا کرلے۔ (رات کو عبادت کرے اور دن کو روزہ رکھے)

شب برأت میں دو رکعت نماز اس طرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد آیۃ الکرسی ایک بار' سورۂ اخلاص پندرہ پندرہ مرتبہ بعد سلام کے درود شریف ایک سو دفعہ پڑھ کر ترقی رزق کی دعا کریں۔ انشاء اللہ اس نماز کے باعث رزق میں ترقی ہوجائیگی۔

جو شخص شب برأت کو آٹھ رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص دس دس مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کیلئے بے شمار فرشتے مقرر کردینگے جو اسے عذاب قبر سے نجات اور جنت میں داخل ہونے کی خوشخبری دیں گے۔

گھر بیٹھے حج اور عمرہ کا ثواب: ماہ شعبان میں ہر جمعہ کی رات چار رکعت نفل پڑھیں۔ ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص تین مرتبہ پڑھیں تو ان نوافل کے پڑھنے والے کو مقبول حج اور عمرہ کا ثواب نصیب ہوگا۔

ماہانہ

روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنون کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 11 جولائی بروز اتوار صبح 8 بجے سے 9 بج کر 10 منٹ' 19 جولائی بروز سوموار شام 5 بج کر 25 منٹ سے 6 بجکر 37 منٹ تک، 30 جولائی بروز جمعہ دوپہر 3 بجے سے 4 بج کر 10 منٹ تک پڑھیں۔ **لَا اِلٰـہَ اِلَّا اِیَّـاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّـاکَ نَسْتَعِیْنُ** یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سوفی صد قبول کررہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہورہا ہے اور مشکلات فوری حل ہورہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:)1-روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔**2**-خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بناسکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم! بعد از سلام عرض ہے کہ میں ماہنامہ عبقری کے ذریعے اس ادارے کے تمام افراد کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں میں مشکلات میں بری طرح پھنسا ہوا تھا اور بہت سے نام نہاد عاملوں کے پاس جاکر اپنا بہت کچھ لٹا چکنے کے بعد مایوسی کی زندگی گزار رہا تھا لیکن قدرت کو مجھ پر رحم آیا اور کسی دوست نے مجھے عبقری تحفے میں دیا۔ عبقری کے ہر مضمون کو بڑے شوق سے پڑھتا گیا' روحانی محفل کو پڑھا دل سے آواز آئی کہ میرے تمام معاملات کا حل **(باقی صفحہ نمبر 45 پر)**

حضرت حبیب عجمی کے مستند روحانی وظائف

زندگی بھر روزانہ کا عمل' ایک تسبیح استغفار، پہلا کلمہ، تیسرا کلمہ، درود شریف، کو کثرت سے پڑھیں۔ ہر مشکل کے حل کیلئے اور ہر بیماری کیلئے خاص کر دشمن کے مقابلے میں بہت نفع بخش ہے۔

ہر مشکل اور پریشانی کیلئے

زندگی بھر روزانہ کا عمل ایک تسبیح استغفار، پہلا کلمہ، تیسرا کلمہ، درود شریف، کو کثرت سے پڑھیں۔ ہر مشکل کے حل کیلئے اور ہر بیماری کیلئے خاص کر دشمن کے مقابلے میں بہت نفع بخش ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ رَبِّیَ اللّٰہ، حَسْبِیَ اللّٰہُ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ اِعْتَصَمْتُ عَلَی اللّٰہِ فَوَّضْتُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰہِ مَاشَآءَ اللّٰہُ لَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ ط

تمام امور میں آسانی کیلئے

الجھا ہوا کام ہو تو لاتعداد پڑھیں (آسانی کو مدنظر رکھتے ہوئے)

(i) وَاللّٰہُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰی مَاتَصِفُوْنَ، (ii) یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ، (iii) سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبِّ الرَّحِیْم

(iv) وَاللّٰہُ غَالِبٌ عَلٰی اَمْرِہٖ وَلٰکِنَّ اَکْثَرَ النَّاسِ لَایَعْلَمُوْنَ

(v) لَقَدْ جَآءَ کُمْ ......

(سورۃ توبہ پارہ نمبر 11 کی آخری دو آیات)

مسائل کے حل کیلئے

کسی خاص اور مشکل مسئلہ کے حل کیلئے بعد از نماز عشاء ستر بار پڑھیں۔ اول و آخر درود شریف گیارہ بار

یَاشَفِیْقُ، یَارَفِیْقُ، نَجِّنِیْ مِنْ کُلِّ ضِیْقٍ۔

صبح و شام ذکر کرنا۔ تلاوت قرآن حسب مقدور استغفار اور درود شریف کی کثرت بہت ضروری ہے۔

آیت کریمہ دو سو بار بعد از نماز عشاء باقاعدگی سے پڑھیں۔ اول و آخر درود شریف گیارہ بار بہت ضروری ہے۔ بفضلہٖ تعالیٰ آپ کی تمام پریشانیاں دور ہو جائیں گی اور ہر طرح کی مشکلات حل ہو جائینگی۔

غم کے خاتمہ کیلئے

ہر قسم کے غم کے خاتمہ کیلئے اور ادائے قرض کی مجرب دعا

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْھَمِّ وَالْحُزْنِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْکَسْلِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنْ غَلَبَۃِ الدَّیْنِ وَقَھْرِ الرِّجَالِ۔

اے اللہ میں پناہ مانگتا ہوں دکھ سے اور پریشانی (رنج و غم) سے اور پناہ چاہتا ہوں عجز اور کسل سے اور پناہ چاہتا ہوں بخل اور بزدلی سے اور پناہ چاہتا ہوں قرض کی زیادتی سے اور

جنت میں داخلے کیلئے

لوگوں کے غلبہ پالینے سے۔

روزی کی برکت، عذاب قبر سے نجات، موت کے وقت اس کی روح کے جنت میں داخلے کیلئے تمام دروازے کھول دیئے جائیں گے۔

لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ مُحَمَّدٌ الرَّسُوْلُ اللّٰہ صَادِقُ الْوَعْدِالْاَمِیْن ۔

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا ''جو انسان روز سو بار اس کا ورد کریگا اس کی روزی میں برکت ہوگی، عذاب قبر سے بچا رہے گا، موت کے وقت اس کی روح کے جنت میں داخلہ کیلئے تمام دروازے کھل جائیں گے۔ (یہ کلمہ روضہ رسولؐ کی جالی

وسعت رزق کیلئے

مبارک پر بھی لکھا گیا ہے)۔

وسعت رزق و فتح ابواب کیلئے مفید و مجرب ہے

روزانہ نماز فجر کی سنت اور فرض کے درمیان ایک تسبیح اول و آخر 11-11 بار درود شریف پڑھیں۔

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ

پورے جسم پر جہاں بھی درد ہو

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ ط

مرض جسمانی ہو یا روحانی ہر قسم کے مرض سے نجات کیلئے یقین اور توجہ سے پڑھیں۔ انتہائی مجرب اور تیر بہدف ہے۔

وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰہُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ (بنی اسرائیل 105)

''اور حق کے ساتھ ہم نے اسے نازل کیا اور حق کے ساتھ وہ نازل ہوا''

41 مرتبہ پڑھ کر دم کریں یا ہاتھ پر دم کر کے پھیریں

رزق حلال کمانے کا وظیفہ

اول و آخر 3 مرتبہ درود پاک

1. صبح طلوع فجر کے وقت 100 مرتبہ

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ

2. اذان فجر اور نماز فجر کے درمیان خوب رو رو کر اپنے گناہوں سے معافی کے بعد دعائیں مانگیں۔

3. نماز فجر اور تمام نمازوں کے سلام پھیرنے کے بعد 10 بار کلمہ طیبہ اور 10 بار **یَابَاسِطُ** پڑھ کر چہرے پر ہاتھ پھیر لیں۔

4. نماز فجر کے بعد 500 بار **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** پڑھیں۔

5. دن بھر میں 500 بار درود شریف **صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّمَ۔**

6. نماز عشاء کے بعد 100 بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ** (پاک ہے (ہر عیب سے) رب تعالیٰ اور اسی کی حمد ہے، میں اللہ سے بخشش طلب کرتا ہوں اور اس کی بارگاہ میں توبہ کرتا ہوں)۔ گھر میں داخل ہوتے ہوئے السلام علیکم کے بعد ایک بار درود شریف اور ایک بار سورۃ اخلاص پڑھیں۔ گھر سے نکلتے وقت **بِسْمِ اللّٰہِ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ**

(نوٹ: ممکن ہو تو ضرور تہجد کی نماز بھی پڑھیں) دن بھر چلتے پھرتے کام کرتے وضو بے وضو مسلسل پڑھتے رہیں۔

حافظ عبدالرحمٰن، لاہور

سیب ڈھیروں بیماریوں کا معالج

سیب سے نظام ہاضمہ پر کسی قسم کا بوجھ نہیں پڑتا ہے۔ اکثر اوقات مقوی اور اعلیٰ و عمدہ غذائیں زود ہضم نہیں ہوتیں جس سے معدہ پر گرانی اور بوجھ محسوس ہوتا ہے مگر سیب بہت جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ سیب میں تیزابیت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے

کمزوری اور دبلے پن کا علاج: اگر آپ کا جسم حد سے زیادہ دبلا پتلا ہے یا آپ نقاہت' کمزوری اور سستی کا شکار ہیں تو روزانہ ایک عدد میٹھا سیب باریک کاٹ کر قاشیں بنالیں اور کسی چھلنی یا ململ کے کپڑے سے ڈھک کر کھلے آسمان تلے رکھ دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ اسی سیب کا ناشتہ کریں۔ صرف ایک ماہ میں آپ بالکل تندرست اور سمارٹ ہو جائیں گے۔

دل کی مضبوطی: اگر دل کمزور ہو اور دل میں طاقت محسوس نہ ہوتی ہو تو اپنے دل کو قوت فراہم کرنے کیلئے سیب کھایا کریں۔ دل کو طاقت میسر آئے گی۔

دماغ کی قوت: سیب میں موجود غذائی اجزاء دماغ کو قوت فراہم کرتے ہیں کیونکہ دوسرے پھلوں کی نسبت اس میں فولاد اور فاسفورس کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے اور فاسفورس دماغ کی قوت کو بہت تیزی سے بڑھاتا ہے۔

اختلاج قلب: اگر اختلاج قلب کا مرض لاحق ہو جائے تو سیب کا استعمال اس گھبراہٹ اور وحشت کو دور کرتا ہے اور انسان کو تقویت محسوس ہوتی ہے۔ اختلاج قلب کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ سیب کو روزانہ اپنی غذاء کا حصہ بنائیں۔

جگر کا فعل: آج کل جگر کی بیماریوں نے بہت خطرناک صورت حال اختیار کر لی ہے اگر جگر کا فعل درست نہ ہو تو ہیپاٹائٹس اے اور بی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جس سے خدانخواستہ مریض کی جان بھی جاسکتی ہے اس لیے جگر کے فعل کو صحیح رکھنے کیلئے روزانہ ایک سیب ضرور کھائیں کیونکہ سیب جگر کے فعل کو درست رکھنے کیلئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر: آج کل ہر گھر میں کوئی نہ کوئی ہائی بلڈ پریشر کا مریض موجود ہے اور ہر گھرانہ ہی اس مرض کے ہاتھوں پریشان ہے۔ سیب ایک ایسا پھل ہے جس میں کچھ مخصوص معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں جن میں سوڈیم کافی کم ہوتا ہے۔ اس لیے بلڈ پریشر بڑھنے کے بجائے نارمل رہتا ہے اور سیب میں پایا جانے والا ایک خاص جزو ''پیکٹن'' بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔

کولیسٹرول کی زیادتی سے حفاظت: سیب انسانی جسم کو کولسٹرول کی زیادتی سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ سیب کے اندرونی مواد میں پایا جانے والا جزو ''پیکٹن'' ایک قسم کا کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے جو انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو بہت کم کر دیتا ہے۔ اس طرح آپ ہر فکر سے بے نیاز ہو کر سیب کا زیادہ سے زیادہ استعمال کر سکتی ہیں۔ نیز موٹے افراد دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض بھی بے فکر ہو کر سیب کا استعمال کر سکتے ہیں۔

سیب اور نظام ہاضمہ: سیب سے نظام ہاضمہ پر کسی قسم کا بوجھ نہیں پڑتا ہے۔ اکثر اوقات مقوی اور اعلیٰ و عمدہ غذائیں زود ہضم نہیں ہوتیں جس سے معدہ پر گرانی اور بوجھ محسوس ہوتا ہے مگر سیب بہت جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ سیب میں تیزابیت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اور اس کی یہی خوبی ہے کہ یہ بہت تیزی سے ہضم ہوتا ہے اور نظام ہاضمہ پر بھاری نہیں ہوتا۔

جلد کے امراض: سیب کو چہرے کی جلد کیلئے بھی اکسیر کا درجہ دیا جاتا ہے۔ سیب کو کچل کر براہ راست چہرے پر لگانے سے چہرے کی جلد تر و تازہ' شاداب اور شگفتہ ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ سیب کا غذا میں استعمال بھی چہرے کی جلد پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔

تازہ خون کی افزائش: سیب نہ صرف انسانی جسم میں موجود پرانے خون کو صاف کر کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے بلکہ سیب کھانے سے انسانی جسم میں نیا اور تازہ خون پیدا ہوتا ہے جو پورے انسانی جسم کیلئے ضروری اور مفید ترین عمل ہے۔

قبض کشا: اگر قبض کی شکایت لاحق ہو جائے تو معالج اسے دور کرنے کیلئے سیب کھانے کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ سیب میں ریشے یا بھوک کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو قبض کے مرض کو جڑ سے ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

چھوٹے بچوں کیلئے: چھ ماہ تک کی عمر کے بچوں کو میٹھے سیب کا ایک دو پھانکوں کا رس پلانے سے ان کی تندرستی میں زبردست اضافہ ہوتا ہے۔

دانت نکالنا: اگر چھوٹے بچے دانت نکال رہے ہوں تو تازہ سیب کی ایک قاش کو چوسنے سے بچوں کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور ان کے دانت با آسانی نکل آتے ہیں۔

سیب کی تاثیر: سیب کی تاثیر شیریں اور گرم تر ہے۔

گردوں کیلئے: سیب کا استعمال گردوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ سیب کے چھلکے اور گودے دونوں میں بہت طاقت ہوتی ہے۔

کالے جادو سے یقینی نجات

سورۃ الاعراف کی آیت 117 تا 122......ان آیات کو بار بار پڑھیں خاص طور پر یہ آیت (وَاُلْقِیَ السَّحَرَۃُ سٰجِدِیْنَ

اپنا ہاتھ مریض کے سر پر رکھ لیں اور ترتیل کے ساتھ اس کے کانوں میں ان آیات کی تلاوت کریں:

۱۔ سورۃ الفاتحہ (مکمل)

۲۔ سورۃ البقرہ کی ابتدائی پانچ آیات

۳۔ سورۃ البقرہ آیت 102 بار بار پڑھیں۔

۴۔ سورۃ البقرہ کی آیات 163 تا 164

۵۔ آیت الکرسی

۶۔ سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات

۷۔ سورۃ آل عمران کی آیات 18 تا 19

۸۔ سورۃ الاعراف کی آیات 54 تا 56

۹۔ سورۃ الاعراف کی آیت 117 تا 122......ان آیات کو بار بار پڑھیں خاص طور پر یہ آیت (وَاُلْقِیَ السَّحَرَۃُ سٰجِدِیْنَ)

۱۰۔ سورۂ یونس کی آیت 81 تا 82 انہیں بھی بار بار پڑھیں' خاص کر اللہ کا یہ فرمان (اِنَّ اللّٰہَ سَیُبْطِلُہٗ)

۱۱۔ سورۂ طٰہٰ کی آیت 69 اسے بھی بار بار پڑھیں۔

۱۲۔ سورۃ المومنون کی آخری چار آیات۔

۱۳۔ سورۃ الصافات کی ابتدائی دس آیات

۱۴۔ سورۃ الاحقاف کی آیت 29 تا 33۔

۱۵۔ سورۃ الرحمٰن کی آیت 33 تا 36۔

۱۶۔ سورۃ الحشر کی آخری چار آیات

۱۷۔ سورۃ الجن کی ابتدائی 9 آیات۔

۱۸۔ سورۂ اخلاص (مکمل) ۱۹۔ سورۃ الفلق (مکمل)

۲۰۔ سورۃ الناس (مکمل)

یاد رہے کہ مذکورہ آیات اور سورتوں سے پہلے اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ مِنْ ھَمْزِہٖ وَنَفْخِہٖ وَنَفْثِہٖ (بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ) ضرور پڑھیں۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپکا صدقہ جاریہ)

برص کی بیماری ❁ معدے میں درد ❁ مثانے میں پتھری ❁ ایام کی بے قاعدگی ❁ مرگی ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو بہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی کوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

برص کی بیماری

جب میری عمر دس سال تھی تو مجھے برص کی بیماری ہوئی تھی۔ ایک حکیم صاحب نے اس وقت دوائی بنا کر دی تھی جس سے سارے داغ ختم ہوگئے تھے۔ کچھ عرصہ بعد ایک داغ پیدا ہوا انہی حکیم صاحب نے وہی دوا دوبارہ دی لیکن کچھ نہ ہوا۔ اب میری عمر 25 برس ہے وہ داغ اب بھی ویسے ہے۔ حکیم صاحب اب اس دنیا میں نہیں ہیں۔ مجھے ہر وقت خدشہ رہتا ہے کہ یہ داغ بڑھ نہ جائے۔ آپ کوئی مشورہ دیں۔ **(غلام صغریٰ، سانگھڑ)**

مشورہ: چاول اور دودھ کا استعمال نہ کریں۔ البتہ دودھ والی چائے پی سکتی ہیں۔ گوشت، انڈا، پالک، میتھی، پھلیاں وغیرہ اور دالیں پکا کر کھالیا کریں۔ بلا وجہ پریشان نہ ہوں۔ پرہیز کیا تو داغ کم ہوتے جائیں گے بڑھیں گے نہیں۔

غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔

ایام کی بے قاعدگی

عمر 20 سال ہے شروع میں ایام ٹھیک آئے پھر آہستہ آہستہ کم ہوئے پھر نہیں آئے۔ ڈاکٹر نے گولیاں دیں یہ ہارمونز کی گولیاں میں کھاتی تو ایام آجاتے نہ کھاتی تو نہ آتے پھر میں نے ایک ڈاکٹر کے مشورے سے یہ گولیاں بالکل چھوڑ دیں تو ایام بالکل بند ہوگئے ایک لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے کہا کہ یہ ہارمونز کی گولیوں کا ری ایکشن ہوا ہے۔

(علیشہ، لاہور)

مشورہ: ایام کیلئے آپ عبقری کا پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کے تمام پوشیدہ امراض ختم ہوجائیں گے۔ غذائی ہدایات پر بھی عمل ضروری ہے۔ دودھ اور چاول کا استعمال نہ کریں۔

غذا نمبر 4,2 استعمال کریں۔

چھائیاں

میرے چہرے پر چھائیاں ہورہی ہیں۔ پہلے ناک پر تھیں اب گالوں پر بھی چھائیاں نمودار ہورہی ہیں۔ پہلے میرا چہرہ بالکل صاف تھا۔ کوئی آسان سستا سا نسخہ بتائیں جس سے چھائیاں میرے چہرے سے چلی جائیں۔ **(لبنیٰ، لاہور)**

مشورہ: شربت بزوری معتدل ایک کپ پانی میں دو چمچے ملا کر پی لیا کریں۔ صبح و شام خالی پیٹ غذا کے بعد دو گولی حب کبد نوشادری کھالیا کریں۔ خربوزہ بھی کھائیں۔

غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

معدے میں درد

آٹھ نو مہینے سے میرے معدے میں درد ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے شدید جلن ہوتی ہے، جوں ہی کھانا کھالیتا ہوں جلن شروع ہوجاتی ہے مگر کھانا کھالینے کے بعد پیٹ پھول جاتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ **(ظفر الحق، عمر کوٹ)**

مشورہ: سفوف املاح ایک رتی جوارش کمونی دس گرام غذا کے بعد کھائیں۔ حب حلتیت ایک ایک گولی غذا سے ایک منٹ پہلے پانی کے ایک گھونٹ سے کھائیں۔ غذا میں مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی، آلو ابلے ہوئے چاول نہ کھائیں۔

غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

آپ کا مشورہ کیمیا اثر تھا

مجھے سانس میں تکلیف تھی، عجیب قسم کی آوازیں آتی تھیں، بالکل خشک کھانسی آتی رہتی تھی کبھی تو اس قدر شدید کھانسی آتی تھی کہ چہرہ اور آنکھیں سرخ اور ان سے پانی بہنے لگتا تھا۔ بچپن سے ہی مسلسل علاج کروا رہا تھا۔ ان دواؤں کے استعمال سے میرا بدن پھول گیا۔ آپ کے اس چلغوزے والے مشورے سے مجھے فائدہ ہوا۔ بس یہی کہہ سکتا ہوں کہ آپ کا مشورہ میرے لئے تو کیمیا اثر ثابت ہوا۔ اب بلغم سخت ہوگئی ہے، بلکہ کبھی کبھی بلغم میں سرخی سی بھی آتی ہے۔

(بی جہانگیری)

مشورہ: ایک چمچ خالص شہد چاٹ کر سو جائیں، صبح تک پانی نہ پئیں۔ پانچ سات روز کے بعد دوبارہ لکھیں۔ ٹھنڈی کھٹی چیزیں نہ کھائیں۔ دودھ چاول سے پرہیز کریں۔

غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

مثانے میں پتھری

میری بیٹی کو دو سال کی عمر میں ایسی بیماری ہوئی کہ وہ سوکھ گئی۔ جب علاج کروایا تو پتہ چلا کہ مثانے میں پتھری ہے۔ مختلف علاج کروانے کے بعد بھی آرام نہ آیا تو نو سال کی عمر میں اس کا آپریشن کروادیا۔ پتھری تو نکل گئی مگر آپریشن کروانے کے بعد پیشاب بالکل نہیں رکتا۔ **(خورشید، ملتان)**

مشورہ: شربت بزوری معتدل دو چمچے ایک کپ پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں۔ گنڈیریاں چوسیں یا خربوزہ کھائیں۔ پانی زیادہ پئیں، سبزیاں اور سبزیوں کا شوربہ پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ **غذا نمبر 7,6 استعمال کریں۔**

جسم میں خارش ہی خارش

مجھے دسمبر کے مہینے سے خارش ہے، کھجانے سے سرخ سرخ نشانات نمودار ہوجاتے ہیں جو پندرہ بیس منٹ کے بعد خود بخود ختم ہوجاتے ہیں۔ اینٹی الرجک دوا سے ٹھیک ہوجاتی ہوں مگر دوا روکتے ہی پھر خارش شروع ہوجاتی ہے۔

(سارہ سلیمان، فیصل آباد)

مشورہ: یہ صرف الرجی ہے جسے حدت بھی کہتے ہیں۔ یہ لاعلاج مرض نہیں ہے۔ ایک چمچی سونف پانچ چھوٹی الائچی چھیل کر پانچ عناب توڑ کر ایک کپ تیز گرم پانی میں رات کو بھگودیں۔ صبح چھان کر ذراسی چینی ملا کر پی لیں۔ گرم کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ پندرہ بیس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ **غذا نمبر 1,5 استعمال کریں۔**

مرگی

میری عمر 23 سال ہے۔ مجھے مرگی ہے۔ بارہ سال کی عمر سے یہ مرض شروع ہوا۔ دورہ بیٹھتے ہوئے چلتے ہوئے سوتے ہوئے کسی بھی وقت پڑ جاتا ہے۔ **(کامران، لاہور)**

مشورہ: سبب مرض مریض اور نبض کا حال جانے بغیر معلوم نہیں ہوسکتا۔ احتیاطی تدابیر میں ہر قسم کے شور، خوشی غمی کے ہنگاموں سے دور رہنا، بہت غور سے دیر تک مطالعہ نہ کرنا نہ

کسی طرف یک ٹک دیکھتے رہنا نہ چلتی ہوئی حرکت کرتی ہوئی چیزوں کو غور سے دیکھنا۔ مسلسل کسی آواز کے گانا وغیرہ کا نہ سننا شامل ہیں۔ ہاضمہ کا بہت خیال رکھیں، قبض نہ رہنے دیں۔ نیند بے خلل ہو اور کوئی سوتے سے نہ اٹھائے۔

گھٹنوں کی تکلیف

میری بہتر سالہ نانی کو گھٹنوں کی شدید تکلیف ہے۔ انہیں لاٹھی کے سہارے چلنا پڑتا ہے۔ سیڑھیاں اترنا چڑھنا مشکل ہے، دوائیں کھا کھا کر تنگ آچکی ہیں۔ **(زوبیہ عمر' ڈہرکی)**

مشورہ: انہیں خالص شہد کھلائیں۔ غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔

بچھو کاٹے کے دو علاج

میں ریتیلے علاقے میں رہتا ہوں وہاں بچھو کثرت سے رہتے ہیں میں خوفزدہ رہتا ہوں۔ کوئی آسان حل بتائیں **(مولا بخش' چولستان)**

مشورہ: جب آم کے درختوں پر پھول آجائیں جسے آم کا بور بھی کہتے ہیں تو ان پھولوں کو دونوں ہاتھوں میں لے کر خوب رگڑیں یہاں تک کہ ہتھیلیاں اور انگلیاں ان کے عرق سے خوب اچھی طرح گیلی ہو جائیں، پھر ہاتھوں کو خشک کر لیں، یہ عمل روزانہ چار دن کریں۔ اگر کسی کو بچھو نے کاٹ لیا ہو تو آپ اپنی ہتھیلی کو بچھو کاٹے کی جگہ پر رگڑیں۔ انشاءاللہ روتا ہوا مریض ہنس پڑے گا۔ درد فوراً غائب ہو جائے گا۔ آپ کے ہاتھوں میں یہ تریاقی اثر پورا ایک سال رہے گا یعنی اگلے سال بور آنے تک آپ کے ہاتھوں میں یہ اثر رہے گا۔ شہد کی مکھی یا بھڑ وغیرہ کاٹے تو مقام ماؤف پر اپنا ہاتھ پھیر دیں فی الفور زہر ختم ہو کر آرام آجائے گا۔

دوسرا علاج

لاہوری نمک کو باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈال لیں، جب کسی کو بچھو کاٹے اسی وقت دو رتی نمک کا سفوف ایک چمچ پانی میں حل کر لیں اور جس طرف بچھو نے کاٹا ہو اس سے مخالف طرف کی آنکھ میں یہ پانی دو چار بوندیں ٹپکا دیں، انشاءاللہ کچھ دیر میں مریض کو آرام آجائیگا۔ ضرورت ہو تو دوبارہ یہ عمل دہرا دیں۔

کالی کھانسی

حکیم صاحب میرا بچہ شدید قسم کی کھانسی میں مبتلا ہے۔ کھانستے کھانستے اس کی آواز بدل جاتی ہے۔ بلغم بہت کم نکلتی ہے جبکہ پھیپھڑوں میں خشکی خرخراہٹ پائی جاتی ہے۔ کھانستے کھانستے بچہ سرخ اور نیلا ہو جاتا ہے۔ ھو کی آواز بھی آتی ہے۔ یہ صورتحال دیکھ کر کلیجہ منہ کو آتا ہے۔ اللہ کیلئے میرے معصوم بچے کیلئے اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ **(شاہدہ پروین' گوجرانوالہ)**

جواب: بہن بچے کو ماہنامہ عبقری کی شفاء حیرت منگوا کر چند ماہ استعمال کروائیں۔ **غذا نمبر 2 استعمال کریں۔**

نسخہ ورم زخم معدہ

رال سفید' ملٹھی برابر وزن لیکر سفوف تیار کر لیں۔ شہد میں گولیاں بنا کر چنے برابر پانی سے صبح' دوپہر' شام استعمال کریں۔ جن حضرات کو ورم معدہ کی شکایت ہو ان کیلئے یہ نسخہ میرا آزمودہ اور مجرب ہے جس سے بہت سے لوگوں کو فائدہ ہوا۔ **(محمد یونس بھٹی' میانوالی)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیاتوری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، حجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

رفیعہ ناہید پاشا

لازوال حسن کیلئے قدرتی اشیاء کا استعمال

جڑی بوٹیوں کے ذریعے چہرے، آنکھوں، بالوں اور ہاتھوں کا حسن برقرار رہ سکتا ہے، ابلے ہوئے آلو کی پیسٹ بنالیں اس میں دو قطرے لیموں، آدھا چمچ شہد، تھوڑا سا دودھ یا دہی دو چٹکی ہلدی اور ایک چمچ روغن بادام ملا کر ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں۔

کہا جاتا ہے انسان کے چہرے کا حسن اللہ تعالیٰ کی عمدہ عنایت ہے۔ تبھی اکثر خواتین اپنی خوبصورتی کی حفاظت کے لئے دن رات ایک کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ نت نئی کریمیں آزمائی جارہی ہیں، معروف اداکاراؤں کے حسن کے راز معلوم کئے جارہے ہیں، مہنگے مہنگے بیوٹی پارلرز سے رجوع بھی ہورہا ہے اور امپورٹڈ کاسمیٹکس بھی ڈریسنگ ٹیبل کی زینت ہیں مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ بہت ساری خواتین بالخصوص لڑکیوں کی سکن ان ساری کوششوں کے باوجود بے جان، مردہ اور بے رونق نظر آتی ہے۔ تب وہ اچانک سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر دیسی طریقے آزمانے پر غور کرتی ہیں تاکہ ان کی صرف اصل خوبصورتی ہی واپس آجائے کیونکہ اتنے سارے تجربات نے ان کے چہرے کو خوبصورت بنانے کی بجائے جھریوں نما لکیروں یا چھائیوں اور داغ دھبوں کا تحفہ بھی عنایت کردیا ہے۔

بات جب قدرتی اشیاء جڑی بوٹیوں اور دیسی نسخوں کی ہوتی ہے تو علم ہوتا ہے کہ ان کے اندر قدرت نے صحت وخوبصورتی کے انمول خزانے چھپا رکھے ہیں۔ بزرگ ہربل بیوٹیشن منیرہ خانم بھی 1966ء سے اپنی بیٹی بی بی گل کے ساتھ مل کر جڑی بوٹیوں سے حسن کے نکھار کے سامان تیار کررہی ہیں تاکہ گزرتے ہوئے وقت، مصروفیات، موسمی تبدیلیوں اور مختلف صدمات کے اثرات کے باعث ماند پڑ جانے والا حسن اصل حالت میں واپس آسکے۔

بہت سی خواتین اپنے بالوں، چہرے اور ہاتھوں پاؤں کی جلد کی خوبصورتی کیلئے کیمیکل سے بنی ہوئی ادویات، شیمپوز اور کریمیں استعمال کرتی ہیں جن سے صرف وقتی خوبصورتی حاصل ہوتی ہے۔ منیرہ خانم ایک باہمت خاتون ہیں جو پچھلے کئی سالوں سے خواتین کو چہرے، آنکھوں، بالوں اور ہاتھوں، پیروں کے حسن کی حفاظت کے طریقے بتارہی ہیں۔ اپنے شوہر کی وفات کے بعد انہوں نے ہربل طریقہ علاج سے خواتین کی خوبصورتی کے مسائل دور کرنے کیلئے ایک ادارہ قائم کیا جہاں پر خواتین کی کنسلٹیشن کے بعد پراڈکٹ تیار کی جاتی ہیں۔

منیرہ خانم نے کہا کہ عام طور پر کہا جاتا ہے کہ عورت کی کمزوری اس کے حسن کی تعریف ہے لیکن میں نے دیکھا کہ عورتیں خوبصورتی کی حفاظت کے عام مروجہ طریقوں پر عمل کے باوجود اس میں بہت کم ہی کامیاب ہوتی ہیں جبکہ وہ اپنی خوبصورتی کی تعریف ہمیشہ سننا پسند کرتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ قدرت نے اس کی حفاظت کیلئے انسان کو بے شمار قدرتی ذرائع عطاء کئے ہیں جس سے اس کی جلد تر وتازہ رہ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ خواتین اگر اپنے چہرے پر خوشی، اطمینان کے جذبات رکھیں اور پریشانی، مایوسی کو چہرے پر نہ آنے دیں تو اس سے بھی کافی مدد ملتی ہے۔ تاہم انہوں نے کہا کہ 16 سال کی عمر کے بعد تقریباً ہر لڑکی کو کیل مہاسے، گرتے بالوں، دانوں، چھائیوں اور داغ دھبوں جیسے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے اس کا بہترین حل سادہ گھریلو ٹوٹکے ہیں سیب اور گاجر کا جوس آنکھوں اور سکن کیلئے بہت اچھا ہے۔

گاجر کا جوس تھوڑا سا چہرے پر لگالیں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں درمیان میں خشک ہونے پر دو تین مرتبہ کوٹنگ کریں اس سے چہرے کی چمک میں اضافہ ہوگا۔

موسم کے اثرات سے بچنے کے لئے تھوڑی سی دہی، بالائی یا دودھ میں دو قطرے شہد ملا کر دن یا رات میں دس پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں۔ ہفتے میں تین سے چار مرتبہ یہ عمل دھرائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایک کیلے کو اچھی طرح میش کرکے ایک چمچ دہی، دو قطرے بادام روغن اچھی طرح مکس کرکے پورے چہرے اور گردن پر پندرہ سے بیس منٹ کیلئے لگائیں۔ اس سے بھی اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔

جلد کیلئے بادام کی پیسٹ بھی اچھے نتائج دیتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو بادام بھگودیں صبح چھلکا اتار کر میش کریں اور اس کے اندر تھوڑی سی ہلدی اور دہی یا دودھ ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں۔ ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کی گانٹھوں پر پڑنے والے کالے دھبوں کے علاج کیلئے رات کو روغن بادام روغن زیتون یا ناریل کے تیل کا پندرہ منٹ تک مساج کریں اس کے علاوہ ایک ابلے ہوئے آلو کی پیسٹ بنالیں اسمیں دو قطرے لیموں، آدھا چمچ شہد، تھوڑا سا دودھ یا دہی دو چٹکی ہلدی اور ایک چمچ روغن بادام ملا کر ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک مرکب لگا رہنے دیں۔ پھر مل مل کر اتاریں دھونے کے بعد نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک پاؤں اس کے اندر رکھیں اور سنگ یعنی جھانویں کے ساتھ صاف کرلیں اس سے انگلیوں کے کالے دھبے ختم ہوجاتے ہیں لیکن مسلسل یہ عمل دہراتے رہنا چاہئے۔

پھٹی ایڑیاں بعض خواتین کا ایسا مسئلہ ہیں جس کی وجہ سے خوبصورت سینڈلز بھی سوٹ نہیں کرتے؟ پھٹی ایڑیوں کیلئے خالص سرسوں کے ایک ٹیبل سپون میں تھوڑا سا کپڑے دھونے کا صابن ڈال کر پکالیں۔ رات کو اپنی پھٹی ایڑیوں پر لگالیں۔ پندرہ منٹ کے بعد کاٹن کی جراب پہن لیں صبح گرم پانی میں نمک ڈال کر دھوئیں اور جھانویں سے ہلکا ہلکا رگڑیں۔

چہرے کے دانوں کیلئے منڈی بوٹی 6 دانے' عناب 6 دانے' خشک لسوڑے 6 دانے' برادہ صندل 2 ماشے لے کر رات کو ساری چیزیں ایک گلاس میں بھگودیں۔ صبح اٹھ کر چھان کر پانی پی لیں ایک ماہ تک استعمال کرنے سے افاقہ ہوگا۔ اسکے علاوہ پھل سبزیاں' جوس' سیب' بند گوبھی اور ہرے رنگ کی تمام سبزیاں چہرے کے داغ دھبے ختم کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ قندھاری انار اور عام انار کو ملا کر جوس استعمال کریں۔ کھیرا اور مولی کھانے میں سلاد کے طور پر استعمال کریں۔

موٹاپا کنٹرول کرنے کیلئے ناشتہ میں ابلا ہوا انڈا' دو رس' ایک کپ بغیر چینی کے چائے جبکہ دوپہر کے کھانے میں سبزیوں کی سلاد استعمال کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک کھیرا تھوڑے سے ابلے ہوئے چنے یا لوبیہ تھوڑا سا چکن یا مٹن بند گوبھی' روغن زیتون ایک چمچ' سرکہ دو قطرے' کالی مرچ' نمک حسب ضرورت دوپہر کو روزانہ استعمال کریں۔ شام کو آدھی روٹی کے ساتھ گھر کا پکا ہوا کوئی سالن لے لیں۔

بچوں کو خوش رکھنے کی فضیلت

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا ''جنت میں ایک گھر ہے جسے دارالفرح (خوشیوں کا گھر) کہا جاتا ہے اس میں وہ لوگ داخل ہوں گے جو اپنے بچوں کو خوش رکھتے ہیں۔''

اس حدیث میں رسول اللہ ﷺ نے بچوں کو خوش رکھنے پر جنت کی بشارت سنائی ہے' جس سے معلوم ہوا کہ بچوں کو خوش رکھنا اللہ کی رضامندی کا سبب ہے۔

(عبدالرحمٰن عارف)

نورین جلال، میلسی

بھروسے سے نئی زندگی پانے والے

قارئین میں اس سچی کہانی کے ذریعے یہ بتانا چاہتی ہوں اللہ پر جتنا ہی پختہ یقین ہوتا ہے آزمائش اتنی ہی بڑی ہوتی ہے۔قرآن پاک میں ارشاد ہے ''تمہیں ضرور بھوک، اولاد اور مال کے ڈر سے آزمایا جائے گا'' ہر کام میں اللہ تعالیٰ ہی کی حکمت ہوتی ہے۔

سال 2004ء میں میٹرک کے امتحان دینے کے کچھ دنوں بعد میری طبیعت خراب رہنے لگی کبھی پیٹ میں درد رہتا تو کبھی معدہ کا مسئلہ ہوجاتا ڈاکٹروں، حکیموں اور نام نہاد عاملوں' ڈاکٹروں کا بہت علاج کروایا وقتی طور پر فائدہ تو ہوجاتا مگر پھر حالت ویسی ہی ہوجاتی۔ گھر والے بہت پریشان رہتے تھے۔ میں بعض اوقات روتی مگر مجھے اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ تھا کہ میں ایک دن ضرور ٹھیک ہوجاؤنگی۔ میں نماز اور قرآن پاک باقاعدگی سے پڑھتی۔

پھر اچانک ایک دن میرے پیٹ میں شدید درد ہوا مجھے کراچی کے شاہ رخ ہسپتال لے جایا گیا۔ ڈاکٹروں نے ایمرجنسی کیس میں میرا آپریشن کیا جس میں بچنے کے چانس بہت کم تھے مگر گھر والوں کی دعاؤں اور اللہ پر یقین کی وجہ سے آپریشن کامیاب ہوگیا۔ آپریشن کے اچانک ایک ماہ بعد پھر پیٹ میں درد ہوگیا۔ پھر مجھے عباسی ہسپتال لے جایا گیا۔ ڈاکٹروں نے پھر میرا دوسرا آپریشن کیا۔ یہ آپریشن بھی کامیاب ہوگیا۔ ان مشکلات کے دنوں میں بھی میں نماز ہر حال میں ادا کرتی تھی۔

پھر دو ماہ بعد میرے پیٹ میں درد ہوگیا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ میرے آنتوں میں انفیکشن ہے اس لیے چھوٹی آنت باہر نکالنی ہوگی۔ ڈاکٹروں نے پھر میری چھوٹی آنت باہر نکال دی تاکہ دوائیوں سے میرا مرض ٹھیک ہوجائے۔ اس کے بعد میرے گھر والے اور بھی پریشان ہوگئے تھے مگر میں نے اللہ کی رحمت کا دامن نہ چھوڑا کیونکہ اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا بہت بڑا گناہ ہے ان مشکل گھڑیوں میں میرے گھر والوں نے میرا بہت ساتھ دیا جس میں میری امی جان اور سب سے زیادہ میرے بڑے بھائی منور نے میرا ساتھ دیا جو مجھ سے بہت پیار کرتے ہیں۔ ہمیشہ ہر تکلیف میں میرا ساتھ دیتے ہیں۔ وہ بھائی جان ہی تھے جو مجھے ہر وقت اس بات کی امید دلاتے تھے کہ میں ایک دن ضرور ٹھیک ہوجاؤنگی۔ سب نے امید کھودی تھی کہ میں ٹھیک نہیں ہونگی مگر مجھے اور بھائی جان کو یقین تھا کہ اللہ تعالیٰ ایک دن مجھے ضرور صحیح کردے گا۔ پانچ ماہ بعد چوتھا آپریشن کرکے میری آنت دوبارہ اندر ڈال دی گئی مگر ان پانچ ماہ میں مجھے اور گھر والوں کو بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ یہ اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ کا نتیجہ ہی تھا کہ چوتھا آپریشن بھی کامیاب ہوا اور آج میں بالکل ٹھیک ہوں۔

اب سال 2009ء ہے۔ میں اب B.A میں ہوں۔ سلائی کڑھائی بھی سیکھ لی ہے اور گھر کا سارا کام بھی کرتی ہوں اور قرآن پاک کا ترجمہ تفسیر بھی پڑھ رہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے میں اب بالکل صحیح ہوں۔

قارئین میں اپنی اس سچی کہانی کے ذریعے یہ بتانا چاہتی ہوں اللہ پر جتنا ہی پختہ یقین ہوتا ہے آزمائش اتنی ہی بڑی ہوتی ہے۔قرآن پاک میں ارشاد ہے ''تمہیں ضرور بھوک، اولاد اور مال کے ڈر سے آزمایا جائے گا'' ہر کام میں اللہ تعالیٰ ہی کی حکمت ہوتی ہے۔ مومن کو چاہئے ہر حال میں صبر کرے اور اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرے۔ بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

اللہ تعالیٰ مجھے اور سب مسلمانوں کو صبر کرنے کی توفیق عطاء فرمائیں۔ سب کو صحت دیں۔ صحابہ کرامؓ اور آپ ﷺ نماز سے مدد لیتے تھے۔ آج کے لوگوں کا ایمان کمزور ہوگیا اسی وجہ سے ہم مختلف پریشانیوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہمیں بھی چاہئے کہ ہر حال میں خوشی ہو یا غمی اللہ کو ضرور یاد کرنا چاہئے۔ خوشی ہو یا غمی ہر حال میں ہمیں نماز اور قرآن شریف سے مدد لینی چاہئے۔ اے اللہ ہمیشہ مجھ پر اپنا کرم اسی طرح کرتے رہنا۔

ڈپریشن اور ٹینشن سے نجات

جب آپ کو شدید ٹینشن ہو ایک ہی بات بار بار آپ کے دماغ پر حاوی ہو اس وجہ سے سر میں درد ہو تو وضو یا بغیر وضو یٰسین والقرآن الحکیم کا ورد کریں۔ آپ یقین کریں آپ کو اس سے بہت سکون ملے گا۔ ورد کرنے سے پہلے اگر آپ ٹینشن والی جگہ چھوڑ کر کھلی فضاء میں آکر دو تین لمبے لمبے سانس لیں پھر ورد کریں اس طرح آپ کو دوہرا فائدہ و سکون ملے گا۔ (سید شکیل حسین ہاشمی، پاکپتن شریف)

مولانا وحید الدین خان

زندگی، موت

زندہ قوم مقاصد کو اہمیت دیتی ہے اور مردہ قوم رجال کو۔ زندہ قوم حال میں جیتی ہے اور مردہ قوم گزرے ہوئے ماضی میں

انسان اپنی فطرت کے اعتبار سے مجبور ہے کہ وہ کسی کو عظمت کا مقام دے۔ یہ انسانی نفسیات کا تقاضا ہے۔ اب جو شخص اللہ کو عظیم سمجھے وہ موحد ہے، اور جو آدمی کسی اور چیز کو عظیم سمجھ لے وہ مشرک۔

قرآن میں سابق اہلِ کتاب کے بارے میں کہا گیا ہے کہ انہوں نے بعد کے زمانہ میں اپنے احبار اور رہبان کو اپنا رب بنالیا (التوبہ ۳۱) یہ ایک مثال کی صورت میں بتایا گیا ہے کہ دورِ زوال میں قوموں اور امتوں کا حال کیا ہوتا ہے۔ وہ توحید پرستی کے مقام سے گر کر اکابر پرستی کی بیماری میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔

قوم جب زندہ ہو تو وہ اقدار (values) کی پرستار ہوتی ہے اور جب وہ مُردہ ہوجائے تو اس کے قومی اکابر اس کی پرستاری کا مرکز بن جاتے ہیں۔ یہی ایک لفظ میں، زندہ اور مردہ قوم کا خلاصہ ہے۔

زندہ قوم مقاصد کو اہمیت دیتی ہے اور مردہ قوم رجال کو۔ زندہ قوم حال میں جیتی ہے اور مردہ قوم گزرے ہوئے ماضی میں، زندہ قوم تنقید کا استقبال کرتی ہے اور مردہ قوم تنقید پر بھڑ اٹھتی ہے۔ زندہ قوم حقیقی ایشو پر کھڑی ہوتی ہے اور مردہ قوم فرضی ایشو پر۔ زندہ قوم کو ہر ایک اپنا دوست نظر آتا ہے اور مردہ قوم کو ہر ایک اپنا دشمن۔ زندہ قوم اپنا مستقبل آپ بناتی ہے اور مردہ قوم دوسروں کے خلاف شکایت اور احتجاج میں مشغول رہتی ہے۔ زندہ قوم کی صفت تحمل اور برداشت ہے اور مردہ قوم کی صفت عدم تحمل اور عدم برداشت۔

جب کسی قوم کے افراد میں وہ علامات ظاہر ہوجائیں جو مردہ قوم کی علامت ہوا کرتی ہیں تو اس وقت ضرورت ہوتی ہے کہ ساری طاقت تربیت اور تیاری کے محاذ پر لگائی جائے۔ افراد میں ازسرِ نو زندگی کی اسپرٹ پیدا کرنا ہی اس وقت کرنے کا اصل کام بن جاتا ہے۔

دورِ عروج کا قومی پروگرام پیش قدمی ہوتا ہے اور دورِ زوال کا قومی پروگرام تیاری۔ دورِ عروج میں آگے بڑھنے کا نام عمل ہوتا ہے اور دورِ زوال میں پیچھے ہٹنے کا نام عمل۔ دورِ عروج میں قوم اپنے اختتام میں ہوتی ہے اور دورِ زوال میں وہ دوبارہ اپنے آغاز میں پہنچ جاتی ہے۔

مرچ زیادہ ہوجائے تو: اگر سالن میں مرچ زیادہ ہوجائے تو کھٹائی مثلاً ٹماٹر یا دہی ڈال دیں، مرچ کم ہوجائے گی۔

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

معین شہزاد ڈیرہ مان

طویل اور صحت مند زندگی کا راز کیا ہے؟

جنسی طاقت کی حفاظت کا ایک سنہری اصول یہ بھی ہے کہ ہمیشہ جائز وسائل ہی پر اسے خرچ کیا جائے۔ اس معاملے میں ناجائز اور غیر فطری انداز اختیار کرنے والے لازماً ذہنی الجھن اور پچھتاوے کا شکار ہوتے ہیں۔

مردانہ صحت

جو لوگ جنسی صحت میں اضافے کے لیے ہیجان انگیز لٹریچر، فلموں، ماحول اور تیز دواؤں کا سہارا لیتے ہیں آخر کار اس سے محروم ہو جاتے ہیں۔ جو شہسوار گھوڑے کو مسلسل چابک چلا چلا کر دوڑاتا ہے، گھوڑے کی جان لے لیتا ہے۔ اپنی جنسی طاقت کی قدر کیجئے اور اس کی حفاظت کے لیے اعتدال کی راہ اختیار کیجئے۔

جنسی طاقت کی حفاظت کا ایک سنہری اصول یہ بھی ہے کہ ہمیشہ جائز وسائل ہی پر اسے خرچ کیا جائے۔ اس معاملے میں ناجائز اور غیر فطری انداز اختیار کرنے والے لازماً ذہنی الجھن اور پچھتاوے کا شکار ہوتے ہیں۔ اپنی اس خلش سے نجات کے لیے بہت سے افراد بالعموم سکون بخش دواؤں بلکہ اکثر اوقات انگور کی بیٹی یا دیگر نشہ آور اشیاء کا سہارا لیتے ہیں۔ اس خبیث چکر سے بچئے اور اگر آپ اس میں پھنس چکے ہیں تو اس سے نجات کی پوری مخلصانہ کوشش کیجئے۔ ہر شخص کا اپنے ساتھ مخلص ہونا ضروری ہوتا ہے۔

بعض دوائیں

بعض دوائیں بھی ایسی ہوتی ہیں کہ جن کے استعمال سے جنسی کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ یہ اس طاقت کو چاٹ جاتی ہیں۔ ان میں ذیابیطس اور بلڈ پریشر کی دوائیں، پیشاب زیادہ لانے والی گولیاں اور شریانیں کشادہ کرنے والی ادویہ بھی شامل ہیں۔ اس سلسلے میں معالج سے مشورہ ضروری ہوتا ہے۔ پاکستان میں بھی یہ دوائیں جنسی طاقت کی قاتل ثابت ہو رہی ہیں۔

ورزش کیجئے

صحت اجازت دے تو روزانہ باقاعدگی سے کم از کم بیس پچیس منٹ تک ایسی ورزشیں کیجئے جس سے پیٹھ اور کمر کے عضلات قوی ہوں۔ اسی طرح مختلف کھیل بھی بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ کھلی ہوا میں نسبتاً تیز رفتاری سے چہل قدمی (واک) جوگنگ، سائیکلنگ اور پیراکی وغیرہ بھی بڑی مفید ورزش ثابت ہوتی ہے۔ حیدرآباد دکن کے ایک ممتاز جج لکڑیاں چیرنے کی ورزش کو اس سلسلے میں بہت مفید قرار دیتے تھے۔ بڑھاپے میں بھی وہ صبح یا شام آدھے گھنٹے کے لیے اپنے گھر کے صحن میں یہ ورزش باقاعدگی سے کرتے۔ اسی طرح یوگا کا ہل آسن اور دھنر آسن (دھ ن ر) بھی اس سلسلے میں خاص طور پر مفید ثابت ہوتے ہیں۔

دھوپ اور مالش

صبح کی نرم دھوپ میں جسم بالخصوص، کمر، رانوں، پیڑو اور پیٹھ کی مالش اس سے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دوران خون بڑھانے والے دوائی تیل سے مالش دوران خون میں اضافہ کرتی ہے اور سورج کی حیات بخش کرنیں جلد میں جذب ہو کر جنسی اعضاء کی طرف خون کو رواں رکھتی ہیں۔

جنسی طاقت کو رواں رکھنے کے لیے یہ بھی بہت ضروری ہے کہ نچلے پیٹ یعنی پیڑو پر چربی جمع نہ ہونے پائے۔ چربی کی پرتیں خون لے جانے والی رگوں کو اٹ دیتی ہیں۔ مرغن غذاؤں کے استعمال سے پرہیز، ورزش اور مالش کے ذریعے سے اس سے بچا جا سکتا ہے۔

غسل

ورزش اور مالش کے بعد ٹھنڈے پانی کا غسل بھی جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ پانی کی تیز دھار کے نیچے بیٹھ کر ریڑھ کی ہڈی پر پانی بہانے سے اعصاب اور پٹھے چوکس ہو جاتے ہیں۔ پانی کی تیز دھار کو عضو خاص پر ڈالنے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے، اس سے بھی دوران خون بڑھتا ہے۔

مناسب غذائیں

ان تدابیر پر عمل کے ساتھ ساتھ اپنی غذائی عادات پر بھی نظر ڈالیے۔ بھاری اور ثقیل اشیاء کی جگہ زود ہضم، مقوی غذائیں استعمال کیجئے۔ بے چھنے آٹے کی روٹی، چھلکے والی دالیں، نیم برشت انڈا، تازہ میٹھے موسمی پھل، مچھلی، جھینگے، سبزیاں، خشک میوے بالخصوص ایک مٹھی بھر چلغوزے کی گری اور شہد، ہضم کے مطابق استعمال کیجئے۔ بسیار خوری سے بچئے۔ کچی پیاز، دودھ میں پھینٹا ہوا انڈا، گرم دودھ میں بھگوئے ہوئے مٹھی بھر دیسی چنے اور گندم کا استعمال بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح گرم دودھ میں بھگوئے اور پکائے ہوئے دو تین چھوارے، ادرک کے رس، پیاز کے پانی، انڈے اور چینی کے حلوے کی بھی اس سلسلے میں بڑی اہمیت ہے۔

یاد رکھیے

اکثر جنسی مسائل کا تعلق دونوں فریقوں میں ذہنی ہم آہنگی اور مفاہمت کی عدم موجودگی اور اجنبیت سے ہوتا ہے۔ اپنی شریک حیات سے اس موضوع پر کھل کر معلومات کا تبادلہ کیجئے۔ وہ آپ کے مسئلے کو سمجھنے کی کوشش کرے اور آپ اس کے مسائل اور رکاوٹوں یا تردداۃ کو سمجھئے۔ اپنی کوتاہیوں کا جائزہ لیجئے اور ان کے ازالے کی مثبت کوشش کیجئے۔ اس طرح آپ کی جنسی زندگی میں نمایاں تبدیلی آئے گی۔ وابستگی، مفاہمت اور بے تکلفی میں اضافے سے جنسی صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

نشے اور تمباکو

آپ پڑھ آئے ہیں کہ تمام نشے جنسی صحت کے دشمن ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان کا سہارا لیتے ہیں وہ شدید نقصان اٹھاتے ہیں۔ افیون، چرس، بھنگ جو فلک سیر بھی کہلاتی ہے، یہ تمام چیزیں اس طاقت کی تباہی کا سبب بنتی ہیں۔ حکیم اجمل خان مرحوم نے معجون فلک سیر کو ہر اعتبار سے زندگی اور مستقبل کے لیے تباہ کن قرار دیا ہے۔ اس طرح جدید طبی تحقیق کے مطابق تمباکو ہر روپ اور رنگ میں جنسی طاقت کیلئے مہلک ثابت ہوتی ہے۔

جنسی طاقت بھی دیگر صلاحیتوں اور طاقت و توانائیوں کی طرح قدرت کا تحفہ اور نعمت ہے۔ بقائے نسل کی یہ قوت زندگی کو پر کیف بھی بنائے رکھتی ہے۔ ہر طاقت کی طرح اسے اعتدال اور احتیاط سے خرچ کیجئے اور اس کے تحفظ اور اضافے کے اصول برتتے رہئے، ہم خرما و ہم ثواب والا معاملہ رہے گا۔

دھنر (کمان) آسن

فرش پر پیٹ کے بل لیٹ کر دونوں پیر گھٹنوں میں سے موڑ کر گردن کی طرف اٹھاتے ہوئے لائیے اور دونوں ہاتھوں سے انہیں اچھی طرح پکڑ لیجئے۔ سانس لے کر سر، سینہ، پیڑو کا حصہ اور دونوں پیر اوپر لانے کی کوشش کیجئے یہاں تک کہ جسم صرف پیٹ پر لٹکا رہے۔ سانس لیتے رہئے۔ آنکھیں کھلی اور جسم کمان کی طرح کشیدہ یعنی کھنچا ہوا رکھئے تاکہ پیر نیچے یعنی کولھوں کی طرف نہ آئیں۔ گہرے سانس لینے کے بعد پیر نیچے لاتے ہوئے ہاتھ الگ کر لیجئے۔ 10 روز تک یہ ورزش دو مرتبہ، 11 سے 15 روز تک تین مرتبہ اور 16 سے 22 روز تک چار مرتبہ کیجئے۔

اس سے پورے جسم کی ورزش ہوتی ہے۔ عضو خاص کی کمزوری لاحق نہیں ہوتی۔ پیشاب میں رکاوٹ باقی نہیں رہتی اور گردے، مثانے قوی ہوتے ہیں۔ پسینے کی کثرت، منہ کی بدبو، گردن کا درد دور ہوتا ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔

مراقبے سے درجنوں بیماریوں کا علاج

پروفیسر جاوید چشتی

مالکوں کے مالک، شہنشاہوں کے شہنشاہ اللہ تبارک وتعالیٰ کی ذات اقدس تک رسائی بھی مراقبے سے ہی ہوتی ہے۔ ہمارے ہادی برحق حضورؐ نے فرمایا: ''ایک گھنٹے کا تفکر (مراقبہ) 70 سال کی عبادت سے افضل ہے''

موجودہ زمانے میں امریکہ اور یورپ کے چوٹی کے سائنسدان، ڈاکٹر اور پڑھے لکھے لوگ مراقبے سے مستفید ہو رہے ہیں۔ بہت سے ڈاکٹروں نے اپنے ہسپتالوں میں مریضوں کے لئے مراقبہ ضروری قرار دیا۔

سائنسدانوں نے سائنسی آلات (Electroneco-phalograph) وغیرہ کے ذریعے ذہن پر تجربات اور تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ صرف 15 سے 20 منٹ مراقبہ کرنے سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔

1. تھکن، ٹینشن، اعصابی دباؤ (Stress) اور Depression کا خاتمہ۔

2. بلڈ پریشر کنٹرول اور گیس کے امراض سے نجات۔

3. دوسری تمام بیماریوں میں ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ مراقبہ کرنے سے بیماری سے شفاء کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

4. بیماری شروع ہونے سے پہلے بچاؤ کے لئے مراقبہ انتہائی مفید پایا گیا ہے۔

5. مراقبے سے ذہن کی لہروں کی فریکونسی 40 چکر فی سیکنڈ سے کم ہو کر 7 چکر فی سیکنڈ تک آجاتی ہے۔ جس سے سکون اور اطمینان قلب اور اس کے نتیجے میں ذہنی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

6. ذہنی قوت کے بڑھ جانے سے ہر قسم کے کاروبار، لین دین اور سروس وغیرہ میں بہتری اور ترقی کا راستہ کھل جاتا ہے۔

7. ذہنی سکون کی وجہ سے گھریلو زندگی اور بچوں پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں، جس سے زندگی پرمسرت ہو جاتی ہے۔

8. نفسیاتی مسائل مثلاً دکھ، پریشانی، غصہ، نفرت، جلنا، کڑھنا، منتشر خیالی، ڈر، خوف، وہم اور اندیشوں وغیرہ سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

9. طالب علم اگر مراقبہ کریں تو ذہنی قوت بڑھ جانے سے وہ دوسروں سے آگے نکل جاتے ہیں۔

10. انسان کے اندر پروردگار عالم نے بے شمار ظاہری اور خفیہ طاقتیں رکھی ہیں، جن کی بیشتر تعداد غیر استعمال شدہ ہے۔ اسی لئے سائنسدان بیان کر رہے ہیں کہ انسان اپنے دماغ کا صرف 5 سے 7 فیصد حصہ استعمال کر رہا ہے اور سب سے زیادہ استعمال کرنے والا جینئس بھی 10 فیصد سے زیادہ استعمال نہیں کر سکتا۔

مراقبے کے ذریعے ذہن کی قوتیں زیادہ تعداد میں اور موثر انداز میں کام کرنا شروع کر دیتی ہیں۔

صوفیائے کرام فرماتے ہیں کہ سائنس نے جو دریافت کیا ہے، سچ ہے۔ ہم ان باتوں کو صدیوں سے جانتے ہیں لیکن جو بات سائنس نہیں جان سکتی یہ مراقبہ کے ساتھ استخارہ سے ہر دعا چاہے صحت و دولت کی یا کسی اور چیز کی، رب کریم پوری فرماتے ہیں اور یہ تو معمولی باتیں ہیں۔ مالکوں کے مالک، شہنشاہوں کے شہنشاہ اللہ تبارک وتعالیٰ کی ذات اقدس تک رسائی بھی مراقبے سے ہی ہوتی ہے۔ ہمارے ہادی برحق حضورؐ نے فرمایا: ''ایک گھنٹے کا تفکر (مراقبہ) 70 سال کی عبادت سے افضل ہے''۔

کیا ہم یہ امید نہیں کر سکتے کہ رب العزت کی بارگاہ رحمت سے اس عمل پر کن فیکون کا اطلاق ہوگا؟

مراقبہ اعلیٰ ترین دعا ہے۔ اس سے ہر بگڑی تقدیر سنورتی ہے۔ زندگی کے ہر مسئلے کا حل مراقبے میں موجود ہے۔

اپنے ہی من میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی
تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن، اپنا تو بن

کسی زمانے میں مراقبے کے گہرے راز عام لوگوں پر افشاں کرنا ایک روحانی جرم تھا۔ پچھلے تقریباً 250 سال میں سائنس کی مسلسل تحقیقات کے بعد اب یورپ و امریکہ میں سینکڑوں کتابیں اس موضوع پر لکھی جا چکی ہیں۔ اب ہر خاص و عام اس سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ مینا فزیکل سائنسدانوں نے کئی قسم کے غیر مذہبی مراقبے بھی عام کر دیئے ہیں۔ البتہ راقم الحروف کا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ آپ مراقبے کو سائنسی طور پر ضرور پڑھیں اور سمجھیں لیکن جب عملی فائدہ حاصل کرنا ہو تو دنیاوی مقاصد والا مراقبہ بھی مذہبی طریقہ یعنی نفی، اثبات، استخارہ اور دعا کے ساتھ کریں۔

سنت نبویؐ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرہ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

بچہ الٹا ہو تو......

اگر الٹا بچہ ہو تو یَاقَوِیُّ کی ایک تسبیح پڑھ کر پیٹ پر پھونک ماریں کئی لوگوں کو دیا' کامیاب پایا۔ **(آسیہ بیگم حویلی لکھا)**

شربت بادام بنائیں

مغز بادام کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں صبح کے وقت چھلکا اتار کر خوب رگڑائی کریں

شربت بادام: مغز بادام 250 گرام، تخم الائچی خورد 5 تولہ، کشتہ چاندی 5 ماشہ، عرق روح کیوڑہ 250ml بوتل، کشتہ فولاد 5 تولہ، شہد چھوٹی 250 گرام، سرکہ انگوری 5 تولہ، چینی 1 کلو، گائے کا دودھ 1/2 کلو۔

ترکیب: مغز بادام کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں صبح کے وقت چھلکا اتار کر خوب رگڑائی کریں۔ ٹھنڈائی بناتے وقت پانی استعمال نہ کریں بلکہ گائے کے دودھ کو پہلے تیار کرلیں۔ تیاری اس طرح کریں۔ گائے کے دودھ کو آگ پر رکھیں جب ابلنے لگے تو اس میں سرکہ انگوری ڈال دیں دودھ پھٹ جائے گا اس کو اتار کر صاف کرلیں صاف دودھ کے ساتھ بادام کی ٹھنڈائی تیار کریں پانی ہرگز استعمال نہ کریں تمام دودھ کو استعمال کریں پھر چینی ڈال کر آگ پر پکائیں دوسری طرف شہد اور کشتہ فولاد یک جان کرلیں جب پک جائے تو تمام چیزیں اس میں ڈال دیں مثلاً شہد اور کشتہ فولاد کشتہ چاندی روح کیوڑہ اور تخم الائچی سب چیزیں ڈال کر خوب ملائیں پس شربت تیار ہو گیا۔ **(صفحہ نمبر 234)**

شربت دلشاد: خس 250 گرام، گلاب کے پھول تازہ 500 گرام، برادہ صندل 125 گرام، خورد 5 تولہ، بالچھڑ 125 گرام، چینی 5 کلو سب چیزوں کا عرق نکال لیں۔ اب اس میں چینی ملا کر شربت پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو اتارلیں شربت تیار ہے اب اسی میں 250 گرام ریحل کے پھول ملا دیں اور دم پر رکھ دیں۔ پھر بوتلیں بھرلیں۔ یہ نسخہ چھ بوتلوں کے لئے ہے۔

برائے جگر گرمی: ابرک سیاہ، الائچی خورد 15 گرام، قلمی شورہ 50 گرام، مصری 250 گرام پہلے ابرک سیاہ کو پانی میں بالکل صاف کرلیں اس کے بعد خشک کر کے باقی چیزوں کا بھی سفوف بنا کر ملا دیں۔ **خوراک:** 6 ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ یا پانی۔ **(صفحہ نمبر 238)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

کسی نے میرے گھر پر جادو کروایا ہوا ہے

انتخاب: زوجہ اکمل آفریدی

اللہ نے گھر دیا تو تمہیں چاہیے تھا کہ تم اس کی سجاوٹ اس طور پر کرتی کہ یہ گھر تمہارے اور تمہارے شوہر اور بچوں کیلئے چھوٹی سی جنت بن جاتا لیکن تم نے کیا کیا، ذرا دیکھو پردے تم نے کس قدر گہرے رنگ کے لگائے ہوئے ہیں اور ان پر بھی جمی ہوئی میل صاف نظر آرہی ہے

بیل بجتے ہی ربیعہ دوڑ کر گئی اور دروازہ کھولتے ہی آنے والی کے گلے لگ کر زور و شور سے رونے لگی' لائبہ نے گھبراتے ہوئے کہا ارے ارے کیا ہو گیا؟ اندر تو آنے دو۔ کمرے میں بیٹھنے کے بعد لائبہ ربیعہ کو دیکھ کر کہنے لگی ہاں اب بتاؤ کیا ہوا خیر تو ہے؟ تم نے تو ایسے فون کیا کہ بس مجھو دوڑنے کی کسر رہ گئی تھی۔ لائبہ نے حیرانی سے پوچھا مجھے پتہ چل گیا ہے کہ مسئلہ کیا ہے!......

کسی نے میرے گھر پر جادو کروایا ہوا ہے' اتنے عرصے سے گھر میں نحوست سی ہے' میاں بھی چڑچڑے اور پریشان رہتے ہیں' میری اپنی طبیعت بھی عجیب سی رہتی ہے اور تو اور جو مہمان بھی آتے ہیں بے چین ہو جاتے ہیں۔ مجھے ایک آدھ دفعہ خیال بھی آیا کہ کسی نے کچھ کروایا نہ ہو لیکن یہ سوچ کر کہ یہ جاہلانہ سوچ ہے میں نے خیال نہ کیا لیکن' لیکن اب تو ثبوت بھی مل گیا ہے......لائبہ نے پریشان ہو کر کہا! کیا کہہ رہی ہو؟...... ہاں میں صحیح کہہ رہی ہوں آؤ تمہیں دکھاؤں' یہ کہہ کر ربیعہ لائبہ کو پچھلے صحن میں لے گئی روتے ہوئے بولی یہ دیکھو کرسی کے پیچھے ایک مرغی کا سر پڑا ہے، ربیعہ کہنے لگی اتنی محبت سے گھر بنوایا تھا وہ راس ہی نہیں آیا۔

لائبہ نے ایک لمبی سانس لیتے ہوئے اف اف کیا اور کہنے لگی ربیعہ کی بچی! تم نے تو میری جان ہی نکال دی' بیوقوفی کی بھی حد ہوتی ہے۔ ربیعہ کہنے لگی میں نے کیا کیا ہے لائبہ کہنے لگی میں بتاتی ہوں کہ تم نے کیا کیا ہے' پہلے اطمینان سے بیٹھو یہ پانی پیو اور غور سے میری باتیں سننا۔ دیکھو ربیعہ میری دوست! اگر میں یہ کہوں کہ یہ ساری صورتحال تمہاری بیوقوفی کی وجہ سے پیدا ہوئی تو برا مت ماننا کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو عقل بھی دی ہے اور سلیقہ بھی۔ خاص طور پر صنف نازک میں اللہ نے چند خصوصیات رکھی ہیں مثلاً سلیقہ' امور خانہ داری کا شوق وجذبات وغیرہ اب جو خواتین ان چیزوں کا بخوبی استعمال کرتی ہیں وہ ہمیشہ خوش رہتی ہیں۔ اللہ نے تمہیں اچھا شوہر دیا' پیارے پیارے بچے دیئے' اپنا گھر بھی عنایت فرما دیا تم بھی خوبصورت ہو یعنی کہ کسی چیز کی تم میں کمی نہیں ہے اس کے باوجود اگر تمہاری زندگی اچھی نہیں گزر رہی تو اس کا مطلب ہے کہ تم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی ان نعمتوں کی صحیح قدر دانی نہیں کر رہی مثلاً اب اللہ نے گھر دیا تو تمہیں چاہیے تھا کہ تم اس کی سجاوٹ اس طور پر کرتی کہ یہ گھر تمہارے اور تمہارے شوہر اور بچوں کیلئے چھوٹی سی جنت بن جاتا لیکن تم نے کیا کیا ہے ذرا دیکھو پردے تم نے کس قدر گہرے رنگ کے لگائے ہوئے ہیں اور ان پر بھی جمی ہوئی میل صاف نظر آرہی ہے گھر میں سامان زیادہ ہے اور بیٹھنے کی جگہ کم' دیواریں سینریوں سے بھری ہوئی ہیں اور آؤ بیڈروم میں چلو' یہ دیکھو یہ تمہارا بیڈروم ہے' سونے کی جگہ یعنی جہاں بندہ سکون حاصل کرتا ہے اس کا حال دیکھو کیا یہ چادر جو گہرے نیلے رنگ کی ہے جس پر دائرے دیکھ کر سر گھوم رہا ہے اور کارپٹ پر بھی گند ہے کہیں چائے کے نشانات ہیں اور کہیں کھانا جما ہوا ہے۔ اب بھلا سوچو کہ تم سارا دن باہر سے تھکی ہوئی آؤ تو یہ چکر باز چادر اور گندا کمرہ دیکھ کر جی ابکائے گا نہیں تو اور کیا ہو گا اور ظاہر ہے جب شوہر سکون کی نیند نہ سوئے گا تو لازماً چڑچڑا تو ہو گا۔

ایک بات ذرا یاد کرو کہ جب یہ گھر بنا تھا تو تم نے مجھے بتایا تھا کہ میں تو کچرا پیچھے والے پلاٹ میں پھینک دیتی ہوں۔ اب ذرا سوچو کہ چند گز کی جگہ جو دو سال میں کچرے سے بھر چکی ہے اس سے بدبو نہیں آئے گی؟ مہمانوں کا بے چین ہونا تمہارے شوہر اور تمہارا اعصابی دباؤ کا شکار ہونا یہ اس بدبو کی وجہ سے ہے نہ کہ جادو کی وجہ سے۔

ربیعہ نے کمزور سے لہجے میں کہا میں کیا کروں اتنی جلدی بچے ہو گئے ہیں' کرتی ہوں صفائی صفائی کا یہ مطلب نہیں ہے کہ جھاڑو مار لیا پوچا مار لیا' صفائی کا مطلب یہ ہے کہ گھر کی ہر چیز سے نفاست ٹپکے کوئی چیز اضافی نہ ہو گھر لگے شوپیس کی دکان نہیں۔ اچھا اب تو جو ہو گیا سو ہو گیا۔ اب تمہیں چند مشورے میں دیتی ہوں ان پر عمل کرو۔ دیکھو گھر اگر چھوٹا ہے تو کیا ہوا ہم اس کو چھوٹی سی جنت تو بنا سکتے ہیں نا۔ ربیعہ نے بچوں کی طرح پوچھا میں کیا کروں؟ سب سے پہلے تو یہ دیواروں سے تصویریں ہٹاؤ' ان سے کمرے کی کشادگی کم ہو جاتی ہے' جو مزہ صاف ستھری دیواروں میں ہے وہ ان مہنگی سینریوں میں نہیں۔ دوسرا یہ کہ پردے صاف ستھرے ہلکے رنگ کے لٹکاؤ' گھر کی صفائی کرواو اور وہ جو پچھلے صحن میں کاٹھ کباڑ بھرا ہوا ہے فوراً کباڑیئے کو دو کیونکہ وہاں بلیاں اپنا مسکن بنا چکی ہیں' تم تو اتنی عقل کی اندھی ہو کہ تمہیں مرغی کی سری تو نظر آ گئی قریب پڑی ہوئی بلی کی پوٹی نظر نہیں آئی۔

لائبہ نے جب یہ بات کہی تو ربیعہ شرمندہ سی ہو گئی' شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے موٹو!......کیا میں موٹو ہوں؟ ربیعہ چیخی......اور نہیں تو کیا' یاد ہے جب تمہاری شادی ہوئی تھی تم کتنی دبلی پتلی ہوا کرتی تھی کتنی اچھی لگتی تھی۔ لمبا قد' صراحی دار گردن' پتلی کمر اور اب؟ اب تو صراحی مٹکا بن چکی ہے۔ لائبہ نے شرارت سے کہا ابھی تین سال ہوئے ہیں اور یہ حال ہے کہ آواز اتنی بےسری ہو گئی ہے کہ جیسے واقعی مٹکے سے نکل رہی ہو۔ ذرا خود پر دھیان دو آہستہ آواز میں بولا کرو' دھیما لہجہ خوبصورت بھی لگتا ہے اور اس میں آواز بھی خراب نہیں ہوتی اور ہاں یہ ایک کتاب لو اس کو پڑھو۔ ربیعہ نے کہا کون سی کتاب ہے؟ لائبہ نے کہا تحفہ دلہن یہ بہت ہی اچھی کتاب ہے میں تو ہر ہفتے اس کو پڑھتی ہوں تاکہ بھول نہ جاؤں کہ اچھی بیوی کیسے بنتے ہیں۔ چلو اب میں چلتی ہوں کچھ مشورہ کرنا ہو تو فون کر لینا اور اب یہ نہیں کہ صفائی کے چکر میں شوہر کو بھول جاؤ' اس پر بھی توجہ دینا انشاءاللہ سب صحیح ہو جائیگا۔

بہت بہت شکریہ لائبہ! تم نے تو دوست ہونے کا حق ادا کر دیا اب میں کوشش کروں گی کہ اچھی اور نیک بیوی بن سکوں کیونکہ میں نے سمجھ لیا ہے کہ سکون اور چین دین پر عمل کرنے سے ہی مل سکتا ہے۔ اسراف واقعتاً شیطان کا کام ہے اتنے پیسے بھی خرچ کرو اور بے سکونی بھی پاؤ۔ اب اگر جتنے پیسے میں نے گھر کی سجاوٹ پر لگائے وہ میں لان بنانے پر لگا دیتی تو کتنا اچھا لگتا۔

لائبہ ہنسی اور کہنے لگی ہاں اب کی نا عقل کی بات!......اب تمہارا ذہن صحیح کام کر رہا ہے' گھر سادہ اور خوشبودار ہو تو اس کے جنت ہونے میں کیا کمی رہ جاتی ہے۔ یہ کہہ کر اس نے اس کو گلے لگایا اور سلام کر کے اپنی جنت کی طرف چل دی۔

دوست اور بھائی میں فرق

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ "دوست اور بھائی میں کیا فرق ہے؟ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ بھائی سونا اور دوست ہیرا ہے۔ پھر اس بندے نے پوچھا کہ سونے اور ہیرے میں کیا فرق ہے؟ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ سونا ٹوٹ کر دوبارہ بن جاتا ہے جبکہ ہیرا ٹوٹ کے دوبارہ نہیں بن سکتا۔ (فریحہ اسلم' اوکاڑہ)

چہرے کی رونق کیلئے: گاجر کے رس کو روئی کی مدد سے ہر روز چہرے پر لگانے سے چہرہ صاف اور جلد اچھی ہو جاتی ہے۔

رضیہ رمضان قادری، منصورہ لاہور

ہر حاجت اور رزق کیلئے خاص عمل

سورۃ جن (پارہ نمبر 29) 3 بار اور سورۃ مزمل (پارہ نمبر 29) 3 بار پڑھ کر 4 اگربتی کے ڈبوں پر دم کریں اور روزانہ بعد نمازِ مغرب گھر میں اور صبح دکان میں 4 عدد جلائیں۔ انشاءاللہ، اللہ تعالیٰ جنات سے حفاظت اور رزق میں اپنی شایانِ شان اضافہ فرمائینگے۔

کالے جادو سے نجات کیلئے

1. یہ عمل بعد از مغرب کم از کم سات یا گیارہ دن کیا جائے۔

(i) الٰہی جو کچھ کسی نے ہم پر کر رکھا ہے وہ باہر گلی میں گر جائے یہ کہہ کر سورۃ کوثر گیارہ بار پڑھیں۔

(ii) الٰہی جو کچھ باہر گلی میں گرا ہے وہ جل جائے یہ کہہ کر سورۃ فلق گیارہ بار پڑھیں۔

(iii) الٰہی جو کچھ باہر گر کر جلا ہے اس کی راکھ کسی دریا میں چلی جائے یہ کہہ کر سورۃ الناس گیارہ بار پڑھیں۔

(نماز پنجگانہ کی پابندی شرط اول ہے)

(جتنے دن یہ عمل کیا جائے اتنے ہی دن عمل نمبر 2 پڑھا جائے)

2. سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 35 **قُلْنَا یَاآدَمُ اسْکُنْ**...... اول و آخر درود شریف تین تین بار صبح و شام پڑھیں۔

راحت وسکون کے لئے

الحمد شریف، آیت الکرسی، تیسرا کلمہ، سورۃ الکوثر، سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس، **وَمَا مُحَمَّدٌ اِلَّا رَسُولٌ، سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِیْمِ۔** اور درود شریف ان کو گیارہ گیارہ بار پوری توجہ سے پڑھ کر پانی پر دم کر لیں اور سب گھر والے پئیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رہے۔

ڈپریشن، تھکاوٹ اور بےچینی سے نجات کیلئے صبح و شام سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق اور سورۃ الناس تین تین بار پڑھ کر اپنے اوپر پھونک کر ہاتھ سارے جسم پر پھیر لیں۔

راحت وسکون کے لئے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کی میم کو الحمد کے لام سے ملا کر اس طرح پڑھیں **مِلْحَمْدُ لِلّٰہِ** سے آمین تک 41 بار پڑھیں۔ اول و آخر گیارہ بار درود شریف ضرور پڑھیں۔ اس کے پڑھنے کا بہترین وقت نماز فجر کی سنت اور فرض کے درمیان ہے۔ چالیس دن ورنہ کسی بھی وقت پڑھا جا سکتا ہے۔ اس کو پوری توجہ سے پڑھ کر پانی پر دم کریں اور تمام گھر والے پئیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رہے۔ (اپنا مقصد دل میں رکھ کر پڑھیں)

6. درج ذیل دعا کو شریروں کا دھیان رکھ کر ہر نماز کے بعد تین بار پڑھ لیا کریں۔ **اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَنَعُوْذُبِکَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ۔**

ہر حاجت ورزق کیلئے سورۃ یٰسین کا خاص ورد

جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کا دل سورۃ یٰسین ہے۔

اور علمائے کرام نے فرمایا ہے کہ جو شخص صبح اور شام سورۃ یٰسین پڑھے گا اس کی 80 ضروریات پوری ہوں گی ان میں سے ادنیٰ ضرورت فقر اور محتاجی ہے۔

قضائے حاجات کے لیے نماز جمعہ کے بعد قبلہ کیطرف منہ کر کے سورۃ یٰسین تین بار اس طریق پر پڑھے کہ پہلے مبین پر پہنچے تو سورۃ اخلاص تین بار پڑھے۔ دوسرے مبین پر پہنچے تو سورۃ کوثر تین بار پڑھے۔ تیسرے مبین پر پہنچے تو سورۃ الانشراح تین بار پڑھے۔ چوتھے مبین پر پہنچے تو سورۃ الفاتحہ تین بار پڑھے۔ پانچویں مبین پر پہنچے تو آیت الکرسی تین بار پڑھے۔ چھٹی مبین پر پہنچے تو یہ دعا تین بار پڑھے۔ **اَللّٰہُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ بِغَیْرِ حِسَابٍ** ط اور ساتویں مبین پر پہنچے تو تین بار درود شریف پڑھے اور یہ دعا سات بار پڑھے۔ **اَللّٰھُمَّ وَسِّعْ رِزْقِیْ وُسْعَۃً لَا اَحْتَاجُ اِلٰی اَحَدٍ مِّنْ خَلْقِکَ۔** (اے اللہ میری روزی میں اتنی وسعت فرما کہ میں تیری مخلوق میں کسی کا محتاج نہ رہوں) اور پھر سورۃ مکمل کرے۔

جنات سے حفاظت اور برکت کیلئے

سورۃ جن (پارہ نمبر 29) 3 بار اور سورۃ مزمل (پارہ نمبر 29) 3 بار پڑھ کر 4 اگربتی کے ڈبوں پر دم کریں اور روزانہ بعد نمازِ مغرب گھر میں اور صبح دکان میں 4 عدد جلائیں۔ انشاءاللہ، اللہ تعالیٰ جنات سے حفاظت اور رزق میں اپنی شایانِ شان اضافہ فرمائینگے۔

ماریہ، رحیم یار خان

گناہوں سے چھٹکارے کا علاج

ایمان کے باغ میں جا کر نیت و یقین اور توکل کی چند ٹہنیاں توڑ لاؤ۔ سغرم و ندامت کے بیج اور پرہیزگاری کے کچھ پتے بھی لے لو

حضرت ذوالنون دحری فرماتے ہیں کہ میں بصرہ کے بازار سے گزر رہا تھا کہ مجھے ایک جگہ ہجوم نظر آیا۔ میں قریب گیا تو دیکھا کہ ایک باوقار شخص لوگوں کو مختلف امراض کے نسخے بتا رہا تھا۔ میں نے اس طبیب سے پوچھا کہ کیا تمہارے پاس گناہوں سے چھٹکارے کا علاج ہے۔ فرماتے ہیں کہ اس طبیب نے مجھے پہلے غور سے دیکھا اور پھر کہا! ''کہ ایمان کے باغ میں جا کر نیت و یقین اور توکل کی چند ٹہنیاں توڑ لاؤ۔ سغرم و ندامت کے بیج اور پرہیزگاری کے کچھ پتے بھی لے لو۔ نیز اخلاص کا مغز، احتیاط کا چھلکا، فہم کا کچھ پھل لے کر انکساری کے قریاق میں ڈال دو۔ پھر توفیق کے ہاتھ اور تصدیق کی انگلیوں سے ان چیزوں کو تحقیق کے طباق میں ڈال دو۔ پھر ان سب چیزوں کو آنسوؤں کے پانی سے خوب دھولو۔ پھر اس کے بعد ان سب چیزوں کو امید کی ہنڈیا میں ڈال دو اور شوق کی آگ میں خوب پکاؤ۔ حتیٰ کہ مرض دھومن کی ساری بیل الگ ہو جائے۔ جسے وسیت ہمت سے نکال کر پھر رضا کے پیالے میں ڈال دو اور استغفار کے پنکھے سے اسے ٹھنڈا کر لو اور اسے پینے کا طریقہ یہ ہے کہ اسی جگہ پر پیا جائے جہاں اللہ کے سوا کوئی اور نہ دیکھ سکے بس اسے پیتے ہی گناہوں کا مرض جاتا رہے گا۔

حجاج بن یوسف اور بدو

ماہ رمضان میں حجاج کہیں جا رہا تھا اور بے روزہ تھا۔ دوپہر کا کھانا آیا تو کہا۔ اگر کوئی مسافر یہاں موجود ہے تو اسے بلالاؤ۔ اس کے ملازم ایک بدو کو پکڑ کر لے آئے۔

حجاج نے اسے کھانے کی دعوت دی تو وہ کہنے لگا کہ میں آج اللہ کی دعوت سے لطف اندوز ہو رہا ہوں یعنی اس نے مجھے روزہ رکھنے کی دعوت دی اور میں نے قبول کر لی۔

حجاج: ''لیکن آج کا دن تو سخت گرم ہے۔''

بدو: ''اتنا گرم نہیں جتنا یوم محشر''

حجاج: ''تم آج افطار کر کے عید کے بعد گنتی پوری کر سکتے ہو۔

بدو: ''کیا آپ ضمانت دے سکتے ہیں کہ میں عید کے بعد تک زندہ رہوں گا۔''

حجاج: ''اللہ تمہیں سلامت رکھے تمہاری لاعلمی میرے علم سے ہزار درجے بہتر ہے۔

میاں بیوی	سہانے خواب	بے یقینی	خوف کے سائے	سکون کی تلاش

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ برلوکرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

میاں بیوی

جب سے شادی ہوئی خاوند نے طلاق کی تلوار سر پر لٹکائے رکھی اور تیس سال بعد بالآخر طلاق دے دی اور مجھے بچوں کے ساتھ بے یار ومددگار چھوڑ دیا۔ اس دوران بیٹی کا رشتہ آیا اور لڑکے والوں کی پسند سے شادی ہوگئی۔ سسرال والے تو اچھے ہیں لیکن شوہر کا رویہ بدل گیا ہے۔ ایک ایک ہفتے ٹھیک سے بات نہیں کرتا۔ کھانا بہت کم گھر پر کھاتا ہے۔ بیٹی سارا دن کام کر کے شوہر کا انتظار کرتی ہے لیکن وہ بے رخی کا اظہار کرتے ہوئے گھر سے چلا جاتا ہے۔ حال ہی میں اس نے بیٹی سے کہا کہ مجھے تم سے نفرت ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں بہت دکھ درد دیکھے لیکن اب بیٹی کا دکھ دیکھ کر ازحد پریشان ودل گرفتہ ہوں۔ **(نجمہ خان)**

جواب: بیٹی سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کو کسی بھی مناسب وقت پر گیارہ سوبار یَااَللّٰہُ یَاکَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کرے اور اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں جس تکیے کو شوہر استعمال کرتا ہے، اس پر رات کو سورۃ کوثر ایک بار پڑھ کر دم کر دیا کرے۔ ان دونوں وظائف پر کم ازکم چار ماہ عمل کیا جائے۔

سہانے خواب

میری بہن کی شادی دونوں گھرانوں کی رضامندی اور پسند سے ہوئی۔ شادی کے چار ماہ بعد سسرال والوں نے اچانک بہن اور اس کے شوہر کو گھر سے نکال دیا۔ ساس نے کہا کہ یہ لڑکی جادوگرنی ہے۔ بیٹے سے کہا کہ تم آنا چاہو آسکتے ہو لیکن یہ اس گھر میں نہیں آسکتی۔ لڑکا چھ ماہ تک ہمارے گھر رہا اور پھر اچانک بہانہ کر کے گھر سے چلا گیا۔ ہم سب کو شادی سے پہلے سہانے خواب دکھائے گئے تھے لیکن شادی کے بعد سب کچھ بدل گیا۔ لڑکا کہتا ہے کہ میرے گھر والے راضی نہیں ہیں لہٰذا تم خلع لے لو۔ اس دوران لڑکے کی ماں کا انتقال ہوگیا۔ دو سالوں سے صورتحال اسی طرح معلق حالت میں ہے۔ لڑکے کا رویہ بھی عجیب وغریب ہے۔ **(زرینہ، کراچی)**

جواب: لڑکی سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کو کسی وقت (بہتر ہے کہ نصف رات کے بعد) ایک سوایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں فضل وکرم اور رحمت ایزدی کے حصول کیلئے دعا کیا کریں۔ نوے دنوں تک اس وظیفے پر کاربند رہیں۔ انشاءاللہ جلد بہتر نتائج ظاہر ہوجائیں گے۔

بے یقینی

کئی ماہ سے ذہنی الجھنوں میں گرفتار ہوں۔ نماز ادا کر کے اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں لیکن بے یقینی کا عالم طاری رہتا ہے۔ اپنی خطاؤں کی معافی مانگتے ہوئے مجھ پر رقت اور خشوع وخضوع طاری نہیں ہوتا۔ میرے خیالات اور اوہام عجیب وغریب ہیں۔ بے چینی و وحشت یہ دونوں چیزیں میری طبیعت کا حصہ بن گئی ہیں۔ ایک کے بعد ایک اوراد بدل بدل کر پڑھتی ہوں لیکن دل کسی ایک ورد پر نہیں ٹھہرتا۔ گھر والے کہتے ہیں کہ تمہارے اندر غرور ہے تم اخلاق سے پیش نہیں آتیں۔ میں اپنے ذہنی نشیب وفراز سے خود عاجز وپریشان ہوں۔ میں خود کو سمجھنے سے قاصر ہوں کہ ذہنی طور پر منتشر کیوں رہتی ہوں۔

(تسنیم فاطمہ، واہ کینٹ)

جواب: آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔ طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کرلیں اور ایک گھنٹہ اندھیرے میں گزاریں۔ اس دوران اندازاً پندرہ بیس منٹ ایک نقطے پر نگاہیں قائم رکھتے ہوئے اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ اس طریقے سے اثرات وبرکات میں کئی گنا اضافہ ہوجائے گا اور اللہ تعالیٰ کے اسماء کے انوارات جلد متحرک ہوجائیں گے۔ اس عمل کو کم ازکم چالیس روز کیا جائے۔ نہایت توجہ کے ساتھ یہ ورد کریں۔ جتنی توجہ اتنا نفع۔

ڈراؤنے خواب

میری رشتہ دار بچی جس کی عمر سولہ سال کے قریب ہے۔ ایک ماہ سے عجیب بیماری میں گرفتار ہے۔ سانس مکمل طور پر نہیں لے سکتی۔ علاج جاری ہے لیکن کوئی خاص فرق واقع نہیں ہوا۔ لوگ اسے سایہ سے تعبیر کرتے ہیں۔ رات کو انتہائی ڈراؤنے خواب دیکھتی ہے اور کبھی تو جاگتے ہوئے بھی شور مچانے لگتی ہے۔ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوگئی ہے۔ اس گھر میں پہلے بھی گھر والوں کو خوف سا محسوس ہوتا تھا اور اب بچی کی حالت خراب ہوگئی ہے۔ ہمارے گھر میں ایک شخص آکر ٹھہرا ہوا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اس شخص کے کردار کی وجہ سے گھر پر مشکلات آئی ہوئی ہیں۔ **(صفی اللہ، کراچی)**

جواب: ذہنی دباؤ یا خیالات میں الجھن کی وجہ سے یہ حالت طاری ہوسکتی ہے۔ مناسب علاج کرائیں اور اس کے ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر سات سات بار سورۃ فلق اور سورۃ الناس دم کر کے پلائیں۔ صبح یا رات کو ایک سو اکیس بار یَااَللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْمُ پانی پر دم کر کے پلایا جائے۔ انشاءاللہ جلد ان کیفیات کا خاتمہ ہوجائے گا۔

ذہانت کا استعمال

ہمارا بھائی جماعت دہم کا طالب علم ہے۔ پڑھنے لکھنے سے کوسوں دور بھاگتا ہے حالانکہ ذہن اچھا ہے اور ہمارے مقابلے میں اس کا ذہن اچھا کام کرتا ہے لیکن اس ذہانت کا کیا فائدہ جسے صحیح طور پر استعمال نہ کیا جائے۔ ہم بہنوں پر توجہ نہیں دیتا بلکہ لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ والدین نے اس سے بہت سی امیدیں وابستہ کی تھیں لیکن اب اس نے غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے اگرچہ وہ کسی بری عادت میں مبتلا نہیں ہے لیکن اندیشہ ہے کہ کہیں غلط راستے پر نہ چل نکلے۔ والدین اس کی طرف سے سخت پریشان ہیں۔ **(آسیہ، سرور)**

جواب: بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ (پانچ بار) یَاحَفِیْظُ (پانچ بار) یَابَدِیْعُ (پانچ بار) ان اسماء کو ایک

عبقری 49 **رعب کیلئے:** جس پر رعب اور خوف طاری ہو وہ (یَاسَلَامُ یَامُؤْمِنُ) کا ورد رکھے، خصوصاً مسافر اگر اس کا ورد رکھے تو اسے اللہ کی طرف سے امن وسلامتی نصیب ہوگی۔

سوایک بار پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ لیں اور کاغذ کو تہہ کر کے بیٹے کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ ہو سکے تو روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے یہ پانی کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ بیٹے کی دلچسپی اور اس کے خیالات پر توجہ دیں اور اس کے مطابق کوئی ایسا راستہ نکالیں کہ وہ اچھی سرگرمیوں میں مشغول ہو جائے۔

خوف کے سائے

میں انٹر کی طالبہ ہوں۔ کزن کی اچانک وفات کا میرے دل و دماغ پر بہت برا اثر ہوا۔ مسلسل خوف و گھبراہٹ میں مبتلاء رہنے لگی ہوں۔ یہ خوف آج تک طاری ہے۔ وہم کا یہ حال ہے کہ ہر چیز کھاتے ہوئے یہ خیال آتا ہے کہ اس کو کھانے سے میں مر سکتی ہوں۔ کوئی ہتھیار یا چھری نظر آ جائے تو عجیب سے خیالات آنے لگتے ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ خود کو آئینے میں دیکھتی ہوں تو خوف کی ایک لہر پورے جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ رات کو خوف کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ بار بار مڑ کر پیچھے دیکھتی ہوں کہ کوئی میرے پیچھے آ رہا ہے۔ **(نگہت، شیخوپورہ)**

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے وضو کر کے اکیس بار **یَـــاوَدُوْدُ** پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ ورد اندھیرے میں کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَارَحِیْمُ یَاحَفِیْظُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ** تین بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کیا جائے۔ ان وظائف پر چالیس روز عمل کریں۔

جسم اور ذہن

میں جماعت نہم میں پڑھتا ہوں۔ قوت حافظہ بہت کمزور ہے۔ مجھے پرانا زکام بھی تھا اور ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ اب بھی کبھی کبھی زکام کا اثر ہو جاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے اور ماتھے کے پاس درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ عینک بھی استعمال کرتا ہوں۔ سر درد اور چکر آنے کی شکایت بھی ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ اب تو پڑھنے کو جی نہیں چاہتا۔ میٹرک میں اچھے نمبر حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن جسمانی و ذہنی مسائل نے مجبور کر دیا ہے۔ **(اسد، لاہور)**

جواب: یوں لگتا ہے کہ آپ کو سانس کی تکلیف ہے۔ اس کا علاج کرائیں۔ ساتھ ساتھ روزانہ رات کو یا صبح کو بہت ہلکے گرم پانی میں ذرا سا نمک ملا کر پانی کو ناک کے نتھنوں میں ناک کے شروع حصے تک داخل کریں اور نکالیں۔ صبح کے وقت خالی پیٹ ایک نتھنے سے آہستگی سے سانس اندر لیں اور دوسرے سے نکال دیں۔ اسی طرح مخالف نتھنے سے سانس لیں اور پھر پہلے نتھنے سے نکال دیں۔ اس عمل کو گیارہ بار کیا جائے۔ انشاءاللہ آپ کو فائدہ ہوگا۔

نوکری

میں ایک سرکاری ادارے میں ملازم ہوں اور اکیس سال سے ایک عہدے پر کام کر رہا ہوں۔ اتنا عرصہ گزرنے کے بعد بھی اس ملازمت کو ذہنی طور سے قبول نہیں کر سکا۔ ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ یہاں لوگوں کی بلاوجہ خوشامد کرنی پڑتی ہے۔ ان کا اثر قبول کرنا پڑتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے میں ذہنی طور پر الجھا ہوا رہتا ہوں۔ اب میں یہ ملازمت ترک کر کے کوئی کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ نوکری میں تنخواہ بھی کم ہے۔ والد صاحب بیمار ہوئے تو مجھے قرض لیکر علاج کروانا پڑا۔ میں چاہتا ہوں کہ ان حالات سے نکلوں۔ **(الطاف قادر)**

جواب: کاروبار کرنے سے پہلے چند باتوں پر غور کر لیں۔ بعض لوگوں میں کاروبار کا رجحان نہیں ہوتا اور وہ اس کا مناسب انتظام نہیں کر سکتے۔ قرض لیکر کام شروع کرنے کے بعد قرض چکانے کیلئے بھی مناسب منصوبہ بندی ہونی چاہئے۔ کاروبار کی ضروری منصوبہ بندی کی جانی چاہئے۔ اگر کسی طرح ممکن ہو تو کچھ عرصہ نوکری کے ساتھ کاروبار کو جاری رکھ کر حالات کا جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ عزم و ہمت کے ساتھ کوشش کریں تو اللہ تعالیٰ کامیابی عطا فرمائیں گے۔ آپ روزانہ رات کو تین سو بار **یَـاوَھَّابُ** اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں **یَـــاوَاسِـعُ** کا ورد کیا کریں۔ جلد صورتحال واضح ہو جائے گی۔ انشاءاللہ

تصور کی طاقت

یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہو چکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے **یَـاحَـیُّ یَـاقَیُّومُ** کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کر رہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔ کوئی طریقہ و تصور بتا دیں۔ کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے۔ **(الفت سفینہ)**

جواب: آپ صرف **یَـاحَـیُّ یَـاقَیُّومُ** کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں، اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرائی میں سانس لیں اور ایک بار **یَارَحِیْمُ** پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ مسلسل یہ عمل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ شیشے کے ایک گول کمرے یا گنبد کے اندر موجود ہیں۔ یہ تصور دس منٹ کیا جائے۔

سکون کی تلاش

میری عمر اکیس سال ہے اور میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ میرے اندر بہت سی کمزوریاں اور الجھنیں موجود ہیں۔ ذہنی دباؤ اور افتراق کا شکار رہتا ہوں۔ موت کا خوف رہتا ہے۔ حسد کا مادہ زیادہ ہے۔ نفسانی خواہشات کا غلبہ رہتا ہے۔ لوگوں سے نفرت محسوس ہوتی ہے۔ کثرت سے چائے اور سگریٹ نوشی کرنے لگا ہوں۔ شاید مجھے ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ کتابیں اٹھاتا ہوں تو دل نہیں لگتا۔ ان حالات میں مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ میں اپنی کمزوریوں کو دور کر کے ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ **(قیصر جمال۔ لاہور)**

جواب: نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر قائم رکھتے ہوئے **یَارَحِیْمُ** کا ورد کریں۔

شام کے وقت سورۃ الناس اور سورۃ فلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر گزاریں اور **یَـــاسَلَامُ اَلْـمُھَیْـمِنُ اَلْـقُـدُّوْسُ** آرام و اطمینان کے ساتھ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ یہ عمل جتنی توجہ اور یقین سے کریں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔

گرتے بال اور سر میں خشکی کیلئے

اولے ایک کلو، پانی ایک کلو، کڑاہی میں رات کو ڈال کر رکھیں صبح ایک کلو سرسوں کا تیل ڈال کر آگ پر پکائیں کہ پانی ختم ہو جائے۔ اولے جل کر کالے ہو جائیں گے اولے نکال کر باہر پھینک دیں۔ تیل بوتل میں ڈال دیں۔ اس کے روزانہ استعمال سے بال گرنا بند ہو جائیں گے اور خشکی ختم ہو جائیگی۔ میرا آزمودہ ہے۔ اس کے مستقل استعمال سے سفید بال بھی کالے ہو جائینگے۔ تیل سے سر کی خوب مالش کریں۔

● ● ● ● ● ● **(محمد اشرف، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

ام ابوذر بہاولنگر

بیماریوں سے نجات کیلئے گھریلو ٹوٹکے

چہرے پر دانے یا پھوڑے پھنسی کا مسئلہ ہے تو فجر کی نماز میں پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری میں سورۃ الفیل پڑھیں تو چہرہ ہمیشہ نورانی اور شفاف ہوگا میں خود بھی ہمیشہ پڑھتی تین افراد اور بھی پڑھتے ہیں ان کے چہرے نورانی اور شفاف ہیں

ہر دفعہ قارئین کی خدمت میں اپنے آزمودہ تجربات پیش کرتی ہوں اس دفعہ پتے کی پتھری کا آزمودہ نسخہ پیش کررہی ہوں۔ میری ایک عزیزہ تھیں انہیں پتہ میں بہت تکلیف تھی ایسی تکلیف کہ وہ ہروقت اس تکلیف سے بےقرار رہتی تھیں اور چاہتی تھیں کہ پتہ نکلوادوں۔ میں نے انہیں بہت تسلی دی اور درود شفاء پڑھ کر پانی دم کرکے دیا' پانی پینے کے بعد ان کی طبیعت کافی بہتر ہوئی۔ پھر میں ان سے کہتی رہی اور بتاتی رہی۔ اللہ بہت مہربان ہے اگر اس نے اپنے بندوں کو کوئی بیماری دی ہے تو قرآن میں اس بیماری کی شفاء بھی بتائی ہے۔ اللہ نے جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں اگر ایک بیماری دی ہے تو دوسری طرف ایسے پھل اور جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں کہ ان کو کھانے سے وہ بیماری ایسے ختم ہوجاتی ہے کہ دوبارہ کبھی وہ بیماری نہیں ہوتی اب اگر ہمارے جسم میں کہیں یہ پتھری ہے تو اس کا یہ مقصد نہیں ہے کہ آپ اپنے اس عضو کو جسم سے نکلوادیں۔ پیدائش سے لے کر 40 پچاس سال تک اس عضو کو استعمال کیا پھر اگر تھوڑا سا درد ہوا تو کہا کہ بس تکلیف برداشت نہیں ہوتی لہٰذا اس کو ہمارے جسم سے نکال باہر کرو۔ پھر ہم اس کام کے لئے ڈاکٹر کی خوشامد کرتے ہیں کہ بس ہمیں تکلیف نہ ہو۔

بےشک ہمارے اعضاء جسم سے نکال دینے یا کاٹ کر الگ کردینے سے ہمیں ذرا بھی ملال و دکھ نہیں ہوتا لیکن ذرا سوچئے جس خالق نے ہمارے پورے اعضاء بنا کر ہمیں دنیا میں بھیجا ہے کیا ہم نے اس سے اس سلسلے میں کوئی مشورہ کیا ہے۔ وہ واپسی پر پورے اعضاء ہی وصول کرے گا۔ ہر فرد اپنے اعضاء کٹوا کر کوڑے کرکٹ کے ڈھیر پر پھینکتا چلا جارہا ہے اس فرد سے جب سوال کیا جاتا ہے کہ آپ نے ایسا کیوں کیا تو جواب ملتا ہے ڈاکٹر نے کہا تھا۔ بہت ہی افسوسناک بات ہے ہمیں یہ تک نہیں معلوم جس ذات نے سب کچھ مکمل بنا کر ہمیں اس دنیا میں بھیجا ہے اسی کے پاس واپسی بھی ہے تو وہاں ہمارے پاس کیا جواب ہوگا۔ ہم کٹے ہوئے اعضاء سے عبادت نہیں کرسکتے اپنی ضروریات پوری نہیں کرسکتے۔ روتے کراہتے دنیا کیلئے عبرت بن جاتے ہیں۔ پوری زندگی گولی کیپسول کھاتے گزر جاتی ہے۔ بینک خالی کردیتے ہیں۔ بھاری فیس ڈاکٹر کو دیتے ہیں۔ محتاجی نفرت کا نشان ہے ہر فرد اس نشان کو مٹانا چاہتا ہے۔ اس خالق نے ہمارے جتنے اعضاء بنائے ہیں جتنی بیماریاں ہیں وہ تمام اعضاء کے برابر ہیں پھر اللہ نے ایسے پھل اور جڑی بوٹیاں بنادی ہیں جو بیمار ہوں وہ پھل کھائیں' جڑی بوٹیاں استعمال کریں۔ طب نبویؐ کے نسخے استعمال کریں۔ محتاجی سے پناہ میں دینے کی دعائیں مانگیں۔

دعائیں اللہ نے بھیج دی ہیں ایک ماں کو اپنے بچے کی نگہداشت کی کتنی فکر ہوتی ہے سردی میں ٹھنڈ سے بچاتی ہے کہیں نمونیہ نہ ہوجائے۔ ہمارا رب ہم سے ہزار ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے وہ ہمیں کیسے بےآسرا چھوڑ سکتا ہے۔ آپ ہی دیکھ لیں ہمارے پتے میں یا مثانے یا کڈنی میں پتھری ہے تو اللہ نے پتھر چاٹ بوٹی پیدا کی اور اس کی ڈیوٹی لگادی اگر کسی بندے کو تکلیف ہے تو وہ پتھر چاٹ بوٹی کے پتے کھائے اس بوٹی کے ذمہ اللہ نے ڈیوٹی لگائی ہے کہ میرے بندے کے جس حصے میں تکلیف دہ پتھر ہے اس پتھر کو کھاجائے تاکہ میرا بندہ شفاءیاب ہو آپ ان پتوں کو کھاسکتے ہیں اور کوٹ کر اس کا پانی بھی پی سکتے ہیں جس فرد نے ان پتوں کو کھایا اس کی تکلیف دہ پتھری ختم ہوگئی اور وہ فرد شفاءیاب ہوا۔ قرآن مجید میں بھی ایسی بہت سی آیات ہیں کہ پڑھنے سے بھی پتھری ریت بن کر نکل جاتی ہے۔

میرا تو ذاتی تجربہ ہے جس عزیزہ کا میں نے تذکرہ کیا ان کے پتے میں پتھری تھی اور وہ اپنا پتہ نکلوادینا چاہتی تھیں میں نے بوٹی کے پتے پیس کر ان کا رس ان کو پلایا اور ان سے کہا پانچ دن میں اس کو اسی ترکیب سے پی لیں اس کے بعد محترمہ نے الٹرا ساؤنڈ کرایا۔ محترمہ نے رپورٹ دیکھ کر خوشی سے چیخ ماری اس نسخہ کی برکت سے پتہ بالکل صاف ہوچکا تھا۔ نوکدار پتھریوں کا نام ونشان نہ تھا۔ میں نے انہیں مشورہ دیا کہ اللہ نے آپ کو شفاء دی ہے' اس خوشی میں دو دیگیں پکوا کر غریبوں کو کھلادیں۔ ان خاتون نے ایسا ہی کیا۔

مزے کی بات یہ ہے کہ ان کی مزید دو بیماریاں اس دوا سے ختم ہوگئیں۔ ان کو ہروقت کھٹی ڈکاریں آتی تھیں وہ ہمیشہ کیلئے ختم ہوگئیں۔ ایک اور مرض تھا جو لکھنا مناسب نہیں وہ بھی اسی دوا سے ختم ہوگیا۔

قارئین ذرا سوچئے! اگر ہمیں تکلیف ہوتی ہے تو رب اس تکلیف کے عوض ہماری مغفرت بھی تو کرتا ہے لیکن بس ہم تو جینا چاہتے ہیں زندگی کے معاملے میں بےحد لالچی ہیں محتاجی میں، عبرت میں، ذلت میں، بس جینا چاہتے ہیں' جی بس، قلم رک نہیں رہا۔

جگر کا مسئلہ ہے جگر بڑھ جاتا ہے تو ہر سال اسے کاٹنا پڑتا ہے۔ جسم سے خون ختم ہوجاتا ہے۔ حالانکہ جگر کیلئے اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے 7 مرتبہ ہر روز سورۃ الحجر پڑھ کر پانی پر دم کرکے پیو یہ مرض ختم ہوجائے گا۔

چہرے پر دانے یا پھوڑے پھنسی کا مسئلہ ہے تو فجر کی نماز میں پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری میں سورۃ الفیل پڑھیں تو چہرہ ہمیشہ نورانی اور صاف شفاف ہوجائے گا میں خود بھی ہمیشہ پڑھتی ہوں تین افراد اور بھی پڑھتے ہیں ان کے چہرے نورانی اور صاف شفاف ہیں۔

اس وقت پورا معاشرہ صرف کریموں پر چل رہا ہے جس سے بچیوں کے چہرے بےرونق کھردرے اور کیل مہاسوں سے بھرپور ہیں جس قدر مہنگی کریم استعمال کریں گی اتنا ہی زیادہ نقصان ہے۔ یہ نسخہ میں نے کافی خواتین کو دیا اس میں سو فیصد شفاء ہے۔ سب پتھری کے مریض اس کو استعمال کریں۔ انشاء اللہ اس کے حیرت انگیز رزلٹ محسوس کریں گے۔

کیل مہاسوں اور چھائیوں سے حفاظت

شہد قدرت کی بیش بہا نعمت ہے۔ نبی کریمﷺ نے فرمایا جس شخص نے صبح کے وقت شہد استعمال کیا اس کو کبھی کوئی بیماری نہیں آئے گی۔ کیل مہاسے اور چھائیاں دور کرنے کیلئے تین چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی کا پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے کیل مہاسوں پر لگائیں (دو ہفتے) اور صبح اٹھ کر گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ کیل مہاسوں اور چھائیوں سے نجات ملے گی۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے

قیمت صرف -/200 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی ''**شہد کی کرامات**'' کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

ایک تحیر خیز زود اثر روحانی عمل

ایک دائی نے بتایا کہ کتنی خواتین کی اولاد نہیں تھی علاج کر کے تھک گئی کئی جگہوں پر علاج کرائے لیکن فائدہ نہ ہوا کئی خواتین بیرون ملک بھی علاج کر کے آئیں ناکام رہیں آخر کار یہ نفل توجہ اعتماد سے پڑھنے شروع کیے اللہ تعالیٰ نے اولاد عطا فرمائی۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دو رکعت نفل صلوٰۃ الحاجت پڑھیں سلام کے بعد اسی حالت میں کسی سے گفتگو کیے بغیر 3 بار درود ابراہیمی 3 بار سورۃ یٰسین اور پھر 3 بار درود ابراہیمی ضرور پڑھیں اور نہایت خشوع توجہ دھیان سے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسائل اور مشکلات کیلئے دعا کریں یہ عمل کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے اگر تہجد کے وقت کرلیں تو بہتر ہے یہ عمل دن میں کئی بار بھی کیا جاسکتا ہے۔

تمام قارئین کو اجازت ہے آپ کسی اور کو بھی بتا سکتے ہیں۔

ایک نہایت متقی صالح درویش کی خدمت سے یہ عمل حاصل ہوا۔انہوں نے فرمایا مسئلہ چاہے کسی بھی قسم کا ہو دنیاوی ہو یا کسی شخص سے کاروبار کا ہو اولاد کا ہو یا رشتوں کا تمام مسائل کے لیے یہ نفل پڑھنے کو بتائے۔آخر میں یہ فرمایا کہ ایک ہی بار پڑھنے سے مسئلہ حل ہو جائے گا ورنہ 3 دن یہ نفل پڑھ لیں اور اگر ساری زندگی کا معمول بنالیں تو حیرت انگیز فوائد اور برکات آنکھوں سے دیکھیں گے۔ **قارئین!** ایک شخص اپنی مشکل لے کر آیا کہ بیماری سے عاجز آگیا کوئی علاج نہیں چھوڑا تھا اور خوب پرہیز کیے لیکن افاقہ نہ ہوا کہنے لگا علاج کرتے کرتے اب دوائی اور معالج کے نام سے الرجی ہے حتیٰ کہ اگر دوائی کے اشتہاری سے گولی یا کیپسول کی آواز سنتے ہی غصہ آجاتا ہے۔اس کے مطابق تمام حکیم ڈاکٹر فراڈ ہیں سب جھوٹے اور دھوکے باز ہیں۔

کسی کے پاس کوئی دوائی نہیں میرا کوئی علاج نہیں کرسکتا یقیناً وہ ایک نفسیاتی مریض بن چکا تھا اور گالیاں دیتا تھا۔میں نے اس مریض کو دیکھا بھی نہیں بلکہ میں نے تو ایک دوسرے مریض کو بتایا تھا اللہ تعالیٰ نے اس مبارک عمل کی برکت سے اسے شفاء عطا فرمائی تو اس نے دوسروں کو بتایا۔یہ مریض اس کے فلیٹ سے اوپر کی منزل پر رہتا تھا۔اس نے اسے بھی بتایا اس نے یہ نفل پڑھنے شروع کر دیئے ایک دن ملا کہ میں پہلے سے اتنا تندرست ہوں کہ بتا نہیں سکتا وہ کم از کم 1/2 گھنٹے اپنی صحت کی داستان بیان کرتا رہا پھر ایک بار مجھے ملنے آیا تو ایک رومال میں ادویات کی گٹھڑی باندھی ہوئی تھی وہ دکھا کر کہنے لگا ایسی کئی گٹھڑیاں نوٹوں کی خرچ کر چکا ہوں واقعی یہ عمل لاجواب ہے یہ شخص دراصل ڈاکیہ تھا اب اسنے ایک لاجواب کام کیا جہاں بھی جاتا کسی کو کسی بھی قسم کی مشکل میں مبتلاء دیکھتا تو فوراً اسے نفل کی ترکیب بتادیتا چونکہ نفل آسان اور بالکل تھوڑے وقت میں پڑھے جاتے ہیں۔

اس لیے ہر شخص آسانی سے پڑھ لیتا پھر یہ شخص ہر پڑھنے والے کے پاس وقتاً فوقتاً جاتا رہتا اور اسے یقین توجہ اور دھیان جما جما کر پڑھنے کی ترغیب دیتا رہتا پھر اس عمل سے جن جن لوگوں کے مسائل حل ہوئے اس نے ان لوگوں کے نام مسائل بمع ایڈریس لکھنا شروع کیے یہ ڈاکیہ اب تک اپنے مشن میں لگا ہوا ہے میرے خیال میں یہ مبارک اور نفع بخش کاروبار ہے۔

ایک دائی میرے پاس اکثر عورتوں کے امراض کا مشورہ کرنے آتی ہے میں اسے رجوع الی اللہ کی ترغیب دیتا ہوں وہ دوسری عورتوں کو اعمال پر لگائے رکھتی ہے کیونکہ مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی چاہت پورا کرنے سے ہوگا اور اللہ تعالیٰ کی چاہت کو پورا کرنے کیلئے اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایسے اعمال دیئے ہیں جنہیں کر کے ہم اللہ تعالیٰ سے اپنی مرادیں اور مشکلات حل کرا سکتے ہیں۔اس دائی کو میں نے یہ نفل سمجھا دیئے چونکہ وہ تجربہ کار پرانی خاتون ہے اور سلیقہ مند بھی ہے۔اس نے میری بات کو لیا اور خواتین کو یہ نفل بتانے شروع کیے دائی نے بتایا کہ بہت سی خواتین کی اولاد نہیں تھی وہ علاج کر کے تھک گئی تھیں کئی خواتین بیرون ملک بھی علاج کروا کے آئیں لیکن ناکام رہیں آخر کار انہوں نے یہ نفل توجہ اور اعتماد سے پڑھنے شروع کیے اللہ تعالیٰ نے اولاد عطاء فرمائی۔دائی نے مزید بتایا کہ اکثر گھروں میں ناچاقی تھی میاں بیوی کے آپس میں لڑائی جھگڑے اور حاسدین کی نظر تھی جب سے خواتین نے یہ نفل شروع کیے حالات بہتر ہونا شروع ہو گئے کئی گھروں کے مسائل تھے کہ اولاد نافرمان ہے یا اولاد بے روزگار ہے یا کسی بیماری میں مبتلاء ہے یا ایسے لوگ جن کی اولاد کی شادیاں نہیں ہو رہیں ان تمام کو یہ عمل بتایا گیا اللہ تعالیٰ نے نہایت کریمی فرمائی کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے یہ نفل اپنے معمول میں رکھیں بلکہ جو مایوس لوگ ہر قسم کی کوشش کر کے تھک گئے ان کیلئے یہ نوافل امید کی آخری کرن ہیں کچھ عرصہ کم 40 دن حد 90 دن یہ نفل پڑھیں اگر کسی کو سورۃ یٰسین یاد ہو تو نفل صلوٰۃ حاجت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ یٰسین ملا کر پڑھ لیں اگر یاد نہیں تو کوئی بھی سورۃ ملا کر نفل پڑھ سکتے ہیں۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ ظہیر اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین فلیجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی کھنگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ کی پریشانی خودساختہ ہے۔آپ نے زندگی گزارنے کیلئے خودساختہ پریشانیوں کے خول کواپنے گردطاری کرلیا ہے۔ان تمام مشکلات پر قابوبھی آپ ہی پاسکتی ہیں۔آپ کی بے زاری اور مایوسی کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت فضول سوچوں اور فضول کاموں میں گزرتا ہے

مجھے مردوں سے نفرت ہے

جب میں آٹھ برس کی تھی تو ابو نے امی کو چھوڑ کر دوسری عورت سے شادی کرلی۔امی نے مجھے اور میرے چھوٹے بھائی کو بڑی مشکل سے پالا۔اب میں میڈیکل کی طالبہ ہوں جبکہ بھائی ایئرفورس میں چلا گیا ہے۔ہم نے اچھے برے دن رو پیٹ کر گزارے۔اس وقت ہمارے کسی رشتہ دار نے ہماری کوئی مدد نہیں کی خصوصاً ننھیال والوں نے۔اب امی چاہتی ہیں کہ میں اپنے ماموں زاد کیلئے ہاں کہہ دوں مگر میرا دل اس کی شکل دیکھنے کا روادار نہیں ہے۔میں رشتہ کی بات کیونکر سوچوں وہ لڑکا بھی مجھے پسند کرتا ہے مگر میں اسے پسند نہیں کرتی۔میں ابھی کیا ساری زندگی شادی نہیں کرنا چاہتی کیونکہ میرے باپ نے ماں کے ساتھ جو ظلم کیا اس کے بعد مجھے مردوں سے نفرت ہوگئی ہے۔میں اپنی ماں کا دل بھی نہیں توڑ سکتی کیونکہ مجھے ان سے بے حد محبت ہے۔ **(روشی)**

مشورہ: بیٹا کسی کا دل توڑنا بہت بڑا گناہ ہے۔البتہ زندگی کے جس نشیب وفراز سے تم گزری ہو اور جو کرب تم نے بچپن میں اٹھایا ہے اس کے پیش نظر تمہاری تلخی بجا ہے مگر اس طرح کی حتمی سوچ اور حتمی فیصلے یقیناً تمہاری والدہ کے لئے قابل قبول نہیں ہوں گے اگرچہ مردذات سے دکھ انہوں نے اٹھایا ہے وہ تب بھی تمہارا گھر بسانے کی خواہش رکھتی ہیں اس لئے کہ یہ ان کا فرض بھی ہے اور تمہاری ضرورت بھی کیونکہ زندگی کے موڑ پر جب تم تنہا ہوگی تو شوہر ہی تمہارا سائبان ہوگا۔اس لئے جذباتی انداز فکر سے نکلو۔اگر ماموں زاد پسند نہیں تو انکار کردو۔پانچوں انگلیاں برابر نہیں ہوتیں۔ضروری نہیں کہ جو دکھ تمہاری ماں نے اٹھائے وہ تم بھی ضرور اٹھاؤ۔

بظاہر خوش باش رہنے والی لڑکی

میں ایک متوسط گھرانے کی لڑکی ہوں۔بظاہر بہت خوش باش نظر آتی ہوں مگر اندر سے بے حد مغموم رہتی ہوں۔انٹر کے بعد آگے پڑھنے کو دل نہیں چاہا اس لئے سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر گھر میں بیٹھ گئی ہوں۔کسی کام میں دل نہیں لگتا مگر طوعاً و کرہاً اسے انجام دیتی ہوں۔ہفتوں بلکہ مہینوں کسی دوست یا رشتہ دار سے ملے ہوئے ہوجاتے ہیں جو بھی آتا ہے وہ یہی شکوہ کرتا ہے کہ میں تنہائی پسند ہوگئی ہوں۔اس لئے کسی سے ملنا جلنا پسند نہیں کرتی مگر ایسا نہیں ہے مجھے لوگ اچھے لگتے ہیں۔میں مجلسی نوعیت کی طبیعت رکھتی ہوں مگر میں خود میں یہ سب کچھ کرنے کی ہمت نہیں رکھتی۔میری بے زاری سے میں ہی نہیں میرے گھر والے بھی پریشان رہتے ہیں۔میں سخت پریشانی کا شکار رہتی ہوں۔ **(فرحانہ، لاہور)**

مشورہ: آپ کی پریشانی خودساختہ ہے۔آپ نے زندگی گزارنے کیلئے خودساختہ پریشانیوں کے خول کو اپنے گرد طاری کرلیا ہے۔ان تمام مشکلات پر قابو بھی آپ ہی پاسکتی ہیں۔آپ کی بے زاری اور مایوسی کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت فضول سوچوں اور فضول کاموں میں گزرتا ہے۔اس بیکار وقت کو کارآمد بنایئے جب آپ کو اپنے وقت کو صحیح انداز میں ترتیب وار دینا اور گزارنا آجائے گا تو پھر یہ فضول سوچیں بھی آپ کا پیچھا چھوڑ دیں گی۔زندگی کو تعمیری انداز میں گزارنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں ہے۔آپ نے معمولی معمولی باتوں کو دل سے لگالیا ہے۔آپ کو اس بات کی تو فکر ہے کہ کون آپ کے بارے میں کیا کہہ رہا ہے مگر آپ کو اس بات کی فکر نہیں کہ آپ اپنا قیمتی وقت یوں ضائع کررہی ہیں۔آپ خود کو مختلف مشاغل میں مصروف رکھیں۔اپنی تعلیم کو دوبارہ شروع کریں تو آپ اس خول سے باہر آجائیں گی کیونکہ یکسانیت سے انسان ذہنی طور پر بیمار ہوجاتا ہے۔

دولت کی ہوس

میرا بڑا بھائی ایک انشورنس کمپنی میں ملازمت کرتا ہے۔اسے شروع سے پیسے کی ہوس ہے اور اس ہوس میں وہ کسی کو نہیں دیکھتا ہر وقت وہ بڑا آدمی بننے کی باتیں کرتا رہتا ہے۔ہمیں اس بات سے بے حد الجھن ہوتی ہے کیونکہ ہم تینوں اس سے بہت چھوٹے ہیں۔اس لئے اسے منع بھی نہیں کرسکتے یہ کام امی ابو کو کرنا چاہئے وہ بھی اس کو کچھ نہیں کہتے۔ہم تینوں ابھی پڑھ رہے ہیں اور بھائی نے انٹر کرکے ملازمت اختیار کرلی ہے۔ہمیں لگتا ہے کہ وہ کوئی ذہنی مریض ہے کیونکہ دنیا میں صرف پیسہ ہی تو سب کچھ نہیں ہوتا۔ **(عارف اینڈ کو۔کراچی)**

مشورہ: عارف اینڈ کو آپ نے صحیح کہا کہ دنیا میں ہر شے پیسے سے نہیں ناپی تولی جاتی۔آپ کے بھائی ذہنی مریض تو نہیں ہیں البتہ ان کو پیسے کی محبت نے دیوانہ سا کردیا ہے۔اس کی وجہ تعلیم کی کمی بھی ہوسکتی ہے اور کوئی خاص واقعہ بھی کیونکہ اگر وہ پہلے سے دولت کے لالچی نہیں تھے تو پھر یکایک انہیں روپے پیسے سے دلچسپی کیسے ہوگئی۔یہ بھی ممکن ہے آپ چھوٹے بہن بھائیوں نے ان کی اس حرکت کو زیادہ نوٹ کیا ہو۔اگر آپ لوگوں کو ایسا حقیقی طور پر محسوس ہوتا ہے تو پھر اپنے والدین سے اس بارے میں بات کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔اگر آپ کی بھائی سے دوستی ہے تو آپ انہیں سمجھا سکتے ہیں کہ اس طرح کا طرز عمل اور سوچ ان کیلئے مناسب نہیں کیونکہ اگر رویئے اور سوچ میں توازن نہ ہو تو پھر انسانی زندگی انتہاپسندی کی طرف مائل ہونے لگتی ہے۔

ایک ناکام آدمی

میں نے بی اے کیا ہے اور دو سال سے بیروزگار ہوں مجھے کوئی نوکری نہیں ملتی۔میرے گھر والے مجھے ہر وقت بے روزگاری کا طعنہ دیتے رہتے ہیں۔میرا گھر جانے کو دل بھی نہیں چاہتا۔امی اور بڑی بہنوں کی باتیں سننے کو ملتی ہیں۔ان کی دل خراش باتوں سے میں کبھی کبھی اتنا متنفر ہوجاتا ہوں کہ دل چاہتا ہے کہ خودکشی کرلوں مگر مجھے یہ بھی معلوم نہیں کہ خودکشی کس طرح کی جاتی ہے اگر میں ناکام رہا تو لوگ میرا مزید مذاق اڑائیں گے۔میں ایک ناکام آدمی ہوں جس کو زندگی نے کچھ نہیں دیا۔ **(فرخ، اسلام آباد)**

مشورہ: سوچ اور رویہ درست ہے کہ جب ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جائیں اور پھر زندگی کو موردالزام ٹھہرایا جائے کہ اس زندگی نے ہمیں کچھ نہیں دیا حالانکہ انسان کو وہی کچھ ملتا ہے جتنی کہ اس نے کوشش کی ہوتی ہے اگر آپ کو نوکری نہیں مل رہی تو آپ مزید آگے پڑھ سکتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ چھوٹا موٹا پارٹ ٹائم کام یا ٹیوشنز وغیرہ پڑھا سکتے ہیں۔اس طرح مصروف رہنے سے آپ کے گھر والے آپ کو طعنے نہیں دیںگے اگر آپ کی ماں اس ضمن میں آپ کو کچھ کہتی ہے تو اس کا سبب محض بھلائی ہوتا ہے اور کچھ نہیں۔

سورۂ فاتحہ کے محیر العقول انکشافات

جمال فیروز احمد رضا

سورۃ فاتحہ کی سات آیتیں ہیں اور ہر انسان کے جسم کے سات بڑے عضو ہیں۔ پس جو سورۃ فاتحہ پڑھے گا اس کے ساتوں عضو دوزخ سے محفوظ رہیں گے، الحمد کے پانچ حروف ہیں اور دن رات میں نمازوں کی تعداد بھی پانچ ہے

حضرت خواجہ معین الدین چشتی کے ملفوظات میں نقل ہوا ہے کہ سورۃ فاتحہ کی سات آیات ہیں اور ہر انسان کے جسم کے سات بڑے عضو ہیں۔ پس جو سورۃ فاتحہ پڑھے گا اس کے ساتوں عضو دوزخ سے محفوظ رہیں گے۔

الحمد کے پانچ حروف ہیں اور دن رات میں نمازوں کی تعداد بھی پانچ ہے جو الحمد پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ پانچوں نمازوں میں جو قصور سرزد ہو گیا ہوگا اس کو اپنے فضل و کرم سے معاف فرمائیں گے۔

اسی طرح اللہ کے تین اور الحمد کے پانچ حروف ملا کر کل آٹھ حروف ہوتے ہیں الحمدللہ کا ورد رکھنے والے کے لئے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیئے جائیں گے۔

رب العلمین کے دس حروف ہیں۔ اگر الحمدللہ کے آٹھ حروف ملا کر پڑھے جائیں تو کل اٹھارہ ہوتے ہیں اور اس کے پڑھنے والے کو اٹھارہ ہزار نیکیاں ملتی ہیں۔ الرحمٰن کے چھ حروف اٹھارہ میں ملانے سے 24 ہیں۔ جو شخص اس پورے کلمے کو ہر ایک گھڑی میں 24 مرتبہ پڑھے گا، اس کے تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جائیں گے۔ الرحیم کے چھ حروف اگر ان میں شامل کر لئے جائیں تو کل 30 حروف بنتے ہیں۔

حق تعالیٰ نے پل صراط کی مسافت تیس ہزار برس رکھی ہے ان حروف کا بکثرت پڑھنے والا پل صراط سے تیس لمحوں میں گزر جائیگا۔ (مَالِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ) کے 12 حروف اگر ان میں شامل کر لئے جائیں تو کل 42 حروف بنیں گے۔ ان کا پڑھنا سال بھر کی خطاؤں سے نجات دلاتا ہے۔ ایاک نعبد کے آٹھ حروف بھی اگر شامل کر لیں تو کل حروف 50 بنیں گے۔ قیامت کا دن پچاس ہزار برس کے برابر ہوگا۔ ان کلمات کے پڑھنے والے کو اس دن کی عدالت پچاس لمحوں کے برابر محسوس ہوگی۔ (وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ) میں گیارہ حروف ہیں اگر ان حروف کو بھی شامل کر لیں تو 61 حروف بنتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں 61 بڑے دریا پیدا کئے ہیں۔ ان 61 حروف کا ورد رکھنے والا یہ سعادت پائے گا کہ ان دریاؤں کے ایک ایک قطرے کے برابر اسے نیکیاں عطاء ہوں گی اور اتنے ہی اس کے گناہ دھل جائیں گے۔ اگر (اھدنا الصراط المستقیم) کے 19 حروف 61 میں ملا لئے جائیں تو کل حروف 80 بنیں گے اور شرابی پر جو حد جاری ہوتی ہے اس کی تعداد اسی کوڑے ہیں۔ جو ان 80 حروف کا ورد رکھے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کو شراب کی حد سے یعنی شراب نوشی کی برائی سے محفوظ رکھیں گے۔ نہ وہ شراب پئے گا اور نہ ہی حد کا سزاوار ہوگا۔

(صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ) میں 44 حروف ہیں اگر ان میں مذکورہ 80 حروف شامل کر لیں تو کل 124 حروف بنتے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے دنیا میں کل ایک لاکھ 24 ہزار انبیاء مبعوث فرمائے ہیں جو ان کلمات کو یعنی پوری سورۃ کو پڑھے گا اس کو تمام انبیاء کے نقش قدم پر چلنے کی توفیق ہوگی۔

ایک بار حضرت محمدؐ نے فرمایا کہ جس شخص نے تین مرتبہ سورۃ فاتحہ تین مرتبہ سورۃ اخلاص اور تین مرتبہ معوذتین پڑھ لیں وہ موت کے سوا ہر چیز سے امن میں رہے گا۔

جائز مراد کے لئے کامیاب عمل

اگر کسی کی کوئی ایسی جائز مراد جو پوری نہ ہوتی ہو تو وہ ہر نماز کے بعد مسجد میں سر رکھ کر (خواتین گھر میں) سورۃ فاتحہ اس طریقے سے پڑھیں جب اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ پر پہنچیں تو اس کا اکیس مرتبہ تکرار کریں پھر سورۃ فاتحہ مکمل کر کے سجدہ سے سر اٹھائیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کے لئے دعا مانگیں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام جائز دلی مرادیں بہت جلد پوری فرما دیں گے۔

گھٹنوں میں درد کیلئے لاجواب نسخہ

ایک پیالہ سرکہ اور ایک پیالہ شہد میں لہسن کے آٹھ دانے چھیل کر ملایئے انہیں گرینڈر میں ڈال کر اچھی طرح حل کیجئے اور آٹھ دن فریج کے نچلے خانے میں رکھیے۔ نویں دن سے صبح نہار منہ ایک بڑا چمچہ اس آمیزے کا پی کر آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کر لیں پندرہ دن بعد ہی مثبت اثرات ظاہر ہوں گے۔ یہ مکمل نسخہ ہے۔ سرکہ پھلوں کا خریدیے۔ سیب یا انگور کا ہو تو بہتر ہے۔ شہد خالص ہو ورنہ فائدہ نہ ہوگا۔

(بیگم ڈاکٹر شاہد اعوان والا فیصل آباد)

مرکز روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

محمود الحسن' رحیم یار خان۔ سمیرا جاوید' ڈیرہ اسماعیل خان۔ تسنیم اختر' پشاور۔ محمد اعجاز' فیصل آباد، محمد نوید ملک' چکوال۔ شازیہ منظور' لاہور۔ شمائلہ مظہر، محمد مبین' لاہور۔ سرفراز خان ابودجانہ' بہاولنگر۔ دانش رضا' کراچی۔ مسز بلوچ' اسلام آباد۔ عمارہ ثانی' لاہور۔ محمد علی' اسلام آباد۔ رشید احمد' قصور۔ مسز خادم حسین' بہاولپور۔ نور جمال، پشاور۔ عقیلہ' بہاولپور۔ محمد صدیق' واہ کینٹ۔ توقیر حیدر' لاہور۔ عمار یاسر' اٹک۔ انور فیروز' راولپنڈی۔ شبیر احمد عثمانی' راجن پور۔ زمان اللہ خان، اشتیاق محمد' اسلام آباد۔ عرفان شہزاد' سیالکوٹ۔ ساجدہ شبیر' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ عبداللہ' چترال۔ عفت پروین' اسلام آباد۔ عنایت علی' ٹیکسلا۔ عذرا بیگم، ثمرہ خان' فاروق احمد' بہاولپور۔ تحسین بخاری، ڈیرہ اسماعیل خان۔ حبیب الرحمٰن' پشاور۔ احمد شاہ' ٹھٹھہ، ریحانہ حفیظ، سرفراز احمد' لاہور۔ ثوبیہ فیصل، آصف اقبال' منڈی بہاؤالدین۔ حسن اللہ ہاشمی' لاہور۔ خالد محمود' ٹانک۔ ڈاکٹر محمد شعیب' ایبٹ آباد۔ عائشہ ہاشمی، محمد حسین' مظفر گڑھ، حفیظ الرحمٰن، علی محمد' لاہور۔ سید خلیق الزمان، شہزاد سعید' راولپنڈی۔ مسعود الحسن قطبی' پاکپتن۔ آصف علی' فیصل آباد، عزیز احمد' ملتان، محمد حنیف' لاہور۔ حسن علی' کراچی۔ صفدر حسین، ناصر محمود، سلیم جمال' کراچی۔ ضیاء الدین احمد، تبسم خلیل' اٹک۔ مظفر حسنین' کراچی۔ ایوب خان' چکوال۔ اورنگزیب' ڈیرہ اسماعیل خان۔ جاوید انور' جھنگ۔ شبیر شاہ' بہاولپور۔ قربان ارشد' مظفر گڑھ۔ تنویر احمد' ایبٹ آباد۔ شائستہ عفت، عابدہ پروین' پیر محل۔ محمد سعد' ڈی آئی خان۔ حکیم ریاض حسین' میانوالی۔ محمد طارق' لاہور۔ ارم نشین' فیصل آباد۔ شمیم قادری' ملتان۔ محمد عمران' ملتان۔ مسز سلیمی' کینٹ۔ نیاز محمد' کوئٹہ۔ محمد اصغر، عبدالجبار' ملتان۔ قیصر جمال' پشاور۔ مصطفیٰ کمال، روزینہ شاہین، اعجاز علی' لاڑکانہ۔ غازی انصار، قاری طالب حسین' خانیوال۔

چوہوں کی دعوت ولیمہ دھوم سے

سعد عبدالرزاق، کراچی

چھوٹے بڑے کئی چوہے بھاگے پھر رہے تھے۔ چوہیاں زرق برق کپڑے پہنے ہوئے تھیں کیونکہ آج چمنی کا ولیمہ تھا۔ چمنی بڑا پیارا اور خوبصورت چوہا تھا۔ وہ اپنی آٹھ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا تمام خاندان پورے زور وشور سے اس کی شادی کی خوشیوں میں شریک تھا

آدھی رات کا وقت تھا خالد صاحب کا تمام گھر سویا ہوا تھا۔ مگر ان کے اسٹور روم میں بڑی رونق تھی۔ چھوٹے بڑے کئی چوہے بھاگے پھر رہے تھے۔ کوئی ادھر جا رہا ہے تو کوئی ادھر۔ چوہیاں زرق برق کپڑے پہنے ہوئے تھیں جبکہ چوہے کھانے کے انتظامات میں لگے ہوئے تھے۔ کیونکہ آج چمنی کا ولیمہ تھا۔

چمنی بڑا پیارا اور خوبصورت چوہا تھا مگر چوں کہ اس کی پیدائش پرانے غیر استعمال شدہ باورچی خانے کی چمنی میں ہوئی تھی اس لیے اس کے والدین اسے چمنی ہی کہتے تھے کل اس کی شادی خالد صاحب کے پڑوسیوں کے چوہوں کے گھر ہوگئی تھی اور آج اس کے گھر دعوت ولیمہ تھی۔

وہ اپنی آٹھ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا اس لیے تمام خاندان والے پورے زور وشور سے اس کی شادی کی خوشیوں میں شریک تھے۔ سب بہنوں نے مل کر بل کو کھود کھود کر وسیع کر لیا تھا تاکہ مہمانوں کو بٹھانے میں آسانی رہے۔ خالد صاحب کا گھر ویسے تو پکا تھا مگر اسٹور روم ابھی تک کچا تھا جہاں چوہے خوب موجیں منا رہے تھے۔

بل کی صفائی ہوگئی تو چمنی کے دوستوں نے کھانا لگانا شروع کر دیا۔ چمنی کی بہنیں دوڑ دوڑ کر سجاوٹ کی اشیاء سے بل کو سجا رہی تھیں۔ ایک بہن بھاگ کر خالد صاحب کی چھوٹی بیٹی گڑیا کے کمرے میں گئی اور اس کے گڈے کی واسکٹ اپنے بھائی کیلئے اٹھالائی۔

چمنی کے دادا جو کافی بوڑھے ہونے کی وجہ سے بیمار تھے اور بل کے ایک کونے میں لیٹے آرام کر رہے تھے، چھوٹی چوہیا کی حرکت دیکھ کر بولے۔

''ارے بیٹی، یہ کس کے کپڑے اٹھالائی ہو؟ کیوں دوسروں کی چیزیں چوری کرتی ہو۔ چوری کرنا بری بات ہے۔ اس واسکٹ کے بغیر بھی کام چل سکتا تھا۔''

مگر کسی نے ان کی ایک نہ سنی اور سب اپنے اپنے کاموں میں مگن رہے۔ چمنی کی چھوٹی بہنیں تو سب سے پہلے تیار ہو کر بس دلہن کے ساتھ لگ کر بیٹھ گئی تھیں اور بھابھی کے شوق میں کسی سے مل ہی نہیں رہی تھیں۔ ان کی اور بھی بہت سی سہیلیاں آگئی تھیں۔ چمنی کی ماں نے اپنی ایک بیٹی کو بلا کر کہا۔

''بدنو تم ایسا کرو کہ گڑیا کے کمرے میں جاؤ اور اس کے گڈے کا سہرا اٹھالاؤ۔ وہ ہم بل کے دروازے پر لٹکائیں گے تو مہمان دیکھ کر بہت خوش ہوں گے۔''

بدنو یہ سنتے ہی سہرا لینے دوڑ پڑی۔ دادا نے سنا تو کہنے لگے ''اری بیٹا' کیوں لالچ کرتی ہو۔ ہمارا گھر تو پہلے ہی اتنا اچھا لگ رہا ہے۔''

''ابا جی ایک ہی تو بیٹا ہے ہمارا، اس کے بھی ارمان پورے نہ کریں تو اور کس کے کریں۔'' چمنی کی ماں نے جواب دیا اور کام میں لگ گئی۔ اتنے میں چمنی کا باپ آ کر چمنی کی ماں سے کہنے لگا۔

''بیگم، بیگم جلدی آؤ میرے ساتھ میں نے باورچی خانے میں کافی سارا گڑ دیکھا ہے۔ مگر وہ مجھ اکیلے سے اٹھایا نہیں جائے گا۔ تم بھی میرے ساتھ چلو۔''

اور دونوں میاں بیوی گڑ اٹھا کے لے آئے۔ دادا نے کھانس کر کھنکار ایک طرف پھینکی اور ناک پر عینک جما کر بولے۔

''ارے بچو، تم سے صبر کیوں نہیں ہوتا۔ اتنا لالچ نہ کرو۔ کسی مصیبت میں پھنس جاؤ گے۔ تھوڑے پر صبر کرو۔''

''ابا جی ایک چمنی ہی تو ہمارا بیٹا ہے پھر بھلا کب ایسا موقع آئے گا؟ اور ویسے بھی لوگوں کو پتا چلنا چاہیے کہ ہم کھاتے پیتے گھر کے چوہے ہیں کوئی غریب گھر کے نہیں'' چمنی کے ابا جان نے کہا۔

والدین کی طرف سے بے جا آزادی ملنے پر چمنی کی بہنیں شیر ہوگئیں اور وہ بیگم خالد کے کمرے سے ان کی لپ اسٹک گھسیٹ کر لے آئیں۔ جسے لگا کر سب چوہیاں خوب بن ٹھن گئیں۔ چمنی کا باپ اپنی بیوی سے بولا۔

''بیگم میں ذرا انتظامات کا جائزہ لے لوں۔ مہمانوں کی آمد کا وقت ہو گیا ہے تم ایسا کرو کہ خالد صاحب کے منے کا باجا اٹھا لاؤ۔ مہمانوں کی آمد پر جب ہم باجا بجا کر ان کا استقبال کریں گے تو سب حیران رہ جائیں گے۔ آخر انہیں پتا چلنا چاہیے کہ میرے بیٹے کی شادی ہے' کسی ایرے غیرے نتھو خیرے کی نہیں۔''

دادا نے سنا تو کہنے لگے بیٹا باجا بجانا بری بات ہے تم اس قسم کے برے کام مت کرو ورنہ اللہ ناراض ہوگا اور جب اللہ ناراض ہوگا تو کہیں تم پر کوئی مصیبت نہ آجائے لیکن دادا کی بات کسی نے نہ سنی اور چمنی کی ماں لپک کر گئی اور جھپک کر باجا اٹھالائی۔ اب کے دادا کچھ نہ بولے۔ شاید وہ سمجھا سمجھا کر تھک چکے تھے اور انہوں نے کروٹ بدل کر دیوار کی طرف منہ کر لیا۔

چمنی کا باپ فوراً باجا ہاتھ میں لیے بل کے دروازے پر آن کھڑا ہوا جیسے ہی مہمان نظر آئے اس نے باجا بجانا شروع کر دیا۔ آدھی رات کو سکوت ٹوٹ گیا۔ باجے کی تیز آواز فضا میں گونجی تو بی مانوں کو بھی جاگ آگئی۔ اس نے برآمدے سے نکل کر اسٹور میں جھانکا تو اتنے سارے چوہے دیکھ کر حیران رہ گئی۔ خوشی سے اس کی باچھیں کھل اٹھیں۔ اس نے ایک لمبی چھلانگ لگائی اور چوہوں کے سر پر جا پہنچی۔ تمام چوہے چیختے چلاتے ادھر ادھر بھاگ گئے مگر چمنی کا لالچی باپ بی مانوں کے قابو میں آ گیا۔ اس نے بھاگنے کی بہت کوشش کی مگر وہ بی مانو کے پنجوں سے آزاد نہ ہو سکا۔ بی مانوں نے اس کی تکا بوٹی کر دی۔ دراصل وہ بی مانوں کے پنجوں میں نہیں پھنسا تھا بلکہ لالچ جیسی بری بلا کے پنجوں میں پھنس گیا تھا۔

موسم گرما کیلئے ایک نیا نسخہ

میں کئی سالوں سے گرمی کا مریض رہا۔ حکماء صاحبان سے جن سے میرے قریبی روابط ہیں مشورہ لیتا رہا۔ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں' اسپغول' مختلف طریقوں سے کوندگتیرا اور آملہ وغیرہ استعمال کرتا رہا مگر خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ معمولی گرمی یعنی دھوپ میں باہر نکلنا مشکل ہوتا۔ اندر کی گرمی محسوس ہوتی۔ سر پر بوجھ رہتا۔ ایک دن ٹی وی کے سامنے بیٹھا تھا۔ ایک صاحب نے اللہ اس کا بھلا کرے پودینے کے باغ لگائے ہوئے تھے۔ طرح طرح کے پودے دکھا رہا تھا۔ سب کے فائدے بیان کر رہا تھا۔ اس نے ایک گلاس پانی لیا۔ اس میں پورا لیموں نچوڑا جو اس کے باغ کا تھا اور چند کونپلیں پودینہ کی چبائیں۔ گلاس میں چینی بھی ڈالی اور خوب مکس کر کے پی گیا۔ کہنے لگا کہ اب جتنی گرمی ہو مجھے پرواہ نہیں۔ میں دھوپ میں کام کرتا رہوں گا۔ میں تو حاجت مند تھا۔ فوراً یہ عمل کیا اللہ کے فضل سے کافی آرام ہے۔ ہماری طرف مثل مشہور ہے کہ گرمی کا علاج اور محبت کا تعویز کسی کے پاس نہیں۔ مگر یہ مثل برائے گرمی غلط ثابت ہوئی۔ چند ٹکوں کا علاج ہے۔ میرے بھائی جو گرمی کے مریض ہیں اس موسم گرما میں ضرور تجربہ فرمائیں۔ **(نصیر احمد، ایبٹ آباد)**

صدیوں پرانا قبرستان اور جنات

مجاہد علی، کاظمی

اگلے دن میں نے اپنے پیر بابا سے اس بات کا ذکر کیا تو اس نے کہا مجھے سب معلوم ہے اور تمہیں ایک کام کرنا ہوگا۔ میں نے اپنے پیر سے کہا وہ کیا ہے۔ اس نے کہا میں تمہیں ایک وظیفہ بتاتا ہوں جو تمہیں اسی جگہ پر کرنا ہوگا۔ یہاں پر چڑیل کاشف کو اٹھا کر لے گئی تھی۔

یہ واقعہ ان دنوں کا ہے جب میں نے میٹرک کے امتحان دیئے تھے اور اپنی نانی کے ہاں شاہلا کوٹ گیا ہوا تھا۔ مجھے پرانے کھنڈرات اور عمارتیں دیکھنے کا بہت شوق تھا۔ میں نے اپنے کزن کاشف سے کہا کہ یہاں کوئی پرانے مکانات یا کھنڈرات ہیں اس نے کہا ہاں ہم تمہیں کل ہی پرانے قبرستان لے چلتے ہیں۔ میں نے بھی سن رکھا تھا کہ یہ قبرستان بہت خطرناک ہے مگر مجھے اس پر یقین نہ تھا۔ قبرستان گاؤں سے تقریباً 15 یا 20 کلومیٹر کے فاصلے پر تھا۔ ہمیں ایک موٹر سائیکل بھی درکار تھی۔ جو میرے کزن کاشف کی تھی۔ ہمیں تقریباً ایک گھنٹہ ہی لگا ہوگا کہ ہم وہاں پہنچ گئے۔ سامنے قبرستان تھا اور اس کے گیٹ پر تاریخ لکھی ہوئی تھی جو تقریباً صدیوں پرانا تھا۔ وہاں پر اب کوئی شخص کسی کو بھی دفنانے نہیں جاتا تھا۔ جب ہم اندر گئے تو وہاں دیکھ کر حیران ہوگئے کہ قبریں پھٹی ہیں اور اندر مردے صاف نظر آرہے ہیں۔ ہڈیوں کے پنجرے دیکھ کر ہمارے ہوش کھو گئے۔ اب شام کے ساڑھے چھ بج رہے تھے ہم نے گھر میں اطلاع کی تھی کہ ہم اپنے دوست کی سالگرہ پر جارہے ہیں اس وجہ سے ہمیں اجازت مل گئی تھی' قبرستان میں پرانے درختوں کی وجہ سے کافی سناٹا تھا۔ ہر طرف ہو کا عالم تھا۔

میں نے اپنی ٹارچ روشن کی اور ادھر ادھر دیکھنے لگا لیکن ہمیں کچھ نظر نہ آیا میں نے جب اپنی ٹارچ سے مندر کی اوٹ میں دیکھا تو ہمیں وہاں سے دھواں نکلتا دکھائی دیا۔ ہم دونوں نے ہمت کی اور وہاں چلے گئے جب ہم وہاں پر پہنچے تو ایک بوسیدہ قبر سے دھواں نکل رہا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ ایک بھیانک چڑیل کی شکل میں تبدیل ہوگیا۔ اس چڑیل کے منہ سے دو فٹ کے قریب دو دانت باہر لٹک رہے تھے اس کی آنکھیں سرخ شعلے اگل رہی تھیں ہم نے وہاں سے دوڑ لگائی اور کافی دور بھاگ آئے اور اپنی سانس کو بحال کرنے لگے' وہ چڑیل ہمارے قریب آکر کاشف کو اٹھانے لگی مگر کاشف کے گلے میں ایک اللہ کا نام جو لاکٹ پر کندہ تھا اسکو دیکھ کر وہ چڑیل دور جا گری' پھر سنبھل کر میری طرف آئی کاشف نے وہی لاکٹ میرے گلے میں ڈال دیا۔ اس سے پہلے کے لاکٹ میرے گلے میں پہنچتا کاشف کا گلہ خالی ہوگیا اور چڑیل نے کاشف کو پکڑا اور غائب ہوگئی' اگلے دن میں نے اپنے پیر بابا سے اس بات کا ذکر کیا تو بابا نے کہا مجھے سب معلوم ہے تمہیں ایک کام کرنا ہوگا' بابا نے کہا میں تمہیں ایک وظیفہ بتاتا ہوں جو تمہیں اسی جگہ پر کرنا ہوگا جہاں سے چڑیل کاشف کو اٹھا کر لے گئی تھی۔ پیر بابا نے وظیفہ بتایا' میں قبرستان کے وسط میں گیا اور اپنے گرد دائرہ لگا کر بیٹھ گیا اور اپنا تین دن کا وظیفہ شروع کردیا۔ مجھے پہلے اور دوسرے دن تو کچھ نہ ہوا مگر تیسرے دن جب میں وظیفہ کے درمیان پہنچا تو مجھے عجیب وغریب ہولناک مناظر دکھائی دینے لگے' مجھے پیر بابا کی آواز آئی کہ بیٹھے رہو یہ مناظر خود بخود ختم ہوجائیں گے میں اپنا وظیفہ پڑھنے لگا۔ کچھ دیر بعد وہی چڑیل آئی اور کہنے لگی مجھے معاف کردو' میں تم کو کچھ نہیں کہوں گی' کاشف کو بھی واپس کردوں گی' میں نے اپنا وظیفہ روک دیا۔ پھر مجھے پیر صاحب کی آواز آئی یہ تمہیں بھی مار دے گی' یہ تمہیں کاشف نہیں واپس کرے گی' اس کو ختم کردو۔

میں نے اپنا وظیفہ پھر شروع کردیا اور چڑیل کو آگ لگ گئی اور مرگئی جہاں مری تھی وہاں پر سوائے راکھ کے اور کچھ وہاں نہ تھا' میں کاشف کو قبرستان میں تلاش کرنے لگا' پھر مجھے آواز آئی بیٹا تم مندر کی پچھلی جانب جاؤ وہاں پر ایک بہت بڑا کمرہ ہے اس میں کاشف قید پڑا ہوا ہے' میں نے کاشف کو ساتھ لیا' ہم واپس باہر آئے تو ہمیں اپنی موٹر سائیکل دیکھ کر حیرانگی ہوئی کہ یہ ابھی تک یہاں ہے' پھر ہم اپنے گھر چل دیے ہمارے گھر والے بڑے پریشان تھے گھر والے کہنے لگے آج آپ کو گھر سے گئے چار دن ہوگئے ہیں' ہم نے ان کو مکمل داستان سنائی' وہ بہت حیران ہوئے۔

دل کی شریانوں کو کھولنے کا اکسیر نسخہ

لیموں ادرک اور لہسن کا رس ایک ایک پیالی، سرکہ سیب ایک پیالی، ان چاروں رسوں کو ملا کر دھیمی آنچ پر نصف گھنٹہ رکھیں۔ جب آمیزہ تین پیالی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے کے بعد اس آمیزے میں تین پیالی شہد ملا کر اس آمیزہ کو بوتل میں محفوظ کرلیں۔ روزانہ نہار منہ ایک چمچ استعمال کریں۔ انشاء اللہ دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔

(مسز سلیمان' ڈنمارک)

معاشی مشکلات کا حل

جویریہ حمید، لاہور

نبی کریمؐ کی حدیث شریف کے مفہوم میں ہے جو استغفار ہمیشہ کرتا ہے چھوڑتا نہیں ہے یعنی ناغہ نہیں کرتا اللہ تعالیٰ ہر تنگی سے نکالتا ہے

نبی کریمﷺ کی حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ جو مسلمانوں کے سکھ دکھ کا خیال نہ کرے وہ ہم میں سے نہیں۔

آج کل مسلمان معاشی بدحالی پریشانیوں اور مصیبتوں میں مبتلاء ہیں جس کی اصل وجہ اللہ تعالیٰ اور نبی کریمؐ کی تعلیمات سے دوری ہے۔ آپﷺ کی تعلیمات میں ہر طرح کی مشکلات کا حل موجود ہے اور آج بھی جو نبی کریمؐ سے حقیقتاً رابطہ رکھتے ہیں وہ خوشحالی اور سکون کی زندگی گزارتے ہیں۔ حدیث شریف کے مفہوم میں ہے کہ دو کلمات جو زبان پر بہت ہلکے میزان میں بہت وزنی اور اللہ کو بہت محبوب ہیں، وہ کلمات یہ ہیں۔

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْم ط

3 مرتبہ اول و آخر درود شریف کے ساتھ روزانہ یہ کلمات 100-1000-2000 یا اس سے بھی زیادہ مرتبہ پڑھیں ایک اور حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ ساری کائنات کو ان کلمات کے سبب رزق دیتے ہیں۔

اگر ہوسکے تو ایک تسبیح (100 مرتبہ) استغفر اللہ اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ لیا کریں۔

نبی کریمؐ کی حدیث شریف کا مفہوم ہے جو استغفار ہمیشہ کرتا ہے چھوڑتا نہیں ہے یعنی ناغہ نہیں کرتا اللہ تعالیٰ اسے ہر تنگی سے نکالتا ہے، ہر غم سے اس کو چھڑاتا ہے۔ رزق ایسا دیتا ہے کہ اس کے خیال میں بھی نہیں ہوتا کہ ادھر سے بھی رزق آسکتا ہے اور نبی کریمؐ کی محبت میں درود شریف کے ساتھ یہ بھی پڑھ لیا کریں۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

یاوجہ اللہ یا وجہ النبی۔۔۔(3 مرتبہ صبح، 3 مرتبہ شام)

صلی اللہ علیہ وسلم۔۔۔(3 مرتبہ صبح، 3 مرتبہ شام)

اگر ایک ایک تسبیح (100 مرتبہ) ہوجائے تو اچھا ہے، اگر نہ ہوسکے تو تین دفعہ نہ چھوڑیں۔

نبی کریمؐ نے فرمایا حدیث شریف کے مفہوم میں ہے کہ میں قسم کھاتا ہوں صدقہ سے مال کم نہیں ہوتا ہے تو آپ پانچ روپے یا ایک ہی روپیہ حسب توفیق روزانہ صدقہ کریں جیسے آپ کے دل میں آئے۔ صدقہ سے دعا بھی جلدی قبول ہوتی ہے۔

تمام مسلمانوں کو چاہیے کہ ان کلمات کا ورد اپنے روزمرہ کے معمولات میں کثرت سے کریں تاکہ ہماری تمام معاشی مشکلات، پریشانیوں اور مصیبتوں کا خاتمہ ہو۔

پچکے گال کیلئے: ایک چھٹانک خالص چنبیلی کا تیل لیں اور ایک تولہ لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں اور روزانہ چہرے پر مالش کریں۔ اس سے پچکے ہوئے رخسار ابھر آئینگے۔

معراج پہلوان اور قدرت کا انتقام

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

فرحت شادی سے پہلے مکمل تندرست اور صحت مند تھی۔ اسے کوئی معمولی سا بھی روگ نہ تھا مگر عرفان صاحب کے گھر میں آتے ہی پراسرار طور پر اسے کئی بیماریوں نے آلیا۔ اس کے ہاتھوں اور پاؤں پر کئی جلدی تکلیفیں نمودار ہوگئیں

ازل سے قدرت کا یہی نظام چلا آرہا ہے انسان اپنے کیے کا بدلہ ضرور چکاتا ہے جس کا دوسرا نام مکافات عمل ہے نبی کریم ﷺ نے مباح کاموں میں طلاق کو سب سے مبغوض ترین قرار دیا ہے۔ مادیت پرستی کے اس دور میں طلاق کو بالکل بھی معیوب نہیں سمجھا جاتا' ذرا سے جھگڑے پر یا ناچاقی کی وجہ سے ایک بستا ہوا آنگن آتش کدہ بن جاتا ہے۔ چند واقعات قارئین کی نذر ہیں۔ پڑھیے فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔

معراج پہلوان میرے گاؤں سے چار فرلانگ کے فاصلے پر دوسرے گاؤں میں رہتا ہے۔ اس نے شادی کی تو اسے بیوی بہت اچھی ملی۔ عبادت گزار، فرمانبردار اور خوش اخلاق لیکن معراج کے مزاج میں تنگی اور تندخوئی بہت زیادہ تھی۔ وہ بات بات پر بیوی سے الجھتا اور اس کی پٹائی کرتا تھا۔ ماں سمجھاتی تو اس سے بھی بدتمیزی کرتا تھا حتیٰ کہ تقریباً دو سال کے بعد ہی اس نے اسے طلاق دے دی۔

پہلوان نے دوسری شادی کی، اس بیوی سے اس کے دو بیٹے اور چار بیٹیاں پیدا ہوئیں۔ بڑا بیٹا پانچ سال کا تھا، جو کرنٹ لگنے سے مر گیا۔ دوسرا بیٹا اب نوجوان ہے اور پکا سچا بدمعاش ہے اور باپ کے لئے سخت بدنامی کا سبب بنا ہوا ہے۔ چاروں بیٹیاں نوجوان ہیں۔ بڑی کی عمر پچیس سے تجاوز کر گئی ہے لیکن رشتے نہیں ملتے۔ اس کے رزق سے برکت اٹھ گئی ہے۔ اب وہ مزدوری کرنے پر مجبور ہے جبکہ پریشانیوں اور غموں نے اسے نیم جان کر دیا ہے اور زندگی جہنم کا نمونہ بن گئی ہے۔

ہمارے گاؤں کے مہر شفیع کی شادی ہوئی تو اسے بیوی بہت اچھی ملی۔ نیک، عبادت گزار اور حلیم الطبع۔

بدقسمتی سے رفیق اور اس کا سارا خاندان جاہل اور بے عمل تھا۔ ان لوگوں نے اس لڑکی کی کوئی قدر نہ کی، بلکہ وہ مختلف انداز سے اسے آئے دن پریشان کرتے اور کہتے "یہ نمازیں ہی پڑھتی رہتی ہے۔ اسے قرآن پڑھنے کے سوا کچھ آتا ہی نہیں۔ یہ گونگی ہے۔ بولتی نہیں" آخر کار مہر شفیع نے اسے ایک ہی سال کے بعد طلاق دے دی۔

مہر شفیع نے دوسری شادی کی تو وہ لڑکی پہلی بیوی کے بالکل برعکس تھی۔ یہ بیوی زبان دراز، جھگڑالو، بے عقل اور بے عمل، تنگ آکر اسے انہوں نے الگ مکان میں منتقل کر دیا۔ اس بیوی سے مہر شفیع کی چھ بیٹیاں پیدا ہوئیں اور صرف ایک بیٹا، اس کا گھر ہر وقت عموماً جنگ وجدال کا میدان بنا رہتا تھا۔

اللہ اپنے بندوں پر ظلم نہیں کرتے بلکہ بندے خود ہی اپنے اوپر ظلم کرتے ہیں یہ میں نہیں کہہ رہا بلکہ یہ قرآن کا فیصلہ ہے خیر مہر شفیع کی پہلی مطلقہ بیوی کی جلد ہی شادی ہوگئی، اسے بہت اچھا خاوند مل گیا۔ سسرال والے اس کی بہت قدر کرتے ہیں وہ اپنے گھر میں بہت خوش ہے۔

پروفیسر عرفان ذکی کا تعلق ایک مذہبی، تعلیم یافتہ اور زمیندار گھرانے سے تھا، وہ ایم اے عربی تھے اور ایم اے اسلامیات بھی۔ نوجوانی میں ان کی شادی اپنی چچازاد سے ہوئی۔ ان کے چچا ان کے گاؤں میں بلکہ پڑوس ہی میں رہتے تھے لیکن حیرت انگیز طور پر پروفیسر عرفان نے شادی کے دوسرے ہی روز اپنی بیوی کو یہ کہہ کر طلاق دے دی کہ یہ لڑکی مجھے پسند نہیں حالانکہ یہ لڑکی ان کیلئے ہرگز اجنبی نہیں تھی اور ان کی دیکھی بھالی تھی۔

دونوں گھرانے باپ اور چچا خون کے گھونٹ پی کر رہ گئے مگر کیا کرسکتے تھے کیونکہ عرفان صاحب بہت ہی ضدی، اکھڑ مزاج اور خواہش پرست انسان تھے۔

تھوڑے ہی عرصے کے بعد پروفیسر عرفان نے بڑا ہی عجیب مطالبہ کر دیا کہ میں چھوٹے بھائی لقمان کی منگیتر سے شادی کروں گا۔ یہ لڑکی اپنے امیر والدین کی اکلوتی بیٹی تھی۔ وسیع جائیداد کی مالک تھی اور خوبصورت تھی۔ قصہ کوتاہ یہ کہ والدین اور سارے خاندان کو ان کے مطالبے کے سامنے جھکنا پڑا اور عرفان کی شادی اپنے چھوٹے بھائی کی منگیتر سے ہوگئی۔

طلعت شادی سے پہلے مکمل تندرست اور صحت مند تھی۔ اسے کوئی معمولی سا بھی روگ نہ تھا مگر عرفان صاحب کے گھر میں آتے ہی پراسرار طور پر اسے کئی بیماریوں نے آلیا۔ اس کے ہاتھوں اور پاؤں پر کئی جلدی تکلیفیں نمودار ہوگئیں کہ نہ وہ باورچی خانے میں کام کرنے کے قابل رہی اور نہ لانڈری میں کوئی خدمت انجام دے سکتی۔ چولہے کے قریب جاتی تو ہاتھوں پر چھالے بن جاتے اور کپڑے دھونے لگتی تو صابن والے پانی سے اس کے پاؤں پر سوجن ہو جاتی۔ اس کے علاوہ بھی متعدد عجیب و غریب بیماریوں نے اسے گھیر لیا۔ تیسرے چوتھے روز وہ بیٹھے بیٹھے بے ہوش ہو جاتی اور اس کے منہ سے جھاگ بہنے لگتی۔ اس پر خاموشی کے دورے پڑتے اور کئی کئی دن تک گم سم رہتی۔ بڑی بوڑھیوں نے عرفان صاحب کو بتایا کہ طلعت پر جنات کا سایہ ہے۔

چنانچہ موصوف حالانکہ صحیح العقیدہ مسلمان تھے۔ پھر بھی روایتی پیروں کے چکر لگانے لگے اور ہفتے عشرے بعد وہ فرحت کی قمیض یا بنیان اٹھا کر کسی عامل کے ہاں حاضری دینے کیلئے چل پڑتے اور یہ سلسلہ بغیر کسی تعطل کیلئے عرصہ دراز تک چلتا رہا۔

اللہ نے عرفان صاحب کو دو بیٹیاں اور ایک بیٹا عطا کیا۔ بیٹا سب سے چھوٹا تھا لیکن ذرا ذہین نہ تھا۔ اس کا پڑھائی میں اور اسکول میں دل ہی نہ لگا۔ بہت مشکلوں سے گھسٹ گھسٹ کر اس نے میٹرک کیا اور پھر انہوں نے اسے ایک کاروبار میں لگا دیا، مگر وہ چنداں کامیاب نہ ہوا۔ جوان ہونے پر اس کی شادی کی مگر کئی سالوں کے انتظار کے بعد بھی وہ اولاد سے محروم ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ طلعت کی بیماریوں میں شدت آتی چلی گئی، حتیٰ کہ یہ خبر پروفیسر عرفان اور ان کے کنبے پر بم بن کر گری کہ وہ کینسر میں مبتلا ہے اور یہ خاصا پھیل چکا ہے۔

حیرت انگیز طور پر عرفان صاحب اس انکشاف کے بعد علاج کی طرف سے لاتعلق سے ہوگئے اور طلعت عرفان صاحب کے ایک دوست کے گھر میں آگئی اور وہاں ڈیڑھ دو ماہ تک بے یار و مددگار پڑی رہی۔ عرفان صاحب روزانہ شام کو آتے، رسمی مزاج پرسی کرتے اور چلے جاتے، حتیٰ کہ اسی کیفیت میں وہ ایک روز دم توڑ گئی۔ وفات کے وقت طلعت کی عمر چالیس سال سے کچھ زیادہ تھی اور چونکہ اسوقت تک اس کے والدین زندہ تھے، اس لئے عرفان صاحب کو اس کی جائیداد میں سے کچھ بھی حاصل نہ ہوا۔

حسد

☆ حسد سے اپنے آپ کو بچاؤ کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑی کو

☆ قناعت بدن کو تازگی بخشتی ہے اور حسد بدن کو گلا دیتا ہے۔

☆ حسد ایک آگ ہے جو انسان کو جلاتی ہے اور دوسروں کو عداوت پر ابھارتی ہے۔

☆ دروغ گو کو مروت نہیں ہوتی اور حاسد کو راحت نہیں ہوتی۔

☆ نماز روزہ اچھی چیز ہے لیکن غرور و حسد دل سے دور کرنا ان کو زیادہ اچھا بنا دیتا ہے۔

☆ حسد ہر وقت مصیبت اور غم میں مبتلا رکھتا ہے۔ (نوشابہ جمال)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ تجربہ کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جون کے جوابات

جواب: نانی اماں کو انجیر کے سات دانے روزانہ کھلایا کریں صبح نہار منہ اور دوائی کے طور پر ماہنامہ عبقری کی ہاضم خاص لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق کھلائیں انشاء اللہ کچھ دنوں میں ہی مستقل ٹھیک ہوجائینگی اور آپ کو دعائیں دیں گی۔ **(شاہد' لاہور)**

جواب: ہڈیاں ٹیڑھی اور ابھار کی وجہ یا تو پرانا لیکوریا ہوتا ہے یا بچپن میں ٹائیفائیڈ کا ہونا ہے جو ہڈیوں کے اندر سرایت کرجاتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں کھوکھلی ہوجاتی ہیں۔ اس کیلئے میرا تجربہ شدہ ہے آپ مستقل ماہنامہ عبقری کی ٹھنڈی مراد اور اکسیر البدن تین ماہ کھلائیں اگر لیکوریا ہے تو پوشیدہ کورس کھلائیں۔ ناریل زیادہ کھلائیں۔ **(انیلہ' راولپنڈی)**

جواب: آپ چھلکا بہیڑا' چھلکا ہریڑ' ملٹھی آملہ اور کشتہ فولاد کوٹ پیس کر سفوف بنالیں۔ دیسی گھی کا چوتھائی چمچ شہد کے ایک چمچ کیساتھ صبح نہار منہ اور عصر کے وقت استعمال کریں۔ **(عمران' ملتان)**

جواب: سورۃ فلق مع تسمیہ 200 بار، سورۃ الناس مع تسمیہ 200 بار شام چلتے پھرتے پڑھیں۔ گھر کا ہر فرد پڑھے تو نفع زیادہ ہوگا۔ سارا دن پاک ناپاک، وضو بے وضو پڑھیں گھر کا ہر فرد پڑھے اتنا کہ روزانہ ہزاروں کی تعداد میں پڑھیں۔ مال کی زکوٰۃ پوری گن گن کر دیں۔ اکثر خواتین مال اور زیورات کی زکوٰۃ نہیں دیتیں۔ اگر انگوٹھی قیمتی ہے تو سوا لاکھ مرتبہ **بِسْمِ اللّٰہِ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ** پڑھیں کوئی چیز رکھیں تو سانس روک کر 3 مرتبہ **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** پڑھ لیا کریں۔ **(محمد اویس' ساہیوال)**

جواب: آپ کوئی دوسری دوا استعمال نہ کریں بلکہ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ستر شفائیں منگوا کر استعمال کریں۔ آپ کو جو فوڈ الرجی ہوئی ہے خاص کر دودھ وغیرہ سے یہ ختم ہوجائے گی اور دوسری بات یہ ہے بعض اوقات کسی چیز سے نقصان پہنچتا ہے لیکن بعض دفعہ وہم بھی ہوجاتا ہے جیسے ہی وہ چیز سامنے آتی ہے فوراً ری ایکشن شروع ہوجاتا ہے۔

(ڈاکٹر سمیرا' لاہور)

جولائی کے سوالات

سوال: میری عمر 21 سال ہے سر میں خشکی بہت ہے بال بھی بہت گر رہے ہیں روزانہ ڈھیروں خشکی نکلتی ہے بہت سے تیل استعمال کیے ہیں مگر مستقل طور پر کسی سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی ایسا مشورہ دیں جس سے مستقل فائدہ ہو۔ **(ناصر علی' سرگودھا)**

سوال: میری عمر 19 سال ہے' کالج میں پڑھتا ہوں' چہرے پر بہت دانے ہیں کبھی پیپ والے ہوتے ہیں' کبھی بڑے بڑے لال ہوجاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے۔ جسم میں سوئیاں چبھتی ہیں۔ **(محمد جمشید' راولپنڈی)**

سوال: میں پہلے خوشحال تھا لیکن کچھ عرصہ پہلے کاروبار وسیع کرنے کی غرض سے کچھ رقم سود پر اٹھالی۔ اس سود کی بے برکتی اور نحوست کی وجہ سے اب میں اٹھارہ لاکھ کا قرض دار ہوں۔ صبح ہوتے ہی میرے گھر کی گھنٹی قرض خواہ بجانا شروع کردیتے ہیں اور رات دو بجے تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ہر روحانی وظیفہ کرچکا ہوں لیکن اس سود کی نحوست کی وجہ سے کوئی عمل کارگر نہیں ہو رہا۔ آخری منزل موت نظر آرہی ہے۔ اللہ کیلئے مجھے کوئی بہن یا بھائی اس مسئلہ کا حل بتائے۔ ساری عمر دعا گو رہوں گا۔ **(اختر علی' راولپنڈی)**

سوال: ہمارے گھر میں چھوٹی چھوٹی چوہیاں بہت زیادہ ہیں قارئین ان سے چھٹکارے کا کوئی مجرب طریقہ بتائیں۔

(عارف چودھری' دریا خان)

قارئین! میں گلے کے شدید مرض میں مبتلا ہوں' گلے سے لیس دار مادہ خارج ہوتا ہے' بڑے ٹوٹکے استعمال کیے لیکن خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ رمضان قریب آرہا ہے قرآن سنانا ہے۔ عبقری کے قارئین سے درخواست ہے کہ میرے مسئلے کا حل ضرور تجویز فرمائیں' شکریہ۔ **(ابوحسان' لاہور)**

رزق بڑھانے کا آزمودہ عمل

اپنا کاروبار شروع کرنے سے پہلے یعنی کوئی دکان وغیرہ کھولنے کے فوراً بعد گیارہ مرتبہ سورۃ فاتحہ اول و آخر درود ابراہیمی کم از کم تین مرتبہ یا اس سے زیادہ پڑھ کر دکان کے چاروں طرف پھونک ماریں انشاء اللہ چند دنوں میں واضح فرق محسوس ہوگا' نماز کی پابندی لازمی ہے۔ **(ڈاکٹر محمد رشید' کوٹ عبدالمالک)**

آنسو آ گئے

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

محترم مرشد حکیم صاحب السلام علیکم!

اللہ اللہ کرکے گرمیوں کے ماہ گزر رہے ہیں' مچھروں کی بہتات نے کمرے میں سونے پر مجبور کردیا۔ مئی کے درمیان میں مچھروں کی یلغار ختم ہوئی تو اوپر سونے کے لیے گئے۔ پہلی رات ابھی گیارہ ہی بجے تھے کہ میں نے آسمان پر ایک بادل کا ٹکڑا آتے دیکھا اور کہیں کسی بادل کا نام و نشان نہ تھا۔ دیکھتے ہی دیکھتے اس بادل نے اسم "اللہ" کی شکل اختیار کرلی یہ اسم اتنی خوبصورتی سے لکھا تھا کہ میں نظریں ہی نہ ہٹا پا رہی تھی۔ کچھ دیر کے بعد وہ بادل بن کر تحلیل ہوگیا۔ پھر چند دن بعد میری آنکھ کھلی تو یوں لگا جیسے مجھ پر پانی کے چھوٹے چھوٹے قطرے گر رہے ہیں۔ ٹائم دیکھا تو تین بج رہے تھے۔ آسمان کی طرف دیکھا تو وہ ستاروں سے بھرا ہوا تھا۔ کہیں بھی کسی بادل کے ٹکڑے کا نام تک نہ تھا۔ بڑی حیرانی ہوئی۔ اللہ کی اس رحمتِ خاص پر آنکھوں میں آنسو آگئے کہ میں اس قابل نہیں ہوں۔ میرے مرشد کے فیض اور دعاؤں سے ہوتا ہے۔ نماز تہجد پڑھ کر پھر یہی سوچتی رہی کہ بادل کے بغیر پانی کے قطرے کہاں سے آرہے تھے۔ بے اختیار میری زبان پر یہ آیت "ان اللہ علی کل شئی قدیر" (بے شک اللہ تعالیٰ ہر چیز پر قادر ہے) آگئی۔ گرمیوں کا موسم مجھے شروع سے بہت اچھا لگتا ہے مگر اب تو اور بھی زیادہ اچھا لگنے لگا ہے کیونکہ رات پچھلے پہر اللہ تعالیٰ کے انوار اور تجلیات کو دیکھ کر ایمان اور مضبوط ہوجاتا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے درجات اور زیادہ بلند کرے اور آپ کو اپنے حفظ و امان میں رکھے اور اپنی خاص رحمتوں سے نوازے۔ **(آمین)**

(ایک بہن' فیصل آباد)

یرقان کیلئے

سورۃ تغابن (پارہ نمبر 28) تین دفعہ ہاتھ پر دم کرکے معدے پر ہاتھ پھیریں اور سورۃ البینہ (پارہ نمبر 30) سات دفعہ پانی پر دم کرکے پی لیں نماز کے بعد یہ وظیفہ شروع کریں۔ تین ماہ مسلسل یہ عمل کریں۔ کسی دن ناغہ نہ ہو۔ اس وظیفے کی بدولت میری امی بالکل ٹھیک ہیں۔ ٹیسٹ کروائے جو بالکل درست ہیں۔ **(آمنہ ملک)**

آیت کریمہ کا ورد

خواب: میں خواب میں بھی آیت کریمہ کا ورد کر رہا تھا۔ میں دیکھتا ہوں کہ جس لڑکی سے میں شادی کرنا چاہتا ہوں وہ میرے محلے کے ایک گھر سے باہر نکلتی ہے، تھوڑی دیر بعد میں بھی اس کے پیچھے چل دیتا ہوں، پھر وہ اچانک مڑتی ہے، میں اس کا ہاتھ پکڑ لیتا ہوں، وہ کہتی ہے کہ کچھ عورتیں اس کے پیچھے پڑی ہیں اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(م۔س۔راحیل، اکال گڑھ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اس بات پر متنبہ کیا گیا ہے کہ آپ نے آیت کریمہ کا جو ورد اپنی مرضی سے شروع کر رکھا ہے، فوری طور پر اس سے باز آجائیں ورنہ کسی ناگہانی پریشانی آنے کا اندیشہ ہے کیونکہ آیت کریمہ کا عمل جلالی ہے اور بغیر کسی کامل کی اجازت کے کرنے سے نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

سزا

خواب: میں نے دیکھا کہ میں ایک نامعلوم مقام پر ہوں (جیسے قید کی حالت میں ہوں) وہاں آزاد فضاء میں میرا مدعی پھوپھی زاد اور مقتول پھوپھی زاد مجھے ملتے ہیں۔ غالباً میرا بڑا بھائی (جو کہ آرمی میں ملازم ہے) بھی میرے ساتھ ہے۔ میرے دونوں پھوپھی زاد (مدعی اور مقتول) مجھ سے صلح کیلئے ہاں کرتے ہیں۔ مقتول پھوپھی زاد بڑی خوش اسلوبی سے ملتا ہے اور خوش اخلاقی سے بات کرتا ہے۔ مدعی پھوپھی زاد کے ہاتھ میں کوئی چاقو جیسی چیز ہے اور وہ بڑی بے صبری اور جذبات سے بھرا کھڑا ہے جیسے مجھے چاقو سے زخمی کرنا چاہتا ہے۔ مقتول پھوپھی زاد کہتا ہے کہ اسے تھوڑا زخم لگا لینے دے تاکہ اس کا غصہ دور ہو جائے۔ پھر جلدی جلدی مدعی پھوپھی زاد مجھے چاقو جیسی چیز سے چہرے اور پیٹ پر ہلکے زخم لگا دیتا ہے، اس کے بعد دونوں پھوپھی زاد (مدعی اور مقتول) ہمیں بڑی محبت اور چاہت سے گلے ملتے ہیں، یہاں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

میں پھر لیٹ جاتا ہوں اور خواب میں دیکھتا ہوں کہ ایک نامعلوم مقام پر ہوں جہاں پھوپھی جان کا گھر ہے۔ وہاں بہت سے لوگ جمع ہیں یعنی شادی والے گھر جیسا سماں ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے میری ہی شادی کرنا چاہتے ہیں۔ شادی کی تیاریاں کر رہے ہیں، وہاں میری ہونے والی بیوی (حقیقت میں وہ طلاق لے چکی ہے یعنی میری سابقہ بیوی ہے) بھی موجود ہے۔ وہ بڑے خوشگوار موڈ میں ہے جیسے وہ بہت خوش ہے اور کھلی کھلی سی ہے لیکن میرے ساتھ کوئی بات نہیں ہو سکتی۔ میں اسے دیکھ کر باغ باغ ہو جاتا ہوں۔ پھر منظر بدلتا ہے، میں نے کپڑے دھونے ہوتے ہیں۔ ایک انجان سا لڑکا مجھے ایک ہینڈ پمپ پر چھوڑ جاتا ہے جو کہ ایک مسجد نما مقام کے ساتھ ہی ہوتا ہے۔ ہینڈ پمپ کے ساتھ ایک گڑھا سا بنا ہوتا ہے جہاں ہینڈ پمپ کا پانی جمع ہوتا ہے۔ اس جوہڑ نما گڑھے میں جیسے دھاگے سے بنے ہوئے گرم کھیس تہہ کر کے تہہ بہ تہہ (لمبائی میں) رکھے ہوئے ہیں۔ گڑھے میں جیسے کیچڑ سا بھی ہے اور گرم کھیس اس میں بھگوئے ہوئے ہیں۔ پانی بھرے گڑھے کے ساتھ ایک برآمدہ ہے جہاں ایک کالے رنگ کی بھینس بھی بندھی ہوئی ہے جو مجھے کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ **(رانا جمیل اختر، بہاولپور جیل)**

خواب اور تعبیر

تعبیر: آپ کا خواب بالکل واضح ہے۔ آپ کا مدعی آپ کو ہرگز معاف کرنے کے حق میں نہیں ہے اور نہ آپ اس سے کسی قسم کی توقع رکھیں۔ آپ ہر نماز کے بعد ایک سو بار استغفار کر کے دعا کر لیا کریں۔

کتے کا حملہ

خواب: میں نے دیکھا کہ میں گھر سے مسجد کی طرف نماز پڑھنے جا رہا ہوں۔ مسجد کے ساتھ ہی والد کے دوست کا گھر ہے تو میں گھر کے اندر چلا جاتا ہوں۔ میں انکل کو سلام کرنے کیلئے ہاتھ نکالنا چاہتا ہوں تو میرا بازو اٹھ نہیں پاتا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے بازو کسی چیز میں پھنسا ہوا ہے۔ ان کا گھر بہت خوبصورت ہے انکل مجھ سے پوچھتے ہیں کہ گھر کیسا لگ رہا ہے، میں تعریف کرتا ہوں۔ پھر میرے والد اور چاچو آجاتے ہیں اور میں مسجد میں نماز پڑھنے کیلئے چلا جاتا ہوں۔

دوسرا خواب دیکھا کہ ایک کتا مجھے گھور رہا ہے اور پھر وہ ایک دم سے مجھ پر جھپٹ پڑتا ہے اور کاٹتا ہے، پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(محمد سلیمان۔کینٹ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے اکثر کاموں میں رکاوٹیں پیش آرہی ہیں اور ایسا رویہ اثرات کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ آپ روزانہ 125 بار آیت الکرسی 41 دن پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور اسی کو پانی میں دم کر کے پی لیا کریں۔

تعبیر: آپ کا خواب مجموعی طور پر اچھا نہیں ہے اور آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ کسی بیماری کے آنے کا اندیشہ ہے۔ لہٰذا فوری طور پر مال کا صدقہ دیں اور لاحول کثرت سے پڑھا کریں۔

خوفناک بڑھیا

خواب: میں اور میری امی بازار جا رہی ہوتی ہیں کہ اچانک محلے والے کہنے لگتے ہیں کہ آپ یہاں سے مت گزریں، یہاں سے بوڑھی اماں اور اس کی بیٹی گزرنے والے ہیں۔ اچانک منظر بدلنے کے بعد ایسا لگتا ہے کہ میں اور میری چھوٹی بہن اس بوڑھی اماں کی قید میں ہیں اور اس کا گھر کچی مٹی سے بنا ہوا ہے اور بہت حد تک خوفناک قسم کا ہے۔ چھت پر کچھ بچے کود رہے ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے مٹی زمین پر گرتی ہے اور وہ اماں مجھ سے کہتی ہے کہ اٹھ کر بچوں کو منع کرو۔ میرے کہنے پر بچے میری بات مان کر بیٹھ جاتے ہیں۔ اس اماں کا چہرہ تو بدصورت تھا ہی مگر گردن اور سینے کی جگہ جھریاں پڑنے کی وجہ سے وہ مزید خوفناک لگ رہی تھی اور وہ خواب میں میرے سینے پر بار بار اپنے پاؤں لگا رہی ہوتی ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے اور میں دیکھتی ہوں کہ میری ممانی اور محلے کی ایک عورت اور اس کی بیٹی مجھ سے اس اماں کی قید میں ملنے آتی ہیں۔ بظاہر وہ مجھے دیکھ کر رو رہی ہوتی ہیں لیکن میری طرف دیکھ کر ان کے تاثر تمسخر آمیز ہوتے ہیں۔ میں ان کے سامنے ہاتھ جوڑنے لگتی ہوں کہ میرے ابو سے کہیں مجھے یہاں سے لے جائیں، یہاں مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ پھر اچانک ایسا لگتا ہے کہ سامنے ایک بہت ہی بڑے اور کھلے سرسبز میدان میں میرے امی ابو آرہے ہیں اور امی مجھے بہت ہی زیادہ کمزور اور بیمار نظر آتی ہیں۔ منظر بدلتا ہے، میں قید سے باہر بھاگ کر اپنے امی ابو کے پاس جاتی ہوں، امی مجھے دیکھ کر غائب ہو جاتی ہیں اور ابو ایک بچے کو مار رہے ہوتے ہیں کہ تو میری بیٹی کے سامنے کیوں آیا۔ اس طرح اس نے ہمیں دیکھ لیا ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے اور میں گھر میں پوری فیملی کے ساتھ ہوں۔ امی مجھ سے پوچھتی ہیں کہ وہاں پر تمہیں کیا مسئلہ تھا تو میں جواب دیتی ہوں کہ آپ چاہے مجھے جان سے مار دیں، میں اس اماں کے پاس نہیں جاؤں گی، وہ مجھے مارتی ہے اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(فرح، لاہور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ پر اور آپ کی چھوٹی بہن پر کسی حاسد دشمن نے جادو کے ذریعے بندش کی ہوئی ہے لیکن انشاء اللہ آپ کے دشمن ناکام ہوں گے۔ آپ معوذ 313 بار روزانہ پانی پر دم کر کے خود بھی پئیں اور اپنی بہن کو بھی پلا دیا کریں۔ 41 دن کا یہ عمل ہے۔

مسافران آخرت

عبقری کے مخلص حاجی محمد شاہد ریاض کے سسر محمد منشاء صاحب انتقال فرما گئے ہیں۔ ایصال ثواب کی خصوصی درخواست ہے۔

پلکیں لمبی کرنے کیلئے: اصل شہد اور کسٹر آئل دونوں کو برابر مقدار میں لیں اور کسی شیشی میں ملا رکھ لیں، رات کو سوتے وقت پلکوں پر لگا لیں۔

عدین شمسی' لاہور

رب کی مدد، رب کی پکڑ

میں نے جو حقارت کے ساتھ اونٹ کو لات ماری' "تو دفع ہو" تو میری ٹانگ ران تک اونٹ کے جسم کے اندر چلی گئی۔ میں حیران پریشان' "یہ کیا ہوا" پھر اندازہ ہوا کہ وہ اژدھا اتنا زہریلا تھا کہ اونٹ کا پورا جسم زہر کی وجہ سے گل کر پلپلا ہو چکا ہے

قارئین! یہ حقیقت ہے کہ "تکبر" صرف اللہ ہی کی صفت ہے اور تکبر کرنا صرف اللہ ہی کو زیب دیتا ہے۔ آج تک جس نے بھی اس معاملہ میں رب کی برابری کرنے کا سوچا...... وہ تباہ و برباد ہوا ہے۔

کچھ دن پہلے ایک صاحب نے ایک بہت عبرتناک واقعہ سنایا' انہی کی زبانی اس واقعہ کو سنیئے:۔

کچھ عرصہ پہلے ہمارا دین کی نسبت سے اندرون سندھ سفر ہوا گاؤں تھا' قریب جنگل بھی تھا' مجھے گاؤں دیکھنے کا بہت شوق تھا میں نے ایک دن امیر صاحب سے اجازت لی اور سیر کرنے نکل گیا۔ گاؤں کے حسین مناظر سے لطف اندوز ہوتے ہوئے نہ جانے میں کب جنگل میں داخل ہو گیا اور راستہ بھول گیا' خیر چلتا رہا یہاں تک کہ مغرب کا وقت شروع ہو گیا اور ہلکا ہلکا اندھیرا چھانے لگا' جوں جوں وقت گزرتا گیا میری پریشانی میں اضافہ ہونے لگا' مجھے واپسی کا کوئی راستہ سمجھ نہیں آرہا تھا۔ خیر تھوڑا آگے ایک آدمی ملا' میں نے اس کو بتایا تو کہنے لگا کہ آپ غلط راستے پر آگئے ہیں یہیں سے واپس مڑیں ہاں یہ بات یاد رکھیں راستے میں ایک پاگل اونٹ بیٹھا ہے وہ جس انسان کو دیکھ لیتا ہے اس کو چھوڑتا نہیں ہے' مرتا کیا نہ کرتا' اللہ کا نام لے کر چلنا شروع کیا' کچھ آگے جا کر مجھے اونٹ کی سرسراہٹ سنائی دی اور پھر وہی ہوا جس کا ڈر تھا اونٹ کہیں سے نکل آیا اور میرے پیچھے لگ گیا۔ میں تیز تیز چلنے لگا اور ساتھ ساتھ حفاظتی دعائیں بھی پڑھ رہا تھا۔ ایک دم اونٹ بھاگنے لگا تو میں بھی بھاگنے لگا' میں بھاگتے بھاگتے بہت آگے نکل گیا' مجھے سامنے کنواں نظر آیا' پیچھے مڑ کر دیکھا تو اونٹ بھاگ رہا تھا۔ میں نے آؤ دیکھا نہ تاؤ کنویں میں چھلانگ لگا دی کنواں پرانا تھا۔ جھاڑیاں وغیرہ پڑی ہوئی تھیں پکڑتا پکڑتا کسی طرح اس کے پیندے تک پہنچ گیا۔ اونٹ آیا' اس نے تو پہلے زور زور سے زمین پر غصہ سے پاؤں مارے پھر کافی دیر نیچے جھانکتا رہا اور تھوڑی دیر بعد پیچھے ہو کر بیٹھ گیا مجھے پتہ تھا کہ یہ کل تک یہاں سے نہیں اٹھے گا کیونکہ اونٹ کی دشمنی بہت ظالم ہوتی ہے۔ ایک دم مجھے ایک دعا یاد آئی۔

یہ دعا امام محمد بن ادریس خوارزمی رحمتہ اللہ علیہ کی ہے اور کہا جاتا ہے کہ اس دعا سے فرشتے بھی کانپ جاتے ہیں میں نے یہ دعا فوراً پڑھنا شروع کی۔ دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ یَاوَدُوْدُ یَاذَاالْعَرْشِ الْمَجِیْدِ یَامُبْدِئُ یَامُعِیْدُ یَافَعَّالٌ لِّمَایُرِیْدُ یَاذَاالْعِزَّۃِ الَّتِیْ لَاتُرَامُ وَالْمُلْکِ الَّذِیْ لَایُضَامُ یَامَنْ عَلٰی نُوْرِہٖ اَرْکَانُ عَرْشِہٖ یَامُغِیْثُ اَغِثْنِیْ یَامُغِیْثُ اَغِثْنِیْ یَامُغِیْثُ اَغِثْنِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ **(مجموعہ وظائف)**

میں نے دو تین مرتبہ ہی پڑھی تھی کہ کنویں کے پیندے سے ایک اژدھا نکلتا ہوا نظر آیا جو تقریباً بانس کی موٹائی کے برابر موٹا تھا اور بہت وحشت ناک تھا۔ وہ نکلا اور سیدھا اوپر گیا تھوڑی دیر بعد وہ اپنا کام کر کے واپس آگیا اور اپنے بل میں چلا گیا۔ یکایک مجھے اونٹ کے غرانے اور کراہنے کی آواز آنے لگی۔ میں سمجھ گیا کہ اللہ نے وہ اژدھا میری مدد کیلئے بھیجا تھا اور وہ اونٹ کو کاٹ گیا ہے۔ تھوڑی دیر بعد اونٹ کی آواز مدہم پڑ گئی اور مجھے یقین ہو گیا کہ اونٹ ختم ہو چکا ہے۔ میں اللہ کا نام لے کر جھاڑیوں کو پکڑتا پکڑتا اوپر پہنچا تو اونٹ بالکل ساکت پڑا ہوا تھا، چاہیے تو یہ تھا کہ اللہ کا شکر ادا کرتا اور اپنی راہ لیتا۔ لیکن نہ جانے شیطان نے کیا میرے دل میں ڈالا، مجھے اونٹ پر بہت غصہ آیا کہ "تو نے میرا وقت برباد کر دیا' تو نے مجھے مصیبت میں ڈال دیا" میں نے جو حقارت کے ساتھ اونٹ کو لات ماری' "تو دفع ہو" تو میری ٹانگ ران تک اونٹ کے جسم کے اندر چلی گئی۔ میں حیران پریشان "یہ کیا ہوا" پھر اندازہ ہوا کہ وہ اژدھا اتنا زہریلا تھا کہ اونٹ کا پورا جسم زہر کی وجہ سے گل کر پلپلا ہو چکا ہے۔ میری ٹانگ میں تکلیف شروع ہو گئی خیر میں کسی طرح اپنے ساتھیوں تک پہنچ گیا مگر اگلے دن صبح تک میری تکلیف بڑھ گئی میں ہسپتال گیا تو ڈاکٹروں نے کہا کہ زہر بہت شدید تھا جراثیم ران تک پہنچ چکے ہیں اس لیے ٹانگ کاٹنی پڑے گی ورنہ زہر پورے جسم میں پھیل جائے گا پھر مجھے اندازہ ہوا کہ غرور کرنے کا انجام کیا ہوتا ہے۔"

درد گردہ و پتھری سے نجات کیلئے — محمد یونس قادری

سنگ یہود 50 گرام کا سفوف بنالیں اور 200 گرام مولی کے پانی میں کھرل کر لیں ایک ماشہ کی خوراک تین وقت پانی سے یا شربت بزوری سے استعمال کریں' اکسیر ہے۔

محمد جنید

کمر درد سے فوری نجات

خیر کوئی پندرہ دن بعد جب وہ دکان کے اندر ہاتھ ملا کر گیا اور میں نے اسے کام کرتے دیکھا میں سمجھ گیا اسے فائدہ ہوا ہے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم!

عبقری نومبر 2009ء صفحہ نمبر 23 پر سکھ حکیم کا نایاب نسخہ شائع ہوا میں نے بنایا اور بانٹا جس کے درج ذیل فوائد سامنے آئے پہلے تو میں نے اپنی بھابی کو دیا ان کے گھٹنوں میں درد تھا۔ سجدے سے اٹھتے وقت درد ہوتا تھا۔ وہ درد ختم ہو گیا پھر ہماری دکان کے ساتھ ٹریکٹر پارٹس کی دکان پر ایک آدمی کام کرتا ہے جو ٹریکٹر کے پھالے اٹھا کر صبح کو دکان کے آگے لگاتا ہے اور شام کو اندر رکھتا ہے وہ ایک دن کہنے لگا کہ بھائی کمر میں بڑا درد ہوتا ہے۔ جھکتا ہوں تو جھکا نہیں جاتا ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہارے مہرے ہل گئے ہیں۔ میں نے یہ نسخہ اس کو پینے کیلئے دیا اور مالش کا بھی کہا۔ خیر بات آئی گئی ہو گئی میری عادت نہیں کہ کچھ مدد کر کے اس سے دوبارہ اس کا تذکرہ کروں خیر کوئی پندرہ دن بعد جب وہ دکان کے اندر ہاتھ ملا کر گیا اور میں نے اسے کام کرتے دیکھا میں سمجھ گیا اسے فائدہ ہوا ہے۔ اس کے کام کرنے سے پتہ چل رہا تھا۔ میری والدہ کے سر میں دو تین دانے تھے جو عرصہ چار سال سے تھے وہ اکثر ان کا علاج کرواتی رہتی تھیں لیکن وہ دانے نہیں جاتے تھے۔ دوبارہ آجاتے تھے۔

ایک دن اچانک امی نے وہ تیل بالوں میں لگا لیا انہیں کچھ آرام آیا انہوں نے یہ تیل دو تین دفعہ مزید لگایا اب وہ دانے ڈھونڈنے سے نہیں ملتے۔ کندھوں اور جسم کی مالش کرنے کے بعد نہانے سے جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے جلد کی مالش سے وہ بھی ٹھیک ہو گئی۔ یہ ساری میرے سامنے کی باتیں ہیں۔

قارئین کی سہولت کے پیش نظر نسخہ درج ذیل ہے:

ھوالشافی: کھمبہ' تلخ پھٹکڑی سرخ' آنبہ ہلدی' السی ہر ایک 100 گرام سب کو کوٹ چھان کر اس میں ایک کلو خالص تل کا تیل ڈال کر بالکل ہلکی بلکہ نہایت ہلکی آنچ میں جلائیں دو دن تک جلاتے رہیں جب پانی جل جائے تو اتار کر اس میں 50 گرام رتن جوت ڈال کر 3 دن رکھ چھوڑیں۔ رتن جوت گرم گرم تیل میں ڈالیں۔ 3 دن کے بعد چھان کر محفوظ کر لیں' اب کراماتی تیل تیار ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

شادی کرنا چاہتی ہوں

میری عمر تیس سال ہے۔ اللہ کا شکر ہے پڑھی لکھی ہوں، ایم اے کیا ہوا ہے۔ کوئی بیماری نہیں، شکل وصورت بھی اچھی ہے، قریبی محلے میں ایک لڑکے کو پسند کرنے لگی ہوں، وہ ٹال مٹول سے کام لے رہا ہے۔ میں اس کے بغیر نہیں رہ سکتی، گھر والے اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہیں میری عمر ڈھلتی جارہی ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن آگیا ہے، میری مدد کیجئے۔ کوئی ایسا طریقہ بتایئے کہ میری شادی ہو جائے اور میں تنہائی کے عذاب سے نکل جاؤں۔ (ایک پریشان حال)

مشورہ اچھی بات ہے۔ شادی ضرور کیجئے لیکن اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ گھر کے کاموں میں مصروف رکھیں، تنہائی بہت بری چیز ہے، اپنے والدین کو اس سلسلے میں متوجہ کریں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے حق میں بہتری مانگتی رہیں۔ پانچ وقت نماز کی پابندی کریں اگر آپ کے حق میں وہی لڑکا بہتر ہوگا تو اللہ اسی کا انتظام فرمادیں گے۔

ریشمی چادر پر بال پوائنٹ کا دھبہ

میری ریشمی چادر پر بچوں نے بال پوائنٹ کا دھبہ ڈال دیا ہے۔ اسے بہت دھویا مگر صاف نہیں ہوا۔ مجھے بتایئے یہ دھبہ کیسے دور ہوگا؟ **(بیگم ریحان، کراچی)**

مشورہ آپ بازار سے میتھلیٹڈ سپرٹ خرید لیجئے۔ روئی کو سپرٹ میں بھگو کر چادر پر رکھئے۔ پھر روئی سے رگڑ دیجئے، داغ دور ہو جائے گا۔ کم سے کم دو تین بار چادر روئی سپرٹ میں بھگو کر رگڑ دیجئے گا۔

بچہ کچھ نہیں کھاتا

میرا بچہ چار سال کا ہے۔ تمام دن میں بمشکل آدھا کلو دودھ فیڈر کے ذریعے پیتا ہے اور کچھ کھاتا نہیں۔ میں اس کی وجہ سے سخت پریشان رہتی ہوں۔ اب اسے اسکول میں داخل کرایا ہے۔ ناشتے کے بغیر سکول جاتا ہے۔ ماشاء اللہ اس کی صحت ٹھیک ہے۔ طبی معائنہ کرایا تو کوئی خرابی نہیں۔ آپ مجھے بتایئے کیا کروں۔ **(صائمہ اشرف۔ فیصل آباد)**

مشورہ: بی بی! بچوں کا یہ مسئلہ صرف آپ کا نہیں بلکہ یہ مسئلہ ہر دوسرے تیسرے گھر کا ہے۔ ہر ماں اپنے بچے سے شاکی ہے کہ وہ کچھ نہیں کھاتا پیتا۔ آپ دودھ میں سیب، کیلا یا آم ڈال کر ملک شیک بنایئے اور اسے فیڈر میں دیجئے۔ ناشتہ مختلف قسم کا بنایئے۔ صرف ڈبل روٹی کے سلائس اور جام نہ دیں۔ مثلاً چھوٹا سا پراٹھا پکا دیجئے۔ آٹے میں دودھ، نمک، چینی اور گھی ملا کر گوندھ لیجئے۔ اس کی چھوٹی ٹکیاں تل کر دیجئے۔ بچے کے اسکول میں آپ خود پھل یا سینڈوچ بنا کر لے جایئے۔ بچے کی استانی سے کہیے کہ وہ دوسرے بچوں کو بھی کھلائے اور آپ کے بچے کو بھی!

شہد بڑی اچھی غذا اور دوا ہے۔ ایک چمچہ شہد روزانہ اپنے بچے کو کھلانے یا دودھ میں ملا کر پلانے سے بہت فائدہ ہوگا۔ آپ جب بھی سودا لینے بازار جائیں، بچے کو ہمراہ رکھیں اور اسے بتائیں کہ کارن فلیکس اور دلیہ کھانے سے طاقت آتی ہے۔ بچے کو آہستہ آہستہ متفرق چیزوں سے متعارف کرایئے تاکہ اسے کھانے سے رغبت ہو۔ بچے کو ڈانٹ ڈپٹ نہ کریں بلکہ اسے پیار سے غذا کے بارے میں بتایئے۔ جب بھی اسے کھانا کھلائیں اپنے ساتھ بٹھا کر کھلایئے۔

پہلے زمانے میں دسترخوان پر اکٹھے بیٹھ کر کھانے کا رواج تھا جواب ختم ہوگیا ہے۔ اکٹھے بیٹھ کر کھانے سے برکت ہوتی تھی۔ پسند ناپسند کا سوال بھی ختم ہو جاتا تھا۔ بچے ہر چیز رغبت سے کھاتے تھے۔ آپ اس مسئلے کو سنگین نہ بنایئے، بچہ جلد کھانا رغبت سے کھانے لگے گا۔

موٹاپے سے تنگ ہوں

میری عمر بیس سال اور وزن سو کلو ہے۔ کھانے پینے کی شوقین ہوں۔ صبح دو پراٹھے، دوپہر کو تین روٹیاں اور شام کو ڈیڑھ روٹی کھاتی ہوں۔ اسی باعث پھول کر کپا ہو چکی ہوں۔ ایک ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے دوا لے کر کھائی، کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ پریشان ہو کر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ **(عائشہ شاہ، اوکاڑہ)**

مشورہ عائشہ بی بی! ماشاء اللہ آپ کی خوراک اچھی خاصی ہے۔ دوا کھانے سے کچھ نہیں بنے گا بلکہ تلی ہوئی چیزیں مثلاً پراٹھے، آلو کے چپس، پکوڑے اور چاول نہ کھایئے۔ صبح ناشتے سے پہلے آپ ایک پیالی گرم پانی میں ایک چمچہ شہد اور ایک لیموں کا رس ڈالیے اور چٹکی بھر کلونجی کے دانے منہ میں ڈال کر پی لیں۔ جو کا دلیہ پکا کر کھایئے۔ دوپہر کے کھانے میں سالن کے ساتھ ڈیڑھ روٹی کھایئے۔ زیادہ کھانا صحت کیلئے اچھا نہیں۔ یاد رکھئے، وزن آہستہ آہستہ کم ہوگا۔ کھانے پینے میں احتیاط کیجئے اور روزانہ اہتمام سے ورزش کریں

ناک کا مسئلہ

میرے دائیں نتھنے کی ہڈی بڑھ گئی تھی۔ آپریشن کے ایک ماہ بعد تک ٹھیک رہی پھر ڈاکٹروں کے چکر شروع ہوگئے۔ آپ یقین کریں، اتنا تھک گئی ہوں کہ آپ سے بھی گزارش ہے، مجھے کسی ڈاکٹر کا پتہ نہ لکھئے گا۔ براہ مہربانی خود کوئی دوا تجویز فرمایئے، تمام عمر دعائیں دوں گی۔ دوسری بات یہ کہ میری ابھی شادی ہوئی ہے۔ میرے خاوند تھوڑے موٹے ہیں۔ میرا دل چاہتا ہے وہ دبلے ہو جائیں۔ کیا ایسا ہو سکتا ہے؟ **(ک۔ ش۔ کراچی)**

مشورہ محترمہ صاحبہ نیم کے پتے مٹھی بھر لے کر دھوئیں اور پھر ڈھائی گلاس پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر سٹین لیس سٹیل کی پتیلی میں خوب پکایئے۔ آدھا پانی رہ جائے، تو چولہا بند کر دیجئے۔ چھلنی میں چھان کر گلاس میں چٹکی بھر نمک ملایئے جس طرح وضو کرتے ہوئے ناک میں پانی ڈالتے ہیں، اسی طرح ناک میں پانی ڈالئے۔ پانی ذرا نیم گرم ہو۔ رات کو سوتے وقت یہی عمل کیجئے۔ تین ہفتہ مسلسل کرنے سے ناک کے غدود کا ورم ختم ہو جائیگا۔ نیم کے بہت فوائد ہیں۔ آپ اس ٹوٹکے کو معمولی نہ جانئے۔ تین ہفتے بعد دوبارہ خط کے ذریعے رابطہ کیجئے۔

دوسرے سوال کا جواب یہ ہے۔ آپ کے خاوند کھانے پینے میں تھوڑا سا اعتدال رکھیں۔ گوشت اور تلی ہوئی چیزیں زیادہ نہ کھائیں۔ کام کاج میں زیادہ سے زیادہ دل لگائیں، روزانہ تقریباً 30 منٹ ورزش کریں وہ خود بخود چند دنوں میں دبلے ہو جائینگے۔

ہاتھ پاؤں اور پیشاب کی جلن کیلئے

گرمیوں میں بعض لوگوں کو ہاتھ پاؤں جلنے پیشاب کی کمی اور جلن کی شکایت ہوتی ہے۔ ٹینڈے کھانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ خشک کھانسی کی شکایت ہو تو ٹینڈے کی بھجیا یا سالن کے کثرت استعمال سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ٹینڈے حلق کی نالی کو تر کرتے ہیں۔ **(وسیم لاہور)**

میتھی قدرت کا بہترین تحفہ

سارہ اسماعیل

قدیم یونان میں گھوڑے جب بیمار ہوتے اور کسی خوراک کو منہ نہ لگاتے تو یہ اس کے پتے کھانے کے بعد تندرست ہونے لگتے تھے۔ اطباء کہتے ہیں کہ اگر اس کی افادیت کا لوگوں کو پتہ لگ جائے تو شاید ہی کوئی گھر ہو جس میں میتھی دانہ موجود نہ ہو

قدرت کا بہترین تحفہ

میتھرے یا میتھی دانے ہمارے کچن میں روزمرہ استعمال ہونے والا قدرت کا ایک بہترین تحفہ ہے جو دوائی کے طور پر ہزاروں سال سے استعمال ہو رہا ہے۔ کئی وٹامنز اور منرلز پر مشتمل اس کم قیمت لیکن بے بہا فوائد رکھنے والی چیز کا اصل وطن افریقہ ہے، لیکن اب یہ ساری دنیا میں کاشت کی جاتی ہے۔ قدیم یونان میں گھوڑے جب بیمار ہوتے اور کسی خوراک کو منہ نہ لگاتے تو یہ اس کے پتے کھانے کے بعد تندرست ہونے لگتے تھے۔ اطباء کہتے ہیں کہ اگر اس کی افادیت کا لوگوں کو پتہ چل جائے تو شاید ہی کوئی گھر ہو جس میں میتھی دانہ موجود نہ ہو۔

نزلہ و زکام کے لیے

نزلہ زکام، سینے کی تکلیف اور بلغم بننے کی بیماری میں اس کا استعمال ازحد مفید ہے۔ صبح و شام دو چائے کے چمچ ایک کپ پانی میں جوش دے کر شہد سے میٹھا کر کے پی لیں۔ مسلسل استعمال سے دائمی نزلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو استعمال کرانے سے سارا بلغم نکل جاتا ہے۔

بالوں کی خوبصورتی کے لیے

لمبے، گھنے بال ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے، اس مقصد کے حصول کے لیے (ایلوویرا) کو درمیان سے اس طرح کاٹیں کہ دونوں سرے جڑے رہیں۔ اس گھیکوار میں میتھرے بھر کر دھاگے سے باندھ کر ہفتہ، دس دن فریج میں رکھ دیں، اس کے بعد میتھرے گھیکوار سے نکال کر کڑوے تیل میں جلا لیں۔ یہ تیل انشاء اللہ مفید رہے گا۔ اس کے علاوہ آزمودہ اور آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ جو بھی تیل آپ بالوں کے لیے استعمال کرتی ہیں، اس میں میتھرے ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں اور پندرہ دن بعد وہ تیل استعمال کرنا شروع کریں، بالوں کو سیٹ کرنا ہو تو اس مقصد کے لیے میتھرے کا ابلا ہوا پانی لگا کر رول کرنے سے بالوں میں گھنگھریالا پن آ جاتا ہے اور بال سیاہ چمکدار، گھنے اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

کھانے میں اس کا استعمال

اس کو اچار میں استعمال کریں یا پیس کر آٹے میں شامل کر کے روٹی بنا لیں یا سبزیوں اور دالوں میں ملائیں۔ غرض ہر ڈش میں اس کی خوشبو بہت اچھی لگتی ہے۔ کڑھائی گوشت یا ٹماٹر گوشت میں میتھرے اور ثابت دھنیا ایک ایک چمچ بھون کر پیس کر ڈال لیں (جب کہ ہنڈیا تیار ہو چکی ہو) اور ایک نئے لذیذ ذائقہ کا لطف اٹھائیں۔ مصالحہ والی بریانی میں بھی چند دانے پیس کر ڈال کر دیکھیں اور اچار گوشت تو اس کے بغیر بنتا ہی نہیں۔

سوجن اور بادی کے لیے

جن لوگوں کو بادی کا مرض ہو یعنی کھانے کے بعد انکے ہاتھ، پاؤں سن ہونے لگتے ہوں یا مسوڑھے پھول جاتے ہوں۔ ان کو عمومی طور پر اس کا استعمال رکھنا چاہئے یعنی چاول، دہی، خمیری روٹی، آلو وغیرہ نقصان دیتے ہیں تو کچے یا پکے میتھرے ضرور استعمال کریں۔ عورتوں میں سن یاس کے بعد پائے جانے والا ڈپریشن اور پسینے کی زیادتی کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے لیے یا تو اس کا پانی ابال کر پی لیں یا چاول بناتے وقت اس کی پوٹلی ابلتے ہوئے چاولوں میں ڈال دیں۔ ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریض اگر 25 گرام میتھی دانہ اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل کر لیں تو اس سے شوگر لیول اور کولیسٹرول اعتدال پر آ جاتا ہے۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ تحریریں بھیجنے والے معزز قارئین سے درخواست ہے کہ اپنی تحریر کے ساتھ مکمل نام اور ڈاک ٹکٹ لگا ہوا لفافہ بمعہ مکمل پتہ اور ٹیلی فون یا موبائل نمبر ضرور بضرور تحریر کیا کریں۔

2۔ الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

3۔ ایڈیٹر کی کتابیں اور رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار رہوں گے۔ (ادارہ)

مصائب سے نجات کیلئے

توقیر حیدر ایڈووکیٹ، لاہور

جس عورت کا خاوند اسے اچھا نہ جانتا ہو 7 دن لگاتار یہ عمل کرے۔ اول غسل کرے پھر دو رکعت نماز نفل پڑھے

السلام علیکم! آپ کے حکم کے مطابق چند وظائف و عملیات جن سے فائدہ ہوا تحریر کر رہا ہوں:

سخت مصیبت سے نجات کیلئے

1۔ مشکل وقت میں جب سایہ بھی ساتھ چھوڑ جائے خواہ وہ قید و پابندی (جیل) کی زندگی ہو خواہ کسی بھی مشکل ہو اس درود شریف کا ذکر کثرت کے ساتھ کرنے کی بدولت اللہ پاک ہر مشکل پریشانی' تکلیف' مصیبت حل کر دیتے ہیں۔ (درود تنجینا) یہ میرا آزمودہ عمل ہے۔

گمشدہ چیز کیلئے

2۔ اگر کوئی چیز لاپتہ یا گم ہو جائے تو اس عمل کی برکت سے اللہ تعالیٰ وہ چیز ملا دیتے ہیں۔ میرا بھتیجا کالج گیا تھا رات 9:30 بجے تک واپس نہ آیا نہ ہی کوئی رابطہ تھا' میں نے صرف وضو کر کے چند مرتبہ درج ذیل عمل پڑھا اللہ عزوجل کے حکم سے اس نے خود فون کر کے خیریت بتا دی۔ ہم نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ (مکمل پھر) بِسْمِ اللّٰهِ إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ

خاوند کے دل میں مقام بنانے کیلئے

جس عورت کا خاوند اسے اچھا نہ جانتا ہو وہ عورت 7 دن لگاتار یہ عمل کرے۔ وہ عورت پہلے غسل کرے پھر دو رکعت نماز نفل پڑھے۔ دونوں رکعت میں ایک مرتبہ سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پھر نماز کا سلام پھیر کر کھڑے ہو کر 3 ہزار مرتبہ یَاعَزِیْزُ پڑھے پھر چوتھے دن 5 ہزار مرتبہ یَاعَزِیْزُ بیٹھ کر پڑھے اس طرح 7 دن پورے کرے۔ جب 7 دن پورے ہو جائیں انشاء اللہ وہ اللہ کے حکم سے خاوند کی نظروں میں نہایت معزز و محترم اور محبوب بن جائے گی۔

امتحانات میں کامیابی کیلئے

3۔ جب میں LLB میں زیر تعلیم تھا تو ہر امتحان میں صبح و شام 100 مرتبہ یہ ذکر کرتا تھا جس کی وجہ سے میری غیبی مدد ہوتی تھی اور میں خود رزلٹ پر حیران ہوتا تھا۔

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ یَاوَارِثُ یَانَصِیْرُ

ہر طرح کی جسمانی بیماریوں کیلئے

ہر طرح کے جسمانی امراض سے نجات کیلئے ہر نماز کے بعد 111 بار یَاسَلَامُ نہایت توجہ و یقین کیساتھ پڑھیں۔

چھیلنے میں آسانی کیلئے: لہسن کو چھیلنے سے پہلے اگر ایک دو گھنٹے پانی میں بھگو دیا جائے تو چھیلنے میں آسانی رہتی ہے۔

شوگر کا مکمل خاتمہ

السلام علیکم! عرصہ تیس سال پہلے کی بات ہے بندہ نے تہجد کے نفل ادا کیے' زبردست نیند کے غلبہ کی وجہ سے بندہ سو گیا۔ خواب میں فجر کی نماز ادا کرنے مسجد میں داخل ہوا' موسم سردی کا تھا۔ دروازہ کھولا تو اندر ایک بزرگ اکیلے بیٹھے تھے۔ میں ان کو جانتا تھا۔ غالباً وہ حضرت رائے پوری صاحب کے خلیفہ تھے۔ ان سے السلام علیکم کے بعد بندہ نے ان سے پوچھا کہ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں۔ انہوں نے مجھے یا اللہ یا رحمٰن یا رحیم پڑھنے کو بتایا دوسرا سوال میں نے کیا کہ حضرت مجھے شوگر کا نسخہ بتائیں۔ انہوں نے فرمایا کہ ہلیلہ سیاہ استعمال کرو۔ خواب ختم ہوا۔ میں نے اس کے متعلق بہت سے حکماء حضرات سے رابطہ کیا لیکن مقصد حل نہ ہوا۔ پھر ذہن سے یہ بات نکل گئی۔ ایک ماہ ہوا میرے پاس ایک پروفیسر صاحب تشریف لائے۔ فرمانے لگے کہ ان کی بیٹی کینیڈا میں رہائش پذیر ہے اس کی ساس کو شوگر تھی' انڈیا کے ایک صاحب نے رسونت کھانے کو دی۔ وہ تندرست ہو گئی۔ بندہ کو تقریباً 40 سال سے شوگر ہے۔ مجھے بھی اپنی خواب یاد آ گئی۔ میں نے پروفیسر صاحب سے خواب کا حال ذکر کیا انہوں نے کہا یہ الہامی نسخہ ہے میں اسے استعمال کروں گا۔ تقریباً 15 دن کے بعد تشریف لائے فرمانے لگے یہ شوگر (Random) 72 رہ گئی ہے۔ میں نے بھی شروع کر دیا۔ دس دن کے بعد میں نے چیک کی تو (Random)79 نکلی۔

پروفیسر صاحب نے مندرجہ ذیل طریقہ مجھے بتایا۔

چیتر' بیساکھ: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، ہمراہ شہد خالص 6 ماشہ

جیٹھ' اساڑھ: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، قند سیاہ (پرانا گڑ) 4 ماشہ

ساون' بھادوں: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، نمک لاہوری 1/2-1 ماشہ

اسوج' کاتک: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، مصری (چینی) 1/4-4 ماشہ

مگھر' پوہ: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، زنجبیل (سونڈھ) 1/2-1 ماشہ

ماگھ' پھاگن: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، فلفل دراز (مگھاں) 1 ماشہ

انگریزی دوائی آہستہ آہستہ میں نے بہت کم کر دی ہیں۔ یہ تحریر آپ کے پیش خدمت ہے۔ اس کے استعمال سے بہت سے انسانوں کو فائدہ ہوگا اور مجھے دعائیں ملیں گی۔ میں تقریباً 2 سال سے "عبقری" کا خریدار اور قاری ہوں۔

(حاجی محمد حنیف' فیصل آباد)

خودنومی اور بری عادتوں پر کنٹرول

پیارے قارئین کرام! خودنومی سے مراد اپنے آپ ہپناٹائز کرنا یعنی اپنے آپکو جبری نیند میں ڈالنا جیسے ایک ماہر ہپناٹائز دوسروں کو ہپناٹائز کر کے ان سے ہر بات منوا سکتا ہے اسی طرح ایک ماہر ہپناٹائز اپنے آپ کو بھی ہپناٹائز کر کے اپنی بری عادتوں پر کنٹرول پا سکتا ہے۔ لیکن آج کی نشست میں احقر ایک ایسے راز سے پردہ اٹھاتا ہے جن سے فائدہ اٹھانا صرف عمل تنویم کے ماہر ہی نہیں بلکہ ایک عام شخص بھی ان سے فوائد حاصل کر سکتا ہے۔ آپ خودنومی سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

خودنومی کے دوران اپنے آپ کو اس بات پر آمادہ کریں کہ آئندہ میں کوئی غلط کام نہیں کرونگا۔ چند دن کے عمل سے اس تجویشن کا اثر آپکے دل و دماغ میں سرایت کر جائے گا اور آپ بری عادتوں سے چھٹکارا پالیں گے۔

خودنومی کے دوران بار بار یہ تجویشن خود کو دیتے رہیں کہ آئندہ میں کوئی نماز قضاء نہیں کرونگا۔ تلاوت وقت پر کرونگا۔ مطالعہ کرنے کا ماحول بناؤنگا۔ آپ یقین کریں کہ جو کام آپ کیلئے مشکل ہے وہی کام آپ خود بخود کرنے پر مجبور ہو جائینگے۔

ماہر ہپناٹائز ڈاکٹر علامہ شادگیلانی (مرحوم) آف شورٹ کوٹ جھنگ) ایک جگہ خودنومی کے تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ مجھے نسیان کا مرض تھا۔ خودنومی کے دوران میں نے اپنے آپ کو کہا کہ آئندہ میں کوئی چیز نہیں بھولوں گا وہ لکھتے ہیں کہ مجھے اس بیماری سے نجات مل گئی اور صرف یہ نہیں بلکہ آپ خودنومی سے اپنی نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ حد سے زیادہ شرمیلا پن، کسی سے بات کرتے ہوئے گھبرانا، قوت ارادی کی کمزوری، خود اعتمادی کی کمی اور اس طرح کی دیگر بیماریوں سے آپ نجات پا سکتے ہیں بشرطیکہ آپ جلد بازی نہ کریں۔ صرف ایک دو دن سے آپ برسوں کی بری عادات پر کنٹرول نہیں پا سکتے۔ یہ درجہ تو عمل تنویم کے ماہروں کا ہے۔ آپ کم سے کم کسی ایک بری عادت کیلئے ایک مہینہ نکال لیجئے اور پھر دیکھئے خودنومی کے عجائبات، آپکو بری عادتوں سے نجات کے ساتھ پاکیزہ زندگی نصیب ہوگی' احقر العباد آپ کی خصوصی دعاؤں کا منتظر رہے گا۔

اب عمل خودنومی کا طریقہ بیان کرتا ہوں:

اپنے گھر میں کسی الگ کمرے میں خاموشی کے وقت جب بالکل گھر میں سناٹا چھا جائے تو آرام کے ساتھ کرسی، میں بیٹھ جایئے یا چارپائی پر لیٹ جایئے اور سامنے دیوار پر ایک پاکستانی سکے پر برابر کالی سیاہی سے ایک دائرہ بنالیجئے اور ٹکٹکی باندھ کر دائرے کو کم سے کم پندرہ منٹ دیکھتے رہیے اور دل ہی دل مندرجہ ذیل فقرے دہراتے رہیئے۔

(1) مجھے نیند آ گئی۔ (2) میری آنکھیں بھاری ہو گئیں۔ (3) مجھ پر مست نیند کا خمار چھا گیا۔ (4) میں سونے پر مجبور ہوں۔ (5) میری آنکھیں بند ہو گئیں۔ یہ فقرے دل ہی دل میں دہراتے رہیئے اور جب پندرہ منٹ گزر جائیں تو آنکھیں بند کر کے آہستہ آہستہ سانس لینے شروع کریں اور دل میں اپنے آپ کو کسی بری عادت کے خلاف جس سے آپ مجبور ہوں تجویشن دیتے رہیں

مثلاً آج کے بعد میں کبھی بھی جھوٹ نہیں بولوں گا جھوٹے پر اللہ کی لعنت ہوتی ہے۔ میں نے جھوٹ بولنا چھوڑ دیا۔ جھوٹ بولنے سے انسان کا وقار ختم ہو جاتا ہے یا آپ کسی اور عادت بد سے بیزار ہوں تو اسکے خلاف اپنے آپ کو تجویشن دینا شروع کر دیں۔ کم از کم آدھا گھنٹہ یہ عمل ایک مہینہ تک جاری رکھیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ آپ ہر قسم کی بری عادتوں پر غالب آ جائینگے۔

خودنومی کے مختلف درجے ہیں جو درجہ بیان کیا گیا ہے یہ خودنومی کا پہلا درجہ ہے۔ خودنومی میں ایک ایسا درجہ بھی آتا ہے جس میں عامل دنیا کے کسی بھی جگہ یا شخص کا تصور کر کے انہیں اصلی حالت میں دیکھ سکتا ہے۔ اس درجے تک پہنچنے کیلئے مختلف ریاضتوں کی ضرورت ہے جو کہ بندہ انشاءاللہ ایک مکمل کورس کی شکل میں جلد از جلد عبقری کے صفحہ قرطاس لانے کی کوشش کرے گا۔ **(ایم صادق شاد' بلوچستان)**

نظر کی کمزوری کیلئے

احمد صاحب میرے دوست ہیں جو کہ ایک بینک میں منیجر ہیں کچھ عرصہ پہلے تک وہ بہت پریشان رہتے تھے میرے پوچھنے پر بتایا کہ میری نظر دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہے آنکھوں کے کئی بڑے ڈاکٹروں کو چیک کروا چکا ہوں طرح طرح کی دوائیاں استعمال کر چکا ہوں کچھ فرق نہیں پڑا۔ کئی نمبروں کی عینکیں بھی بدل کر دیکھ چکا ہوں اب تو اگر بڑا بڑا نہ لکھا ہو تو میں پڑھ نہیں سکتا اگر کوئی کتاب یا قرآن پاک کوشش کر کے پڑھنا شروع کردوں تو سر میں درد شروع ہوجاتا ہے میں نے ان کو تسلی دی اور کہا کہ اللہ سے دعا کرو وہ تمہیں شفاء دیں۔

کچھ دن پہلے دوبارہ ملاقات ہوئی تو بہت خوش تھے میں نے وجہ پوچھی تو کہا کہ میری آنکھیں ٹھیک ہوگئیں ہیں میں نے کہا وہ کیسے۔ انہوں نے کہا کہ میرے ساتھ میرے گھر چلو بیٹھ کر چائے پیتے ہیں اور وہیں تمہیں بتاؤں گا۔ میں ان کے ساتھ چلا گیا انہوں نے بتایا کہ میرے ایک دوست ایک اللہ والے کی مجلس میں جاتے ہیں ایک دن میں بھی ان کے ساتھ گیا میرے دوست نے میری پریشانی کے بارے میں ان سے عرض کیا تو انہوں نے کہا کہ میں ایک ورد بتاتا ہوں خود بھی کرو لوگوں کو بھی بتاؤ لیکن میرا نام کسی کو نہیں بتانا میں نے کہا کہ ضرور ارشاد فرمائیں انہوں نے کہا ''صبح کی دو سنتیں پڑھ کر فرض نماز سے پہلے تین دفعہ درود ابراہیمی اس کے بعد تین دفعہ سورۃ القدر اور پھر تین دفعہ درود شریف انگلیوں پر دم کر کے آنکھوں پر پھیر لو۔ یہ عمل 41 دن کرنا ہے اگر ایک دن بھی ناغہ ہوا تو دوبارہ شروع کرو۔ کہتے ہیں کہ جیسے جیسے وظیفہ مکمل ہوتا گیا میری آنکھیں ٹھیک ہوتی گئیں اور اب میں بغیر عینک کے پڑھتا ہوں اور کہا کہ اپنے کئی دوستوں کو میں نے یہ بتایا اور ان کی آنکھیں بھی ٹھیک ہوگئیں ہیں کم از کم دس بارہ لوگوں کے نام بتائے جن کے کئی کئی سالوں سے چشمے لگے ہوئے تھے اور اب وہ بغیر چشمے کے لکھتے پڑھتے ہیں۔

اس میں شرط یہی ہے کہ اکتالیس دن پورے کیے جائیں اور ناغہ نہ ہو اگر ہو تو اس کو دوبارہ سے شروع کر کے پورا کیا جائے۔ **(محمد آصف' جہانیاں منڈی)**

لڑکا حاصل کرنے کی دعا

دعا یہ ہے: رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ط إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَآءِ ہ

ترجمہ: اے میرے پروردگار! مجھے اپنے پاس سے کوئی پاکیزہ اولاد عنایت کر' بے شک تو (دعاؤں کا) سننے والا اور (قبول کرنے والا ہے) **(پارہ نمبر 3 سورۃ آل عمران)**

یہ نیک اولاد حاصل کرنے کیلئے بہترین عمل ہے۔ حضرت زکریا علیہ السلام نے زیادہ عمر ہونے کے باوجود اللہ کی قدرت کاملہ پر بھروسہ رکھتے ہوئے یہ دعا مانگی حالانکہ ان کی بیوی بانجھ مشہور تھیں۔

اللہ تعالیٰ نے ان کو یحییٰ علیہ السلام جیسا نبی عطا فرمایا جس مرد یا عورت کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو تو وہ اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہوں بلکہ یہ دعا بکثرت پڑھیں اگر کوئی عورت رمضان المبارک میں اعتکاف بیٹھ کر سارے رمضان اعتکاف میں یہی دعا پڑھے تو انشاء اللہ اولاد نرینہ ملے گی۔

(اہلیہ راشد ہاشمی)

نایاب گھریلو ٹوٹکے

کان بہتے ہوں تو: ہلدی کی ایک گرہ لیکر سرسوں کے تیل میں جلائیں تیل اتنا ہو کہ ہلدی کی گرہ ڈوب جائے جب گرہ جل جائے تو اتار لیں اب اس تیل کو چھانے بغیر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں صبح وشام دو دو قطرے ڈالنے سے کانوں سے پیپ آنا بند ہو جاتی ہے۔

خارش کیلئے: چار کلو پانی لیکر اس میں ایک چھٹانک ہلدی ڈال کر پکائیں جب پانی پک کر ایک کلو رہ جائے تو اتار لیں۔ رات کو سوتے وقت یہ پانی روئی کے پھنبے کی مدد سے خارش زدہ جسم پر لگائیں اور تھوڑی سی (چوتھائی چمچ چائے والا) ہلدی ایک گلاس پانی یا دودھ کے ساتھ کھالیں چند دنوں میں خارش جیسے موذی مرض سے نجات مل جائیگی۔ آزمودہ ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟: سونف کا بیج ہاتھ کی چٹکی سے زمین میں دبایا جائے تو سونف کا پودا اگتا ہے اگر یہ بیج ہاتھ سے گر کر زمین میں دفن ہوجائے تو سویا بن جاتا ہے۔

چھوئی موئی (لاجونتی) ایک چھوٹا سا نسوانی حیاء والا پودا ہے اسے عورت چھولے تو اس کو کوئی اعتراض نہیں لیکن مرد اس کی طرف دیکھ بھی لے تو اس کے پتے اور پھول فوراً بند مٹھی بن کر سکڑ جاتے ہیں۔ پودوں اور درختوں میں بھی مذکر مونث ہوتے ہیں کچالو اروی فیملی میں مذکر ہے۔

سب سے پہلا قتل

دنیا میں سب سے پہلا قتل حضرت آدم علیہ السلام کے بیٹے قابیل نے اپنے بھائی ہابیل کا عورت کے حصول کیلئے کیا یوں جنت سے خروج کے بعد بنت حوا کا یہ دوسرا المناک معرکہ تھا۔ قابیل بھائی کے قتل پر پریشان ہوا کہ اب لاش کو کیسے سنبھالا جائے تو ایک کوا آیا اس نے تھوڑے فاصلے پر چونچ سے زمین پر گڑھا کھودا اس میں کوئی چیز رکھی اور اوپر مٹی ڈال دی یوں دنیا کی پہلی قبر کوے کی رہنمائی میں تیار ہوئی۔

خوبصورتی: دل' پھول اور آئینہ' یہ تینوں چیزیں دنیا میں نازک اور خوبصورت ہیں آئینہ اگر ٹوٹ جائے تو دوبارہ جڑ سکتا ہے اس کے علاوہ بازار سے بھی خریدا جاسکتا ہے جب ہم پھول توڑتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ یہ دوبارہ کبھی نہیں کھلے گا اگر اسے توڑ دیا تو پھر نئے پھول کے کھلنے تک انتظار کرنا ہوگا مگر جب ہم کسی کا دل توڑنے لگتے ہیں تو یہ کیوں بھول جاتے ہیں کہ نہ تو یہ دوبارہ جڑ سکے گا نہ ہی بازار سے ملے گا اور نہ ہی کسی طرف سے نیا ملنے کی امید ہوتی ہے۔

(رفعت خانم' فیصل آباد)

بھاگ رے نزلے بھاگ

موسم سردی کا ہو یا گرمی کا بسا اوقات نزلہ اتنا شدید ہوتا ہے کہ نزلے کی وجہ سے خصوصاً چھوٹے بچوں کے ناک بہنا شروع ہوجاتے ہیں ہر وقت رطوبت نکلتی رہتی جتنا خوبصورت بچہ ہو صاف ستھرے کپڑے پہناؤ' ناک بہنے کی وجہ سے ہر کوئی اس سے کراہت کرتا ہے ناک کو صاف کرتے ماں باپ تنگ آجاتے ہیں رطوبت بہنے اور ہر وقت پونچھنے کی وجہ سے ناک کی جلد زخمی ہوجاتی ہے۔ تکلیف کی وجہ سے بچے ناک صاف نہیں کرنے دیتے ایک آزمودہ نسخہ ارسال خدمت ہے خالص سرسوں کا تیل تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں تیل تھوڑا گرم ہوجائے تو پھر بچے بڑے جس کو بھی نزلہ ہو پہلے ناک کو اچھی طرح صاف کر کے رطوبت نکال دیں دوپہر کے وقت ڈراپر بھر کر ناک میں ٹپکائیں دونوں نتھنوں میں ڈالیں تین دن متواتر تیل ٹپکائیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ پھر بھی دوبارہ یہ مسئلہ ہوجائے تو دوبارہ پھر یہی نسخہ آزمائیں۔ بعض دفعہ شدید ترین نزلے کی وجہ سے رطوبت کی بجائے پانی بہتا ہے ان دنوں میں تیل ہرگز نہ ڈالیں ورنہ نزلہ رک کر شدید سر درد کا باعث بن جائے گا۔ **(محمد فاران ارشد بھٹی' مظفر گڑھ)**

شوگر کا علاج

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ رَبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّ اجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا ہ **(پارہ 15 سورۃ بنی اسرائیل آیت 80)** اول و آخر تین مرتبہ درود شریف درمیان میں آیت تین دفعہ پڑھ کر پانی پر پھونک کر پئیں اللہ کے کرم سے ہزاروں مریض شفایاب ہو چکے ہیں۔ **(سمیرا' لاہور)**

محسن الفارابی' جھنگ

سونف (بادیان) کے طبی خواص

بلغمی وسوداوی امراض، جگر وطحال اور گردوں کے سدوں کو کھولنے کیلئے پلاتے رہتے ہیں۔ درد شکم نفخ شکم اور ضعف معدہ میں مستعمل ہے۔ دودھ بڑھانے کیلئے اس کا سفوف بنا کر ہمراہ شیر گائے استعمال کیا جاتا ہے۔ تقویت بصر کیلئے نہایت مفید ہے

اطباء اسے بلغمی وسوداوی امراض، جگر وطحال اور گردوں کے سدوں کو کھولنے کیلئے پلاتے رہتے ہیں۔ درد شکم نفخ شکم اور ضعف معدہ میں اسکا استعمال بہت زیادہ ہے۔ دودھ بڑھانے کیلئے اس کا سفوف بنا کر ہمراہ شیر گائے استعمال کیا جاتا ہے۔ سونف تقویت بصر کیلئے نہایت مفید ہے۔ دمہ، کھانسی اور نزول الماء کیلئے بھی از حد مفید ہے۔

معدہ کے اخلاط فاسدہ وغلیظ مادہ کو خارج کرتی ہے۔ تبخیر معدہ کے اندر از حد مفید ہے اور دست بند کرتی ہے۔

سونف کا طبی استعمال

ادرار حیض: سونف 2 تولہ، گڑ پرانا 4 تولہ، تین پاؤ پانی میں جوش دیں۔ پاؤ بھر رہنے پر چھان کر گرم گرم پلا کر لحاف اوڑھا کر مریضہ کو لٹائیں۔ انشاء اللہ 2 سے 3 بار استعمال کرانے پر حیض کھل کر آئے گا۔

مصفی شیر: سونف عمدہ باریک پیس کر ہموزن سرخ شکر ملا کر ایک سے تین تولہ تک گرم دودھ کے ہمراہ کھلائیں۔ ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو کر تین گھنٹہ آگ پر جوش دیں اور نیم گرم پلائیں۔ نزلہ وزکام کیلئے انتہائی لاجواب چیز ہے۔

متلی وقے: سونف 3 گرام، پودینہ 3 گرام، دارچینی، الائچی سبز 1،1 گرام ایک گلاس پانی میں جوش دیں جب ایک کپ رہ جائے چھان کر پلائیں۔ متلی وقے کیلئے اکسیر ہے۔

معدہ کی جلن: سونف، ملٹھی مقشر ہموزن سفوف تیار کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کھانے سے قبل ہمراہ عرق سونف استعمال کریں۔

قبض سے نجات: سونف (صاف شدہ) پانچ تولہ، گل قند اصلی 20 تولہ میں ملا دیں صبح وشام 5 تولہ خوب چبا چبا کر کھالیا کریں۔ تمام امراض معدہ خاص طور پر دائمی قبض کیلئے سریع الاثر نباتاتی دوا ہے۔

وحشت وخوف: سونف 5 گرام، گل گاؤزبان 5 گرام جوش دیکر چھان لیں 1 چمچ شہد ملا کر صبح نہار منہ استعمال کریں وحشت وخوف' دل کی گھبراہٹ اور دھڑکنے کی شکایت میں نہایت عمدہ مفید ہے۔

پیچش: سونف 1 تولہ، ہلیلہ سیاہ آدھ تولہ، الائچی خرد گیارہ دانے گل قند ایک چھٹانک، انار دانہ ایک تولہ، منقیٰ پانچ دانے، پودینہ آدھ تولہ، سب ادویہ کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ ایک دو گھنٹہ بعد اچھی طرح گھوٹ کر چھان لیں۔ صبح، دوپہر اور شام استعمال کریں۔ اسہال وپیچش میں نہایت مفید اور مجرب ہے۔

نفع خاص: سونف مقوی معدہ وبصر ہے۔

مصلح: سونف کے مصلح کشنیز وصندل سفید ہیں جبکہ اس کا بدل تخم کرفس اور مقدار پانچ سے سات ماشہ ہے۔

سونف کے فوائد

پیچش کی بیماری میں مریض کو دو تولہ سونف' پانچ تولہ گلقند پانی میں رگڑ کر گرمیوں کے موسم میں اور جوش دے کر سردیوں کے موسم میں تین یا چار بار دن میں پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

بینائی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاندہ یا بادیان سبز کے پانی میں سرمہ کو کھرل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

پیٹ کی درد' اپھارہ اور قولنج میں بے حد مفید ہے۔

سونف کی جڑ چھ ماشہ رگڑ کر پینے سے درد کمر کو آرام ملتا ہے۔

تلی اور مثانے کے رکاؤ کو درست کرتی ہے۔

پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔

سینہ' جگر' طحال اور گردہ کے سدے نکالتی ہے۔

سونف کمزوری دماغ اور قوت ہاضمہ کیلئے بہترین دوا ہے۔

گردہ کے امراض کیلئے

وہ افراد جو گردوں کے امراض یا گردوں کی سوزش میں مبتلا ہوں۔ حتیٰ کہ وہ افراد بھی جن کے گردے فیل ہو گئے ہوں ان کیلئے آزمودہ نسخہ پیش خدمت ہے۔ مرغی کے پوٹے کے اندر ایک زرد رنگ کی جھلی ہوتی ہے وہ اگر دیسی مل سکے تو ٹھیک ورنہ فارمی مرغیوں کی جھلیاں اکٹھی کر کے سایہ میں خشک کر لیں سفوف بنا کر صبح نہار منہ چوتھائی چمچ کے برابر ہمراہ پانی کھائیں۔ انشاء اللہ گردے کے تمام امراض کے اندر مفید ہے۔

(عبدالحکیم' ڈیرہ اسماعیل خان)

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 8

1. حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا، میں حکمت کا گھر ہوں اور علی اس کا دروازہ ہیں۔ **(ترمذی، حاکم)**

2. حضرت زید بن ارقمؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمؐ نے فرمایا، جس کا میں مددگار ہوں، اس کے علی بھی مددگار ہیں۔ **(احمد)**

3. حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰؐ نے سیدہ فاطمہؓ سے فرمایا، بیشک اللہ تعالیٰ تیری ناراضگی پر ناراض اور تیری رضاء پر راضی ہوتا ہے۔

4. حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حسن وحسین کو آقا و مولیٰؐ کے مبارک کندھوں پر سوار دیکھا تو ان سے کہا، آپ کی سواری کتنی اچھی ہے۔

نبی کریمؐ نے ارشاد فرمایا، یہ بھی تو دیکھو کہ سوار کتنے اچھے ہیں۔ **(مسند بزار، مجمع الزوائد)**

5. حضرت یعلیٰ بن مرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا، حسین مجھ سے ہے اور میں حسین سے ہوں۔ اللہ ان سے محبت کرے جو حسین سے محبت کرتا ہے۔ حسین میری اولاد میں سے ایک فرزند ہے۔ **(ترمذی، ابن ماجہ)**

6. حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمؐ بیت الخلاء میں داخل ہوئے تو میں نے آپؐ کے لیے پانی رکھ دیا۔ جب باہر نکلے تو فرمایا، یہ کس نے رکھا ہے؟ آپ کو بتایا گیا تو آپ نے میرے لیے دعا فرمائی۔

اے اللہ! اسے دین کی سمجھ عطا فرما۔ **(بخاری، مسلم)**

7۔ ام المومنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت فاطمہ' حسن اور حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو جمع فرما کر ان کو اپنی چادر میں لے لیا اور فرمایا اے اللہ یہ میرے اہل بیت ہیں۔ **(طبرانی)**

8، ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے انداز گفتگو میں حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے بڑھ کر کسی اور کو حضور نبی کریم ﷺ سے اس قدر مشابہت رکھنے والا نہیں دیکھا۔ **(نسائی' ابن حبان)**

پرسکون آنکھیں: آنکھوں کا ورم دور کرنے کیلئے آلو کے چھلے ہوئے ٹکڑے آنکھوں پر رکھنے سے بہت سکون ملتا ہے۔

نماز حاجت کی برکت سے قید سے رہائی

عبدالرحمٰن جامی، لاہور

انہوں نے مجھے لالچ دی کہ اگر آپ ہماری کسی طرح صلح کروادیں تو ہم آپ کو ہیروں کے وزن کے ساتھ تول دیں گے وغیرہ وغیرہ۔ مگر میں نے انہیں صاف صاف کہہ دیا کہ آپ مجھے سونے چاندی اور ہیروں کا لالچ نہ دیں میں لالچی انسان نہیں ہوں

1985ء کی بات ہے کہ میں ان دنوں الریاض سعودیہ عرب میں رہتا تھا کہ ایک دن بعد نماز عشاء میرا ایک دوست میرے پاس آ گیا کہ میں نے جن لوگوں کے ہاں اپنی بچی کا نکاح کیا ہوا ہے ان کی بڑی بہو کو دورے پڑتے ہیں اور ڈیڑھ ماہ ہوا ہے نکاح کو اور مہینہ ہوا ہے یہاں پر آئی کو اور جب سے یہاں پر آئی ہے ایسے ہی بیہوشی کے دورے پڑ رہے ہیں اور آج بھی صبح سے بیہوش ہے۔ آپ ہمارے ساتھ چلیں۔ میں نے جانے سے انکار کردیا کہ یہاں سعودیہ عرب میں ہر قسم کے علاج اور تعویذات اور دم جھاڑے پر سوائے ایک دو عالم دین کے سخت پابندی ہے۔ تعویذات وہ بھی نہیں دیتے۔ لہٰذا میں معذرت چاہتا ہوں۔ اس نے ایک اور دوست کے ذریعے سفارش کرائی کہ ہماری بچی کا ادھر نکاح ہوا ہے خطرے والی بات نہیں ہے۔ مجبوراً مجھے ان کیساتھ جانا پڑا۔ جاکر میں نے دیکھا کہ واقعی مریضہ بیہوش پڑی تھی میں نے منزل کے نام سے مشہور آیات پڑھ کر پانی پر دم کیا مریضہ پر چھینٹے مارے مریضہ ہوش میں آ گئی۔

تفصیلی گفتگو کے بعد میں نے مزید پانی دم کرکے پینے کے لیے دیا اور کچھ آیات قرآنیہ لکھ کر گلے میں ڈالنے کے لیے دے دیں اور مریضہ کو اس کے خاوند اور دیگر سب گھر والوں کو نماز ذکر اور قرآن کے پڑھنے کی تلقین کی جس پر سب گھر والوں نے پابندی شروع کردی اور مریضہ دو ڈھائی ماہ میں اللہ کے فضل وکرم سے مکمل صحتمند اور آسیبی اثرات سے محفوظ ہوگئی۔ اس کے چند ماہ بعد میرے اسی دوست جن کی بچی کا نکاح ہوا تھا۔ ان کو معلوم ہوا کہ یہ لوگ یعنی لڑکے والے کردار کے ٹھیک نہیں ہیں۔ ان کی عورتیں اپنے کفیل جو عربی تھے کے ساتھ اکیلی پندرہ پندرہ اور مہینہ مہینہ بھر کیلئے ایک شہر سے دوسرے شہر طائف، مکہ، تبوک وغیرہ آتی جاتی رہتی ہیں اور مرد حضرات گھر میں ہی رہتے ہیں۔

میرے دوست کو جب اس بات کا علم ہوا تو انہوں نے لڑکے کے والدین سے اسی سلسلے میں گفتگو کرنے کے بعد طلاق کا مطالبہ کردیا کیونکہ ان کی بچی کی ابھی تک رخصتی نہیں ہوئی تھی۔ لڑکے اور اس کے والدین نے طلاق دینے سے انکار کردیا۔ دوست نے آخر عدالت سے رجوع کیا۔ عدالت نے لڑکے کے وارنٹ جاری کردیئے تو لڑکا اور اس کے گھر والے میرے پاس آئے آپ ہماری صلح کروادیں میں نے کہا میں دوست سے بات کرتا ہوں ان کا موقف جاننے کے بعد ہی میں آپ لوگوں سے بات کروں گا کہ صلح ہوسکتی ہے کہ نہیں؟

میں نے اپنے دوست سے اس سلسلہ میں بات کی تو دوست نے کہا مجھے معلوم ہوا ہے کہ ان لوگوں کا کردار اچھا نہیں ہے اور مجھے اس بات کے ثبوت بھی مل گئے ہیں۔ اس لیے میں ایسے لوگوں میں اپنی بچی ہرگز بیاہ نہیں سکتا۔ میں نے لڑکے والوں کو دوست کے ارادہ سے آگاہ کردیا۔ مگر لڑکے والے میری منت کرنے لگے ہم ان کی ہر بات ماننے کے لیے تیار ہیں لڑکے نے کہا کہ میں زہر کھالوں گا مر جاؤں گا میں طلاق ہرگز نہیں دوں گا۔ قاضی عدالت میں بھی مجھے طلاق کے لیے کہے گا تو نہیں دوں گا۔ چاہے مجھے قاضی سزا بھی سنا دے۔ لڑکے کے والدین اور بہنوئی مال دار تھے۔ انہوں نے مجھے لالچ دی کہ اگر آپ ہماری کسی طرح صلح کروادیں تو ہم آپ کو سونے کے تاج سونے' چاندی اور ہیروں کے وزن کے ساتھ آپ کو تول دیں گے وغیرہ وغیرہ مگر میں نے انہیں صاف صاف کہہ دیا کہ آپ مجھے سونے چاندی اور ہیروں کا لالچ نہ دیں میں لالچی انسان نہیں ہوں اور نہ ہی میں اپنی وفاداری غداری میں بدل سکتا ہوں۔

بس اس بات سے وہ مجھ سے ناراض ہوکر چلے گئے اور جاکر میرے خلاف شرطہ خانہ (تھانے) میں رپٹ لکھوادی کہ میں یہاں سعودیہ میں جادوٹونہ کرتا ہوں اور جو میں نے ان کی مریضہ کو گلے کے لیے تعویذ وغیرہ دیا ہوا تھا ثبوت کے لیے انہوں نے تھانے پیش کردیا۔ پولیس مجھے پکڑ کر لے گئی اور مجھے تھانے میں بند کردیا اور تفتیش شروع کردی۔ مجھ سے پوچھا گیا کہ کیا آپ جادوٹونہ کرتے ہیں۔ میں نے کہا کہ میں اسے حرام سمجھتا ہوں۔ اس کے بعد میرے گھر چھاپا مارا کہ شاید کوئی تعویذات کی کتاب وغیرہ مل جائے کوئی کتاب یا نقش تو نہ ملا۔ البتہ میرے روم میٹ کے سامان سے ایک دیسی دوائی اور ایک پتھر اور کچھ داڑھی کے بال تھے وہ انہوں نے اٹھالیے اور وہ بھی جادو کے سامان میں شامل کرکے مجھے جیل بھیج دیا گیا۔ جیل پہنچا تو لوگوں سے معلوم ہوا کہ اس چیز کی یہاں پر سخت ممانعت اور سزا ہے اگر کسی سے کوئی نقش یا تعویذ وغیرہ مل جائے تو اسکی سزا دو اڑھائی سال قید مع کوڑوں ہے اور کوڑے بھی ڈیڑھ دو سو سے لے کر آٹھ سو ہزار تک ہوسکتے ہیں حتیٰ کہ اگر کسی کی جیب سے کوئی الگ آیت کا ٹکڑا لکھا ہوا بھی برآمد ہوجائے جیسے بسم اللہ شریف یا آیت الکرسی، سورۃ فاتحہ وغیرہ یا کسی اور آیت کا ٹکڑا بھی مل جائے تو اس کی بھی معافی نہیں ہے۔ وہ بھی (شعوزہ) جادوٹونہ کے زمرے میں لیتے ہیں اور اسکی بھی سزا سال سے کم نہیں ہوتی اور پھر کوڑوں کی سزا کے ساتھ ملک بدری بھی کرتے ہیں جیل پہنچا تو معلوم ہوا کہ میرے سے ہفتہ پہلے ایک شخص سوریا یعنی سوریا کا رہنے والا تھا۔ اس کو جادوٹونہ کی سزا میں پھانسی دی گئی تھی (رائل فیملی کے شیخ کو اس کے ساتھ کوئی ذاتی رنجش تھی۔ انہوں نے اس کے گھر کسی طریقے سے تعویذات کی کتابیں چھپا کر اسے پھنسادیا تھا جس کی بنا پر اس صوری کو پھانسی ملی) اور اسی کمرے میں مجھے بھی رکھا گیا جس کی وجہ سے خوف زدہ ہوگیا کہ نہ معلوم میری سزا کیا ہو؟

ان اڑھائی ماہ کے دوران میرے کیس والے 35 آدمی اور جیل میں آ گئے۔ کسی کے پاس سے آیت الکرسی ملی تھی اور کسی کے پاس سے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کا کاغذ ملا تھا خیر اللہ اللہ کرکے تین ماہ کے بعد عدالت میں میری پیشی ہوئی۔ قاضی نے بیان لیا۔ میں نے بیان دیا کہ میں جادوٹونہ کو حرام سمجھتا ہوں اور نہ ہی میں کرتا ہوں، یہ ثبوت سب غلط ہیں مگر قاضی نے کہا کہ آپ کے خلاف ثبوت مضبوط ہیں اس لیے اگلی پیشی پر سزا سنائی جائے گی۔ یہ سن کر مجھے اور زیادہ پریشانی 'ڈر' خوف لگ گیا کہ نجانے کیا سزا ہو۔ آخر ایک دن مجھے اپنے شیخ کا قول یاد آیا کہ ہر قسم کی پریشانی اور مصیبت کے دفع کے لیے اول و آخر درود شریف 100+100 بار اور درمیان میں دعائے یونسؑ لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ 500 بار پڑھی جائے اور اس کے ساتھ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ 500 بار پڑھا جائے تو اللہ کریم پریشانیوں اور مصائب سے نجات عطا فرمادیتے ہیں اور شاہ ولی اللہ کی قول الجمیل میں لکھی ہوئی صلوٰۃ الحاجت نماز یاد آئی کہ ہر قسم کی حاجات مشکلہ کی آسانی کے لیے چار رکعت نماز اس طرح پڑھی جائے کہ

پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ 100 بار

دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد رَبِّ اِنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ 100 بار

تیسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْٓ اِلَى اللّٰهِ ط اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ م بِالْعِبَادِ 100 بار

چوتھی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ 100 بار پڑھے پھر سلام پھیر کر رَبِّ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ 100 بار پڑھ کر دفع مشکلات تکمیل ارادہ کیلئے دل سے دعا مانگی جائے۔

میں نے یہ نماز حاجت تہجد کی نماز کے وقت پابندی سے پڑھنا شروع کردی اور اپنے شیخ (باقی صفحہ نمبر 44 پر)

ورزش کریں، ڈپریشن بھگائیں

محمد عباس اسلم، اوکاڑا

ورزش کا سب سے بڑا اور اولین فائدہ ہے خون کا گردش کرنا۔ خون ہمارا سرمایہ حیات ہے۔ بدن کے انگ انگ میں تازہ خون دوڑ کر ہر خلیے کو اس کی غذا پہنچاتا ہے۔ ساتھ ہی نیلے رنگ کی وریدوں میں دوڑنے والا خون صاف ہوتا ہے۔

ہفتے میں تین دفعہ ورزش

ہفتے میں تین دفعہ ورزش کرنے سے ڈپریشن کم ہونے لگتا ہے ڈپریشن ایسی بیماری ہے جو دیگر بہت سی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ یہ ایسی بیماری ہے جس کا ابھی تک شافی علاج دریافت نہیں کیا جاسکا۔ تاہم ایک نئی تحقیق کے مطابق ورزش ڈپریشن میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ ورزش سے کہیں یہ نہ سمجھا جائے کہ بہت زیادہ ورزش کرنا پڑتی ہے۔ ہفتہ میں صرف تین دفعہ سیر یا چلنے کی مشق کرنے سے ڈپریشن پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ڈپریشن کی بیماری عام طور پر ان لوگوں میں پائی جاتی ہے جن پر کام کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

کالج کے طالبعلموں پر اس کا تجربہ کیا گیا جس کا دورانیہ 5 ہفتے پر محیط تھا تو پتہ چلا کہ ایروبک ورزش کرنے والے طالبعلم عام ورزش کرنے والے طالبعلموں کی نسبت ڈپریشن سے جلدی نجات حاصل کرتے ہیں۔ ڈیوک یونیورسٹی میڈیکل سنٹر میں ڈپریشن کے 156 مریضوں پر اس کا تجربہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ دوائیوں کے ذریعے علاج کی بنسبت ہلکی پھلکی ورزش سے مریضوں کو زیادہ افاقہ ہوا ہے۔ اس تجربہ میں انہیں 30 منٹ تک سائیکل چلانا ہوتی ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ورزش سے آخر کس طرح ڈپریشن میں کمی ہوتی ہے؟ طریقہ بالکل آسان ہے۔ ورزش کے دوران اپنے ذہن اور جسم کو پوری طرح ورزش میں گم کردیں۔ ورزش سے نہ صرف پٹھوں کو سکون ملتا ہے بلکہ اس سے دل کی دھڑکن بھی تیز ہوتی ہے۔ اس عمل سے انسان میں چستی پیدا ہوتی ہے اور وہ عام زندگی میں پوری دلچسپی سے حصہ لیتا ہے۔ اگر ڈپریشن کی وجہ سے کسی کو نیند نہ آرہی ہو تو اس کا آسان حل بھی ورزش ہے۔ اصل میں ورزش کرنے سے جمع شدہ کیلوریز استعمال ہوتی ہیں جس سے انرجی حاصل ہوتی ہے اور انسان کی سستی دور ہوجاتی ہے، اعصاب میں تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ انسان سکون محسوس کرتا ہے اور نیند آنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اب سے پہلے اس بات پر کبھی غور نہیں کیا گیا تھا کہ ورزش کے دماغ پر بھی اثرات ہوتے ہیں۔

موجودہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ورزش سیروٹونن کی سطح کو بلند کردیتی ہے جس سے انسان کا موڈ خوشگوار ہوجاتا ہے۔ موڈ کی بحالی کے لئے یہ کوئی خاص قسم کی ورزش نہیں ہے بلکہ عام سی ورزش جیسے دوڑ، بوئنگ اور واکنگ وغیرہ۔ ان سب سے ڈپریشن میں کمی ہوتی ہے اور انسان کا موڈ خود بخود خوشگوار ہوجاتا ہے۔

ڈپریشن کے شکار انسان کے لئے ابتداء میں خود کو ورزش کے لئے تیار کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے، اسلئے چاہئے کہ پہلے ڈاکٹر سے اس کا علاج شروع کروایا جائے۔ جب کچھ افاقہ ہو تو ورزش کے شوقین حضرات سے رابطہ بڑھایا جائے۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ بوریت نہیں ہوگی اور دل لگا رہے گا۔ ابتداء میں خاص طور پر ایسی ورزشیں کی جائیں جو آپ پہلے کرتے رہے ہوں۔ اگر آپ پہلے ورزش نہیں کرتے رہے تو آپ کے لئے ابتداء میں کسی واکنگ گروپ میں حصہ لینا بہتر رہے گا کیونکہ واکنگ کے لئے کسی خاص قسم کی ٹریننگ یا سامان کی ضرورت نہیں پڑتی۔ واک کے لئے کھلی فضاء بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ شروع میں پانچ سے دس منٹ تک سیر کرنا چاہئے۔ آہستہ آہستہ دورانئے کو بڑھا کر آدھے گھنٹے تک لے جائیں اور آپکو یہ ورزش کافی عرصہ تک جاری رکھنا پڑے گی بلکہ اگر واک کو آوارگی کا حصہ بنالیا جائے تو اس کے آوارگی پر خوشگوار اثرات مرتب ہونگے۔ عام طور پر چار مہینے کے بعد ورزش کے اثرات نمایاں طور پر نظر آنا شروع ہوجاتے ہیں مگر یاد رکھیں ورزش ڈپریشن کا حتمی علاج نہیں اگر ڈپریشن بہت زیادہ ہو تو معالج سے علاج کروانا ہمارے لئے ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش بھی جاری رکھیں۔ ضرور افاقہ ہوگا۔

ورزش سے متعلق چند مشورے

نصف صدی پہلے زندگی کے معمولات ایسے تھے کہ تمام لوگ پیدل چلتے تھے اور ہاتھ سے کام کرتے تھے۔ پھر مشینوں کا زمانہ آ گیا۔ موٹر کاریں اور اسکوٹر آ گئے۔ اب کوئی شخص سو گز بھی پیدل نہیں چلتا۔ ہر کام مشینوں سے لیا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ کیا ہوا؟ اپنے اردگرد نظر دوڑائیے۔ موٹاپا، قلب کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، شوگر جیسے امراض عام ہوگئے ہیں۔ انسانی جسم کو قدرت نے کام کرنے کے لیے بنایا ہے۔ ہاتھ چیزوں کو پکڑنے، اٹھانے اور رکھنے کے لیے ہیں، پیر چلنے کے لیے ہیں۔ جب ہاتھوں اور پیروں کو استعمال نہ کیا جائے تو ان میں پوری طرح خون کی گردش نہیں ہوتی۔ عضلات اور جوڑ جام ہوجاتے ہیں۔ بیٹھے بیٹھے ریڑھ کی ہڈی کی سیدھ خراب ہوجاتی ہے۔

ورزش کے فوائد

ورزش کا سب سے بڑا اور اولین فائدہ ہے خون کا گردش کرنا۔ خون ہمارا سرمایہ حیات ہے۔ ورزش کی وجہ سے بدن کے انگ انگ میں تازہ خون دوڑ کر ہر خلیے کو اس کی غذا پہنچاتا ہے، ساتھ ہی نیلے رنگ کی وریدوں میں دوڑنے والا خون صاف ہوتا ہے یعنی اس کی کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے اور اس میں آکسیجن بھر جاتی ہے جو خون کو تازہ اور طاقت ور بناتی ہے۔ اس کے بغیر آدمی زندہ نہیں رہ سکتا۔ ورزش سے زیادہ آکسیجن بدن کے اندر جاتی ہے۔

دوسرا فائدہ عضلات کے نظام کو ہے۔ ہر عضو کے لیے حرکت ضروری ہے۔ اگر کسی عضو سے کبھی کام نہ لیا جائے تو وہ سوکھ جاتا ہے۔ ورزش سے اس کی طاقت، سائز اور کارکردگی قائم رہتی ہے۔

تیسرے ہضم کا نظام بھی ورزش سے بہتر طور پر کام کرتا ہے۔ ورنہ معدے اور آنتوں کی غذا آگے نہیں چلتی۔

آخر میں بدنی ڈھانچے یعنی ہڈیوں کا نظام ہے۔ اسی میں ہڈیوں کے جوڑ اور بندھن ہوتے ہیں۔ ورزش ہی سے یہ نظام تندرست رہتا ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 11

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں' قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

دوسرا سارے گھر والے یا گھر کے چند افراد یا خود مجبور افراد دن رات **یَاحَکِیْمُ یَاعَزِیْزُ یَالَطِیْفُ یَاوَکِیْلُ** ہزاروں کی تعداد میں یعنی روزانہ وضو' بے وضو' پاک' ناپاک' ہزاروں کی تعداد میں پڑھیں۔ ہزاروں کی تعداد سے کم نہ ہو۔ یہ عمل 90 دن کریں۔ تیسرا صدقہ جتنا زیادہ تعداد میں اور قیمتی ہوگا اتنا زیادہ نفع ہوگا۔ ورنہ جتنا ہو سکے، گائے، بکری، بکرا اور نقدی رقم میں ایسے غریب جو نمازی اور ذکر کرنے والے ہوں روزانہ 90 دن تک تلاش کر کے دیا جائے۔

بس یہ عمل میں نے انہیں کرائے کیونکہ جو شخص یہ تینوں عمل کرتا ہے ہاں اگر تینوں میں سے ایک عمل بھی کم ہوا یا کمزور ہوا تو سورۂ فلق اور سورۂ ناس کے مؤکلات ہرگز مدد نہیں کریں گے اور جناتی سفلی چیزیں کالا جادو اور جنات ہرگز نہیں ٹوٹیں گے کیونکہ ذکر اور صدقہ دراصل ان مؤکلات کی خوراک اور مدد ہے جب تک آپ سورۂ فلق اور ناس کے مؤکلات کو انکی خوراک نہیں دیں گے اس وقت تک وہ ان کالے ازلی اور گندے جنات سے نہیں لڑینگے اور انہیں ختم نہیں کر سکیں گے۔

خلیفہ کی لونڈی نے یہ سارے عمل خود کیے اور صدقات کی خلیفہ نے حد کر دی پھر خود خلیفہ نے بھی یہ ذکر کثرت سے کیا۔ اسکی وجہ سے محبت بڑھنے لگی اور دل کی جدائیوں میں مرہم بھرنے لگا۔ شکستہ دل اور دور ہوئے جسم دوبارہ قریب آنے لگے۔ 90 دن کے بعد بھی انہوں نے یہ ذکر نہ چھوڑا دن بدن ذکر میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ انہوں نے کپڑا جلا کر راکھ پانی میں بہا دی۔

ادھر وہ جنات جنہوں نے اس کالے جن کی مدد کی ان کا بہت نقصان ہوا ان کے گھر جل گئے۔ انکے بچے مر گئے۔ بہت حادثات رونما ہوئے۔ سورتوں کے طاقتور ترین مؤکلات نے انکا اتنا حشر کیا کہ انہیں عبرت کا نشان بنا دیا۔ صحابی بابا کہنے لگے اس دور میں مجھے درویش کے ذریعے خلیفہ مامون الرشید نے اشرفیوں کا بھرا ہوا ایک مشکیزہ دیا تھا۔ کہنے لگے کچھ اشرفیاں اب بھی میرے پاس ہیں۔ یہ اشرفیاں تحریر کرنے والے علامہ لاہوتی نے بھی دیکھی ہیں۔

صحابی بابا نے اس سارے عمل کے فوائد اور مزید کمالات اتنے بتائے کہ میں خود حیران ہوا۔ چند فوائد لکھتا ہوں۔ اگر کسی کی اولاد نافرمان ہو وہ یہ عمل مستقل کرے' گھریلو جھگڑے' میاں بیوی کے درمیان یا اولاد کے مسائل یا آج کل عام طور پر رشتوں کی تلاش یا روزی کی بندش، قرضے اور اس جیسے مسائل کی وجہ سے اگر آپ پریشان ہوں تو پورے خلوص اعتماد توجہ اور دھیان سے یہ عمل کریں آپ کو منزل ملے گی' کمال ملے گا۔ میں نے صحابی بابا سے عرض کی کہ اگر آپ مہربانی کریں تو مجھے اس عمل کی اجازت دے دیں تاکہ یہ عمل میں جس کو بتاؤں اسکو سو فیصد نفع ہو۔ صحابی بابا نے خوشی سے اس عمل کی اجازت دے دی اور میری طرف سے اس عمل کی ہر ایک کو اجازت ہے۔

ابھی پرسوں کی بات ہے' میں رات کے آخری پہر قبرستان پہنچا کیا خوب سناٹا' ہر طرف تنہائی ہُو کا عجیب عالم تھا۔ جنات اپنے بچوں کے ساتھ کھیل رہے تھے۔ جنات کے بچے مجھے چھیڑنے کیلئے دوڑے کیونکہ بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں چاہے وہ انسان کے ہوں جانور کے یا جن کے' ان کے مزاج میں شرارت ہوتی ہی ہے۔ ایک بچہ دوسرے سے کہنے لگا آؤ اسکی ٹانگ کھینچتے ہیں اور اس کو گراتے ہیں' دوسرا کہنے لگا نہیں اسکے سر میں مکا مارتے ہیں ہر بچے کو کوئی نہ کوئی شرارت سوجھ رہی تھی۔ وہ ہنستے کھیلتے اچھلتے' کودتے' میری طرف بڑھ رہے تھے۔ دور ہی سے ایک بوڑھی جننی نے بچوں کو ڈانٹا اور کہا خیال کرو۔ یہ حزب البحر کا عامل ہے۔ اس سے بچ کر رہنا۔ بچے ایسے بھاگے جیسے کوا پتھر سے بھاگتا ہے۔

حزب البحر کی بات چلی' تو میں نے حزب البحر کا چلہ کیا چونکہ حاجی صاحب اور صحابی بابا کی سرپرستی توجہ اور شفقت میرے ساتھ تھی۔ انہوں نے نوچندی جمعرات سے اس عمل کو شروع کرنے کا فرمایا میں نے نوچندی جمعرات کو دو کفن کی چادریں' ایک سفید ٹوپی بہت سی خوشبو' بڑا سا لوہے کا برتن جسمیں مکمل 18 کلو سرسوں کا تیل آجائے اور اسمیں گلاب' چنبیلی اور رات کی رانی کی تیز خوشبو ڈالی اور ساتھ ایک بڑی سی بتی ڈالی جسکی لمبائی پانچ میٹر تھی۔ پانچ فٹ گہرا پانچ فٹ چوڑا مٹی کا ایک گڑھا کھود کر اس تیل کے برتن اور بتی کا چراغ جلایا اور حالت کفن میں بیٹھ کر روزانہ حزب البحر 5555 بار پڑھنا شروع کر دیا۔ تین بہت بڑے اور موٹے سانپ میرے اردگرد ہر وقت رہتے وہ بظاہر تو سانپ تھے لیکن دراصل وہ جنات تھے جو کہ حفاظت کیلئے مقرر تھے چونکہ یہ عمل جلالی ہے پڑھتے ہوئے ساتھ بارش کا پانی مجھے چسکی چسکی اسلئے پینا تھا کہ منہ میں لعاب خشک ہو کر عمل کی حدت اور حرارت کی وجہ سے آگ پیدا ہو جاتی تھی اس آگ کو یا تو زمزم کا پانی یا پھر بارش کا پانی ختم کر سکتا ہے۔ ہاں اتنی اجازت ضرور تھی کہ اس گھڑے کی دیوار سے ٹیک لگا سکتے ہیں۔ حزب البحر میرے خیال میں اسکا عمل صرف جنات ہی کرا سکتے ہیں اگر کوئی مخلصین جنات میسر ہوں کیونکہ جن کسی عمل وغیرہ سے قابو میں نہیں آتا بلکہ جن موقع کی تلاش میں ہوتا ہے موقع ملتے ہی وہ نقصان پہنچا دیتا ہے ہاں اگر بڑوں کی برکت سے جنات سے دوستی ہو جائے یا میری طرح جسے بچپن سے جن محبوب رکھتے ہوں بلکہ مجھ پر تو جن عاشق ہیں تو ایسے شخص کیلئے عمل کرنا کبھی مشکل نہیں ہوتا کیونکہ دوران عمل چڑیلوں' دیو' جنات' پریوں اور لاہوتی' ناسوتی' ملکوتی' جبروتی' مخلوقات کے طرح طرح کے شدید حملے شروع ہو جاتے ہیں اسلئے جو لوگ حزب البحر کے عامل ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں وہ پڑھ ضرور لیتے ہیں لیکن عامل ہونا بہت دور کی بات ہے مجھے اپنی مطلوبہ تعداد اس گڑھے میں حالت کفن میں پوری کرنا تھی۔ میں نے اپنی زندگی میں حزب البحر کے بیشمار عمل کرنے والوں کو یا زندگی سے یا شعور سے یا پھر رزق یا اولاد سے ہاتھ دھوتے دیکھا۔ عمل کے ٹھیک ساتویں دن ایک ایسا ہولناک منظر میرے سامنے آیا اگر میرے اردگرد جنات سانپ کا پہرہ اور میری پشت پر بڑے طاقتور جنات کا ہاتھ نہ ہوتا (جاری ہے)

دل کی سختی دور کرنے کا نبوی طریقہ

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں ایک آدمی نے حضورؐ سے اپنے دل کی سختی کی شکایت کی تو حضورؐ نے فرمایا: ''یتیم کے سر پر ہاتھ پھیرا کرو اور مسکین کو کھانا کھلایا کرو''۔

حضرت ابوالدرداءؓ فرماتے ہیں کہ ایک آدمی حضورؐ کی خدمت میں آکر اپنے دل کی سختی کی شکایت کرنے لگا آپؐ نے فرمایا: ''کیا تم چاہتے ہو کہ تمہارا دل نرم ہو جائے اور تمہاری یہ ضرورت پوری ہو جائے؟ تم یتیم پر شفقت کیا کرو اور اس کے سر پر ہاتھ پھیرا کرو اور اپنے کھانے میں اسے شریک کیا کرو۔ اس سے تمہارا دل نرم ہو جائے گا اور تمہاری ضرورت پوری ہو جائے گی۔ (محمد اکرم کمبوہ' کراچی)

آنکھوں میں پانی: پیاز کے چھلکے اتار کر پیاز کے دو ٹکڑے کر کے تھوڑی دیر پانی میں بھگونے کے بعد کاٹیں تو آنکھوں میں پانی نہیں آتا۔

شہد کی مکھیوں کا رقصِ گفتگو

محمد اقبال زاہد، جھنگ

سوچ سوچ کر انہوں نے ایک ترکیب پر عمل کیا۔ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے لیے ایک خاص چھتا بنوایا۔ اس کے چاروں طرف شیشے لگائے جن میں مکھیوں کی آمدورفت کے لیے سوراخ رکھے گئے۔ اس طرح چھتے کے اندر انہیں آسانی سے مصروف عمل دیکھا جاسکتا تھا

شہد کی مکھیوں پر اب تک جس قدر تحقیق اور تجربے ہوئے ہیں دنیا بھر میں کسی حیوان پر اتنے تجربے نہیں کیے گئے۔ جرمنی کی میونخ یونیورسٹی کے پروفیسر کارل نان فرائس شہد کی مکھیوں پر پوری دنیا کے ماہرین حیوانیات کے نزدیک آخری سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ انہوں نے یہ تجربات اوائل عمر سے شروع کیے تھے اور اب تک اس کام میں مصروف ہیں۔ گویا عمر عزیز کے چالیس سال انہوں نے صرف شہد کی مکھیوں کے مطالعے میں صرف کیے۔ پروفیسر کارل ہی نے سب سے پہلے یہ دریافت کیا تھا کہ شہد کی مکھیاں مختلف رنگوں میں امتیاز کرسکتی ہیں۔ انہیں دراصل یہ معلوم کرنے کی دھن تھی کہ شہد کی مکھیاں جب خوراک کا نیا منبع تلاش کرتی ہیں تو ایک دوسرے تک یہ خبر کس انداز میں پہنچاتی ہیں یعنی ’’مکھیوں کی زبان‘‘ کون سی ہے جس میں وہ گفتگو‘‘ کرتی ہیں۔ اس دوران انہوں نے بہت سے تجربے کیے اور معلوم کیا کہ مکھیاں نہ صرف رنگوں کو پہچانتی ہیں بلکہ اس میں تمیز بھی کرسکتی ہیں۔

میونخ یونیورسٹی کے باغ میں جہاں بہت سی قسموں کے پھولوں کے تختے بچھے تھے پروفیسر کارل نے ایک لمبی سی میز بچھائی اور اس پر شہد سے بھرا ہوا ایک برتن رکھ دیا۔ برتن کے قریب ہی انہوں نے گہرے نیلے رنگ کا ایک کارڈ بھی رکھ دیا۔ باغ میں شہد کی مکھیاں اڑ رہی تھیں۔ بہت جلد انہوں نے شہد سے بھرے ہوئے برتن کا سراغ پالیا اور میز پر جمع ہونے لگیں۔ نیلے رنگ کا بڑا سا کارڈ انہوں نے اپنے بیٹھنے کے لیے چن لیا۔ پروفیسر کارل لکھتے ہیں:

’’تین روز بعد میں نے شہد کا آدھا خالی برتن میز پر سے ہٹالیا اور ایک دوسری میز پر سرخ، زرد، سبز اور نیلے رنگ کے چار کارڈ رکھ دیے، اس روز مکھیاں آئیں چند لمحوں تک شہد کا برتن تلاش کرتی رہیں اور پھر نیلے رنگ کے کارڈ پر جمع ہو کر دیر تک انتظار کرتی رہیں کہ شاید برتن آجائے۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مکھی سرخ، سبز اور زرد رنگ کے کارڈ پر نہیں بیٹھی اسکا مطلب یہ تھا کہ انہوں نے چاروں رنگوں میں سے نیلا رنگ آسانی سے تلاش کرلیا۔ اسکے بعد میں ہفتوں تک تجربے کرتا رہا۔ نیلے رنگ کے بعد میں نے مکھیوں سے سیاہ، نارنجی، سبز اور زرد رنگ کی پہچان کروائی۔ انھی تجربوں کے دوران میں یہ بھی انکشاف ہوا کہ شہد کی مکھیوں کو سرخ رنگ نظر نہیں آتا۔ بعدازاں اس کا ثبوت یوں ملا کہ باغ میں جتنے بھی سرخ رنگ کے پھول تھے مکھیاں بہت کم ان پر بیٹھتی تھیں۔ شہد کی مکھیوں میں سونگھنے کی قوت کچھ زیادہ نہیں ہوتی۔ وہ کسی چیز کو بہت قریب سے سونگھ کر ہی پتہ لگاسکتی ہیں کہ یہ چیز ان کے کام کی ہے یا نہیں‘‘۔

شہد کی ایک مکھی جب خوراک کا ذخیرہ دریافت کرلیتی ہے تو وہ دوسری مکھیوں کو یہ خبر کیسے پہنچاتی ہے؟ ڈاکٹر کارل یہی راز حل کرنے کی فکر میں تھے۔ سوچ سوچ کر انہوں نے ایک ترکیب پر عمل کیا۔ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے لیے ایک خاص چھتا بنوایا۔ اس کے چاروں طرف شیشے لگائے جن میں مکھیوں کی آمدو رفت کے لیے سوراخ رکھے گئے۔ اس طرح چھتے کے اندر انہیں آسانی سے مصروف عمل دیکھا جاسکتا تھا اور ان کے مشتعل ہوکر ایک دم حملہ کردینے کا خدشہ بھی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے اپنی تجربہ گاہ کے اندر میز پر شہد کا برتن رکھ دیا اور مکھیوں کی آمد کا انتظار کرنے لگے۔ چھتے میں اس وقت پانچ سو کے قریب پالتو مکھیاں موجود تھیں۔ آخر ایک مکھی نے شہد کے برتن کا معائنہ کیا۔ ڈاکٹر نے اس مکھی کو پکڑ کر اس کے اوپر نشان لگایا اور اس کو چھوڑ دیا یہ مکھی سیدھی چھتے کی طرف گئی ڈاکٹر کارل نے یہ واقعہ یوں لکھا ہے:

’’مکھی پہلے تو شہد کے اوپر منڈلاتی رہی پھر اس نے شہد کو چوسا اور کھڑکی سے باہر نکل کر چھتے کی جانب اڑ گئی۔ میں اس کے تعاقب میں گیا اور جب یہ سوراخ کے اندر سے چھتے میں داخل ہوگئی تو میں نے قریب جاکر معائنہ کیا چونکہ اس مکھی پر میں نے نشان لگادیا تھا اس لیے اسے شناخت کرنے میں ذرا دقت نہ ہوئی۔ چھتے کے اندر جاتے ہی وہ ایک جگہ پر بیٹھ گئی اور پھر تیزی سے رقص کرنے لگی۔ ایک منٹ تک وہ اسی طرح چکر لگاتی رہی حتیٰ کہ دوسری مکھیاں اس کی جانب متوجہ ہوگئیں۔ یکایک اس مکھی نے رقص بند کردیا اور سب سے پہلے چھتے سے باہر نکلی اس کے پیچھے سینکڑوں مکھیاں نکل آئیں اور تجربہ گاہ میں رکھے ہوئے برتن پر جمع ہونے لگیں اور ایک بار پھر انہوں نے شہد کے برتن کے گرد رقص کیا۔‘‘

حسنِ خلق اور مخلوق

ام حسن، میرپور

انسان ہزار عالم و فاضل اور عابد و زاہد ہو اگر وہ حسن خلق سے محروم ہے تو اس کا علم اور اس کی عبادت سب ہیچ ہے

☆یتیم وہ نہیں جو والدین کے سائے سے محروم ہوگیا ہو بلکہ یتیم درحقیقت وہ ہے جو اخلاق کی نگرانی سے محروم ہو۔

☆حضرت علیؓ سے کسی نے حسن خلق کے بابت دریافت کیا تو آپؓ نے فرمایا کہ سوائے گناہ کے دیگر تمام امور میں لوگوں سے اتفاق کرنے کا نام حسن خلق ہے۔

☆حسن خلق یہ ہے کہ تم پر لوگوں کی سختیوں کا اثر نہ ہو۔

☆حسن خلق سے زندگی راحت و آرام سے بسر ہوتی ہے اس کو سب شعار پر مقدم رکھنا چاہئے۔

☆برے اخلاق کی مثال مٹی کے ٹوٹے ہوئے برتن کی سی ہے کہ نہ اس سے کوئی فائدہ اٹھا سکتا ہے اور نہ اس سے پھر مٹی کا برتن بن سکتا ہے۔

☆بدخلق کو اولاً اس کا خلق تکلیف دیتا ہے جیسا کہ مشاہدے میں آتا رہتا ہے۔

☆اگر تم لوگوں سے دولت میں نہیں بڑھ سکتے تو خندہ پیشانی اور حسن خلق ہی میں آگے بڑھ جاؤ۔

☆بداخلاق شخص سے نہ تو مخلوق خوش رہ سکتی ہے نہ ہی خالق۔ تمہارا خلق مخصوص نہیں ہونا چاہئے بلکہ تمہیں ہر ایک نیک وبد، مومن ومشرک سب ہی سے خوش خلقی سے پیش آنا چاہئے۔

☆خالق کی خوشنودی اور مخلوق میں ہر دلعزیزی حاصل کرنے کے لئے اخلاق سب سے بڑا، سب سے بہتر، سب سے زیادہ آسان ذریعہ ہے۔☆انسان ہزار عالم و فاضل اور عابد و زاہد ہو اگر وہ حسن خلق سے محروم ہے تو اس کا علم اور اس کی عبادت سب ہیچ ہے۔ اعتقادی طور پر انسان خواہ کسی مذہب سے تعلق رکھتا ہو لیکن ہر ایک انسان میں حقیقی جوہر کا ہونا ضروری ہے۔

مفت روحانی پھکی سے بلڈ پریشر کا خاتمہ

السلام علیکم! چند ماہ پہلے عبقری کے دفتر دوا کے سلسلے میں حاضر ہوا۔ ایک دوا مفت ملی جس کا نام روحانی پھکی تھا۔ بندہ عرصہ دراز سے بلڈ پریشر کا مریض تھا' تھوڑا سا کام کرنے کی وجہ سے تھکاوٹ ہوجاتی تھی' میں نے چند ماہ روحانی پھکی مستقل طور پر اس یقین سے کھائی کہ میری بیماری ٹل جائے گی الحمدللہ ایسا ہی ہوا۔ بلڈ پریشر کی بیماری میں افاقہ کیساتھ ساتھ جسم میں طاقت بھی آگئی ہے۔ مسلسل کام کرنے سے بھی تھکاوٹ کا احساس نہیں ہوتا۔ اللہ سے دعا ہے وہ عبقری کو تا قیامت جاری رکھے۔ **(ارشد زبیر، قصور)**

شرم کی کشش حسن سے زیادہ ہوتی ہے۔☆عقل مند بولنے سے پہلے سوچتا ہے اور بے وقوف بولنے کے بعد سوچتا ہے۔

اس ماہ کا دکھی خط

زہر کھانے کو بھی پیسے نہیں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔وضاحت ضرور لکھیں

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد نہایت ادب سے گزارش ہے اور آپ کیلئے دعا گو ہوں کہ آپ جس طرح دکھی انسانیت کے کام آرہے ہیں' اللہ آپ کو اس کا اجر عظیم دے۔

حکیم صاحب! میں ایک بہت بے بس عورت ہوں کیونکہ عورت نام ہی شاید بے بسی اور مجبوری کا ہے پہلے نماز کی اتنی پابند نہیں تھی لیکن جب سے عبقری پڑھا دل کی دنیا ہی بدل گئی۔

حکیم صاحب میں ایک یتیم لڑکی ہوں میرے والد نے میری ماں کو اس وقت طلاق دی جب میں چار سال اور میری چھوٹی بہن ابھی چھ ماہ کی تھی۔طلاق کے کچھ عرصہ بعد میرے نانا نے ہماری ماں کی دوسری جگہ شادی کردی اور ہمیں اپنے پاس رکھ لیا۔

کچھ عرصہ بعد میرے ماموں کی شادی کے بعد میرے نانا نے زمین وغیرہ کا سارا چارج میرے ماموں کو دیکر خود بھی بے بس ہوگئے میرے پانچ ماموں ہیں دوسرے نمبر والے نے ہم دونوں کو پڑھایا مجھے (ایم ایس سی) اور چھوٹی کو بی اے کروایا حالات چونکہ خراب ہورہے تھے (گھر میں ماموں کی آپس میں لڑائی)اس لیے خالہ کے ساتھ ہی میری بھی شادی کردی۔

زہے نصیب میرے سسرال والے تو اچھے ہیں لیکن میرے خاوند کا رویہ میرے ساتھ بہت ناروا ہے۔شادی کے پہلے دو تین سال تو مار پٹائی' گالی گلوچ کے علاوہ انہیں سکون نہیں آتا تھا وہ اپنی ماں کا اکلوتا بیٹا ہے جب سے میری ساس فوت ہوئیں ہیں تب سے ہاتھ اٹھانا چھوڑ دیا ہے لیکن گالیوں کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔گھر کی ہر چیز کو تالا لگا کر رکھنا' میرا کوئی رشتہ دار مر بھی جائے تو بھی مجھے جانے کی اجازت نہیں دیتا۔اس کا کہنا ہے کہ یہ میری ماں کی وصیت تھی زمینیں تھوڑی سی ہیں جنہیں آج کے دور میں ٹھیکے پر دے کر گزارا کرنا ممکن نہیں۔نہ زمینوں میں اور کوئی دوسرا دھندا کرنے پر راضی ہیں کہتے ہیں کہ اسی سے گزارا کرنا ہے۔نہ کام میں نے کیا ہے اور نہ میرے سے توقع رکھنا۔حکیم صاحب اب میرے چار بیٹے ہیں ایک دو سال کا اور دوسرا چھ سال کا۔

لوگوں کے بچوں کی طرف دیکھ کر مختلف طرح کی چیزیں (کھلونے یا کھانے پینے والی) مانگتے ہیں تو بھی لڑائی ہوتی ہے کہ انہیں سمجھا کر رکھ یہ کیوں مانگتے ہیں۔

حکیم صاحب مجھے تو زہر کھانے کے لئے کبھی پیسے نہیں دیئے اپنی چھوٹی چھوٹی چیز کو بھی تالا لگا کر رکھتے ہیں۔

مجھے اپنے کسی عزیز واقارب کے ہاں نہیں جانے دیتے اگر میرے گھر میں میری ماں' خالہ یا چھوٹی بہن آجائیں تو گالیاں دیتا ہے کہ یہ میرا گھر ہے یہ تمہارے باپ کا دیا نہیں ہے جس میں منہ اٹھائے چلے آتے ہیں۔

حکیم صاحب! ہم دونوں بہنوں کا صرف یہی قصور ہے کہ ہمارے سر پر ماں باپ کا سایہ نہیں ہے۔ماں کے آگے اپنے بچے ہیں اور سوتیلے باپ کا رویہ بھی گھر میں اچھا نہیں ہے۔

میری بہن کو بھی تیسرے نمبر والا ماموں ہی برداشت کرتا تھا پہلے تو اس کا رویہ بالکل ٹھیک لیکن اب وہ میرے خالو وغیرہ کے پیچھے لگا ہوا ہے نہ گھر میں اپنی بیوی سے نہ میری بہن سے پہلے کی طرح بات چیت کرتا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ تمہارے ماموں کے ذہن کو کچھ ہوا لگتا ہے

حکیم صاحب! عرصہ 10,9 سال سے وہ اپنے دوسرے بھائیوں کے ساتھ زمین کے تنازع میں عدالت میں 3,2 کیس بھی لڑ رہا ہے دوسرے تینوں نے مل کر اس ماموں کو گھر سے نکال دیا تھا اب باہر لوگوں کی زمینوں پر کام کرتا ہے۔

حکیم صاحب ! میرے اجڑے بکھرے خاندان کیلئے دعا کریں کہ کسی طرح لڑائیوں کی آگ تھم جائے اور تیسرا مسئلہ چھوٹی بہن کا ہے اس کا رشتہ میرے ماموں نے خود ہی میرے سیکنڈ کزن لاہور میں رہتے ہیں اچھے لوگ ہیں لڑکے والے اور لڑکی سارے راضی تھے طے کر دیا۔اب 3,2 مہینوں بعد پتہ نہیں کس نے کیا کیا کہتے ہیں کہ رشتہ ادھر نہیں کرنا۔میں نے اپنی بڑی بہن کے گھر کرنا ہے حکیم صاحب وہ لڑکا پورا بدمعاش ہے۔میری بہن سر پیٹ رہی ہے بتائیں میں کیا کروں۔ماموں ہیں کہ کسی کی نہیں سنتے۔

حکیم صاحب میں روحانی محافل میں بھی شرکت کر کے دعائیں مانگتی ہوں لیکن میری دعائیں کسی پر اثر نہیں کرتیں۔

پلیز میرے لیے' امی کیلئے اور چھوٹی بہن کیلئے کچھ بتائیں' جادو ٹونہ ہے کیا ہے؟ جو پورا خاندان مصیبتوں کے جال میں پھنسا ہوا ہے۔

حکیم صاحب! ایک طبی مسئلہ ہے کہ بیٹے کچھ نہیں کھاتے پیتے اور مجھے خود بھی بھوک نہیں لگتی اور بچوں کو بازاری چیزیں نہ دینے کے باوجود (ٹانسلز) گلے پڑنا صحیح نہیں ہوتے۔ انگریزی ادویات اور بہت سے دیسی ٹوٹکے آزمائے ہیں بتائیں کیا کروں۔

اس کے علاوہ مجھے لیکوریا بھی ہے اور پورا جسم ٹوٹا پھوٹا رہتا ہے کام کرنے کو بالکل دل نہیں کرتا چکر آتے رہتے ہیں اور چھوٹی بہن کے منہ پر کیل دانے' پھنسیاں 4,3 سال سے مسلسل نکل رہے ہیں عمر 16,15 سال ہے اور پھر نشان بھی ختم نہیں ہوتے۔پلیز اس کا بھی کوئی حل بتا دیں۔بہت سے ٹوٹکے آزمائے بھی ہیں۔

ان مسائل کیلئے کئی لوگوں سے رجوع کیا اور جس نے جو کچھ بتایا وہ کیا لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا۔کوئی کہتا ہے کہ بندش ہے کوئی جادو کہتا ہے۔میں اپنا زیور بیچ کر ایسے لوگوں کے پاس جاتی رہی ہوں لیکن سب کچھ کرنے کے باوجود بھی یہ مسائل ایسے ہی ہیں اور اب تو میں اپنے شوہر سے پوشیدہ بہت سا قرض بھی لے چکی ہوں اور اس کے اترنے کی بظاہر کوئی صورت نہیں جس کی وجہ سے میں اندر ہی اندر گھلتی رہتی ہوں۔ان حالات کی وجہ سے میرے بچوں کے اوپر بہت برا اثر پڑ رہا ہے۔وہ بہت زیادہ ضدی ہوگئے ہیں۔مجھے اندر ہی اندر یہ غم کھائے جا رہا ہے کہ جس طرح کے نصیب میرے ہیں کیا اسی طرح میری چھوٹی بہن کے بھی ہوں گے؟ اور کیا میری اولاد بھی ان حالات کا سامنا کرے گی؟ خدارا کوئی پڑھائی بتا دیں اور اجتماعی دعا کروا دیں اور اپنی خاص دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھیں۔**(پوشیدہ)**

(قارئین! ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

آئندہ رسالہ VP نہیں کیا جائیگا

ہر ماہ ممبر شپ ختم ہونے پر ممبر شپ کی تجدید کی غرض سے ادارہ رسالہ وی پی بھیجتا ہے اکثر لوگ وی پی وصول نہیں کرتے جس کی وجہ سے ادارہ کو نقصان ہوتا ہے۔لہٰذا آئندہ سے رسالہ وی پی نہیں کیا جائے گا۔ممبر شپ جاری رکھنے والے مرد وخواتین سے التماس ہے کہ ممبر شپ ختم ہونے سے ایک ماہ قبل منی آرڈر ارسال کریں۔منی آرڈر کے فارم پر اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیں۔ **(ادارہ)**

حنان پاشا، لاہور

سر کے درد کا سادا علاج

ایک مکینک کا انگوٹھا کام کے دوران کٹ گیا تھا۔ اس کی کلائی کی ہڈی کے خلیات لے کر انہیں مرجان سے بنے انگوٹھے جیسے جالی دار ڈھانچے پر لگا کر اسے مذکورہ مکینک کے کٹے ہوئے انگوٹھے کی جگہ لگا دیا گیا تھا۔ ہڈی کے یہ خلیات اب بڑھنے لگے ہیں

دماغی صدمہ روکنے کا ٹیکہ

ایک حفاظتی ٹیکے (ویکسین) کے کھلانے سے تجربہ گاہوں کے چوہے، مرگی اور فالج سے دماغ کو پہنچنے والے نقصان سے محفوظ پائے گئے ہیں۔ یہ ٹیکہ دماغ میں این ایم ڈی اے کہلانے والے آخذے کو روکتا ہے۔ ٹیکے کی تیاری میں ایک وائرس میں این ایم ڈی اے کی جین شامل کی گئی۔ اسے زیر تجربہ جانور کے خون میں شامل کرنے سے اس کا حفاظتی نظام وائرس اور این ایم ڈی اے دونوں کے ضد اجسام تیار کرتا ہے جو خون میں گردش کرتے ہیں لیکن دماغ کے خون میں رکاوٹ بننے والے اجزاء انہیں دماغ میں داخل ہونے سے روک دیتے ہیں مگر مرگی اور فالج کے دورے اور حملے کے دوران یہ ضد دماغ کے اجسام میں داخل ہو کر دماغ کو نقصان سے بچا لیتے ہیں۔

کٹا ہوا انگوٹھا دوبارہ بن رہا ہے

شاید آپ کو معلوم ہو کہ انسانی جلد کی تیاری کے علاوہ مختلف اعضاء کی ان کے مخصوص سانچوں میں تیاری بھی ممکن ہو گئی ہے۔ آپ کے علم میں یہ بات بھی ہے کہ چھپکلی کی دم کٹ جانے کے بعد دوسری دم نکل آتی ہے۔ ضائع شدہ اعضاء کی دوبارہ تیاری کے سلسلے میں ایک اہم پیش رفت ہو رہی ہے۔ میساچوسٹس کے ایک مکینک کا انگوٹھا کام کے دوران کٹ گیا تھا۔ اس کی کلائی کی ہڈی کے خلیات لے کر انہیں مرجان سے بنے انگوٹھے جیسے جالی دار ڈھانچے پر لگا کر اسے مذکورہ مکینک کے کٹے ہوئے انگوٹھے کی جگہ لگا دیا گیا تھا۔ ہڈی کے یہ خلیات اب بڑھنے لگے ہیں اور مرجان کا ڈھانچا جسے پاٹر کہنا زیادہ مناسب ہوگا، گھلتا جا رہا ہے۔ مریض اس انگوٹھے کی مدد سے لکھنے کے علاوہ چیزیں پکڑنے کے قابل بھی ہوتا جا رہا ہے۔ یقین ہے کہ اس کا یہ نیا انگوٹھا اصل انگوٹھے کی طرح کام کرنے لگے گا۔

مضبوط ہڈیوں کیلئے نئی دوا

سن یاس کے بعد ہڈیوں کی بوسیدگی روکنے کیلئے کیلشیئم کی اضافی خوراک کے علاوہ متبادل ہارمونی علاج (ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی، ایچ آر ٹی) بھی ضروری ہوتا ہے لیکن روزانہ پیراتھائرائڈ نامی ہارمونی دوا کے استعمال سے ہڈیوں کے حجم میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے 21 مہینوں تک استعمال سے خواتین کی ریڑھ کی ہڈیوں میں 13 فیصد اضافہ دیکھا گیا ہے اسی طرح اس کے استعمال سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کے واقعات میں بھی 85 فیصد کمی دیکھی گئی ہے۔
امریکی دوا اور غذا کے محکمے نے ابھی یہ دوا منظور نہیں کی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دوا صرف دو سال تک مؤثر رہتی ہے۔ اس کے بعد دوسرے علاج کروانے پڑتے ہیں۔

شدید دردِ سر کے دو علاج

ذہنی اور جذباتی دباؤ، پستی اور گھٹن کی وجہ سے ہونے والے سر کے شدید درد کی شکایت میں عرصے سے مبتلا افراد کیلئے دو علاجی اقدام خاصے مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔ ایک مانع پستی دوا کی کم خوراک کا استعمال ہے اور دوسرا اس کیفیت کو کم کرنے کی تربیت اور طریقے ہیں۔ واضح رہے کہ ان دونوں کے ذریعے سے آدھے سر کے درد اور دیگر قسم کے دردِ سر کے مریضوں کو افاقہ نہیں ہو سکتا۔ جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق ذہنی، جذباتی دباؤ، گھٹن اور پستی کی وجہ سے ہونے والے دردِ سر کیلئے اسپرین کے مقابلے میں کسی مناسب مانع پستی دوا کی کم خوراک زیادہ مفید و مؤثر ثابت ہوتی ہے۔

علوم سیکھنے والوں کیلئے اہم اعلان

بندہ نے حسب سابق مجلس نشینی کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے عملیات اور طب یہ وہ علوم ہیں جو بندہ کو سالہا سال کی کہنہ مشکن مشق، چلہ کشی اور بڑوں کی جوتیوں سے ملے ہیں۔ وہ آپ تک پہنچانے کا عزم رکھتا ہے جب سے کلاسوں کا اعلان ہوا ہے اس وقت سے اب تک لاتعداد شائقین مرد و عورتیں بار بار کلاسوں کے آغاز کا تقاضا کر رہے ہیں۔ اتنی بڑی تعداد کا انتظام میرے بس کی بات نہیں۔ علوم کی امانت شائقین تک منتقل کرنا بھی چاہتا ہوں۔ قارئین مشورہ دیں کہ کیا کروں؟۔ **(بندہ حکیم طارق محمود عفی عنہ)**

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔
سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **یَانُوْرُ یَابَاعِثُ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ "آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں" یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! اللہ سے خلوص دل سے دعا ہے کہ اللہ "عبقری" اور اس کے معاونین خصوصاً ایڈیٹر صاحب کی زندگی میں اپنی شایان شان برکتیں نصیب فرمائے۔ مارچ میں مراقبے کی طاقت و افادیت کے عنوان سے مزین شاندار مضمون پڑھا۔ بڑوں سے مراقبے کے لاجواب فوائد سنے تھے لیکن اسکے فوائد کا عین الیقین خود عملی مشق کرنے کے بعد ہوا۔ بس میں اتنا ہی کہوں گا اس نورانی عمل سے صرف تقدس اور پاکیزگی کے موتی ہی نہیں بلکہ اس کے ساتھ صحت و تندرستی، سکون و مسرت، کامیابی اور خوشحالی کی شمعیں روز روشن کی طرح تاباں ہو جاتی ہیں۔ اس نورانی عمل کو اپنایا تو میری زندگی میں ایسی لاجواب تبدیلی آئی کہ میرے مسائل خزانہ غیب سے حل ہونے لگے **(باقی صفحہ نمبر 45 پر)**

روحہ شہزادی ٗ زمان منڈی

مثالی خواتین کیلئے عظیم خوشخبریاں

جوعورت اپنے شوہر کو اللہ کے راستے میں بھیجے اور خود گھر میں آداب کی رعایت کرتے ہوئے رہے وہ عورت مرد سے پانچ سو سال پہلے جنت میں جائیگی اور ستر ہزار فرشتوں اور حوروں کی سردار ہوگی۔ اس عورت کو جنت میں غسل دیا جائیگا وہ "یاقوت" کے گھوڑے پر سوار ہوکر اپنے خاندان کا انتظار کریگی

اسلام نے عورت کو وہ مقام عطا فرمایا جو مقام کسی اور مذہب نے عورت کو نہیں دیا۔ معاشرے میں عورت کا مقام بتانے کیلئے اللہ رب العزت نے حضرت محمد ﷺ کی ذات گرامی کو ایسے وقت میں بھیجا جب کہ عورت کا کوئی پرسان حال نہ تھا۔ آپ ﷺ نے ایسے ارشادات اور پچھلی قوموں کے واقعات بیان فرمائے جس سے عورت کو جس کی اس وقت معاشرے میں کوئی حیثیت و وقعت نہ تھی معاشرے میں اعلیٰ مقام حاصل ہوا۔ چنانچہ بہت ہی ضروری ہے کہ تمام خواتین ان فرمودات پر عمل کریں جن سے انہیں آخرت میں بھی اعلیٰ مقام حاصل ہو کیونکہ اصل زندگی تو آخرت کی ہے۔

عورت...... جس نے اپنی عزت کو محفوظ رکھا' عصمت کو داغدار نہ ہونے دیا' عفت کو گدلا نہ ہونے دیا' اپنی آبرو کو اس طرح سنبھال کر رکھا جس طرح کوئی مالدار اپنے مرجان اور یاقوت ڈاکوؤں اور چوروں سے محفوظ کر کے رکھتا ہے' وہ عورت اللہ کی ولی ہے' وہ اللہ کے ہاں بڑا مقام رکھتی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو عورت اپنے شوہر کی فرمانبردار ہو اس کیلئے پرندے ہواؤں میں' مچھلیاں دریا میں' فرشتے آسمانوں میں استغفار کرتے ہیں۔ **(تفسیر بحر محیط)**

جو عورت نماز اور روزہ کی پابندی کرنے' پاکدامن رہے اور اپنے شوہر کی تابعداری کرے اس کو اختیار ہے جس دروازے سے چاہے جنت میں داخل ہو جائے۔ (مشکوٰۃ)

پیارے نبی ﷺ نے اپنے دائیں ہاتھ کی دو انگلیاں ملاتے ہوئے صحابہ کرام کو فرمایا کہ "ملکیجے (یعنی میلے کچیلے) چہرے والی خاتون جنت میں اس طرح میرے ساتھ ہوگی" گویا خواتین کیلئے گھر کا کام باعث جنت ہے بشرطیکہ وہ اللہ کا ذکر اور شکر ادا کرنے والی زبان رکھتی ہوں۔

ایک حاملہ عورت کی دو رکعت کی نماز بغیر حاملہ عورت کی اسی رکعتوں سے بہتر ہے۔

جو عورت بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہے اسے اللہ تعالیٰ ایک ایک بوند پر ایک ایک نیکی عطا فرماتے ہیں۔

جب شوہر پریشان حال گھر آئے اور اس کی بیوی اس کو "مرحبا" کہے اور تسلی دے تو اللہ تعالیٰ اس عورت کو 1/2 جہاد کا ثواب عطا فرماتے ہیں۔

جو عورت اپنے بچے کے رونے سے رات بھر نہ سو سکے اللہ اس کو بیس غلام آزاد کرنے کا اجر عنایت فرماتے ہیں۔

جو شخص اپنی بیوی کو محبت اور رحمت کی نگاہ سے دیکھے اور بیوی شوہر کو محبت و رحمت کی نگاہ سے دیکھے تو اللہ تعالیٰ دونوں کو محبت و رحمت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

جو عورت اپنے شوہر کو اللہ کے راستے میں بھیجے اور خود گھر میں آداب کی رعایت کرتے ہوئے رہے وہ عورت مرد سے پانچ سو سال پہلے جنت میں جائیگی اور ستر ہزار فرشتوں اور حوروں کی سردار ہوگی۔ اس عورت کو جنت میں غسل دیا جائیگا وہ 'یاقوت' کے گھوڑے پر سوار ہوکر اپنے خاندان کا انتظار کریگی۔

جو عورت اپنے بچے کی بیماری کی وجہ سے سو نہ سکے اور اپنے بچے کو آرام دینے کی کوشش کرے تو اللہ تعالیٰ اس کے تمام گناہ معاف فرمادیتے ہیں اور اس کو بارہ سال کی مقبول عبادت کا ثواب ملتا ہے۔

جو عورت اپنی گائے یا بھینس کا دودھ بسم اللہ پڑھ کر دوہے وہ جانور اس عورت کو دعائیں دیتا ہے۔

جو عورت بسم اللہ پڑھ کر آٹا گوندھے اللہ تعالیٰ اس کی روزی میں برکت ڈال دیتے ہیں۔

جو عورت ذکر کرتے ہوئے جھاڑو دے اللہ تعالیٰ اس کو خانہ کعبہ میں جھاڑو دینے جتنا ثواب عنایت کرتے ہیں۔

جو عورت حاملہ ہو اس کی رات عبادت کی رات اور دن روزہ میں شمار ہوتا ہے۔

جب کسی عورت کا بچہ پیدا ہو جائے تو اس کیلئے ستر سال کی نماز اور روزے کا ثواب لکھا جاتا ہے اور عورت بچہ پیدا ہونے میں جو تکلیف برداشت کرتی ہے ہر رگ کے درد پر ایک ایک حج کا ثواب اس کے نامہ اعمال میں لکھا جاتا ہے۔

جب بچہ رات کو روئے' ماں بددعا دیئے بغیر دودھ پلائے تو اس کو ایک سال کی نماز اور روزے کا ثواب ملے گا۔

جب بچے کا دودھ پینے کا وقت پورا ہو جائے تو آسمان سے ایک فرشتہ آکر اس عورت کو خوشخبری سناتا ہے کہ اے عورت اللہ نے تجھ پر جنت واجب کردی۔

جب شوہر سفر سے واپس آئے اور عورت اس کو کھانا کھلائے اور اس دوران اس نے کوئی خیانت بھی نہ کی ہو تو اس عورت کو بارہ سال کی نفلی عبادت کا ثواب ملتا ہے۔

جو عورت اللہ اور قیامت پر ایمان رکھتی ہے وہ خاوند کی اجازت کے بغیر گھر سے نہ نکلے اور نہ غیر مرد کو گھر میں داخل ہونے دے اور اندھے مرد کو بھی نہ دیکھے۔

نیک عورت اپنے خاوند سے پہلے جنت میں جائے گی اور وہ جنت کی حوروں سے ستر گنا زیادہ حسین ہوگی۔

ایک نیک عورت ستر مرد اولیاء سے بہتر ہے اور ایک بدکار عورت ہزار برے مردوں سے بری ہے۔

جو عورت بچے کے رونے کی وجہ سے رات کو نہ سو سکے تو اس کو ستر غلام آزاد کرنے کا ثواب ملے گا۔

جب عورت اپنے شوہر کو کہے بغیر دبائے تو اس کو سات تولے سونا صدقہ کا ثواب ملتا ہے اگر شوہر کے کہنے پر دبائے تو سات تولے چاندی کا ثواب ملتا ہے۔

جس عورت کا خاوند اس پر راضی اور وہ مرجائے تو جنت اس پر واجب ہوگئی۔

خواتین کیلئے قیمتی سبق

☆ آپ ﷺ مسجد میں بیٹھے تھے کہ ایک عورت بہترین لباس اور چہرہ مزین کر کے آئی آپ ﷺ نے فرمایا عورتوں کو اس سے روکو بنی اسرائیل پر لعنت اسی وجہ سے ہوئی۔ **(ابن ماجہ)**

☆ آپ ﷺ نے فرمایا جو عورتیں عریاں لباس پہن کر مردوں کو مائل کرتی ہیں اور خود بھی مائل ہونے کی کوشش کرتی ہیں وہ جنت میں تو کیا جنت کی خوشبو بھی نہ پاسکیں گی حالانکہ اس کی خوشبو بہت دور سے محسوس کی جاسکے گی۔ **(صحیح مسلم)**

☆ آپ ﷺ نے فرمایا جو عورت خوشبو لگا کر مردوں کے پاس سے گزرتی ہے تاکہ وہ اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوں وہ بدکار ہے۔ **(نسائی' ابوداؤد)**

☆ معراج کی شب حضور ﷺ نے ایسی عورتیں دیکھیں جو اپنی چھاتیوں کے بل لٹکی ہوئی تھیں آپ ﷺ نے دریافت فرمایا یہ کون عورتیں ہیں؟ جبرائیل امینؑ نے بتایا یہ وہ عورتیں ہیں جو زیب و زینت کر کے گھر سے نکلتی تھیں اور پرائے مردوں کو اپنی طرف مائل کرتی تھیں۔

☆ جو عورت بن ٹھن کر دوسرے مردوں میں ناز نخرے سے چلتی ہے اس کی مثال قیامت کے دن کی تاریکی کی ہے جس کیلئے کوئی روشنی نہیں۔ (وہ قیامت والے دن ایسی تاریکی میں نمودار ہوگی جس میں روشنی کی ایک بھی کرن نہ ہوگی) **(ترمذی)**

ع۔م چوہدری

افسر بالا سے حسب منشاء کام کرانے کیلئے

ڈاکٹر اور حکیم اگر چاہیں کہ ان کی دی ہوئی دوا میں شفائے الٰہی شامل ہو جائے تو انہیں چاہئے کہ دوا دیتے وقت ایک بار یہ درود شریف پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ جس مریض کو اس درود شریف کے توسل سے دوا دیں گے وہ شفاء یاب ہوگا۔

درود چھ لکھی

اس درود شریف کو ایک بار پڑھنے سے چھ لاکھ درود شریف کا ثواب ملتا ہے۔ اسے درود سعادت بھی کہتے ہیں۔ درود چھ لکھی کا ثواب چھ لاکھ اس لیے مشہور ہے کہ ایک بہت بڑے عاشق رسول جن کا نام حضرت جلال الدین سیوطی رحمتہ اللہ علیہ ہے انہوں نے فرمایا ہے اس درود شریف کو پڑھنے سے چھ لاکھ درود شریف کا ثواب ملتا ہے۔ حضرت جلال الدین سیوطی رحمتہ اللہ علیہ وہ ہستی ہیں جن کو جاگتے ہوئے بیداری کی حالت میں 75 بار نبی پاک ﷺ کی زیارت حاصل ہوئی۔ جو شخص جمعہ کو دو ہزار بار اس درود شریف کو پڑھے اس کا شمار دونوں جہانوں کے سعادت مند لوگوں میں ہونے لگے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَافِیْ عِلْمِ اللّٰہِ صَلٰوۃً دَآئِمَۃً م بِدَوَامِ مُلْکِ اللّٰہِ ط

افسر بالا سے حسبِ منشاء کام کرانے کیلئے

جس شخص کا کسی بڑے افسر کے پاس کوئی کام ہو تو وہ اس افسر بالا کے پاس جاتے وقت اس درود شریف کو ایک مرتبہ پڑھ لے تو انشاء اللہ افسر اسکا کام اسکی منشاء کیمطابق کردیگا۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَآ اَحَاطَ بِہٖ عِلْمُکَ وَاَحْصَاہُ کِتَابُکَ صَلٰوۃً تَکُوْنُ لَکَ رِضًی وَلِحَقِّہٖ اَدَآءً وَ اَعْطِہِ الْوَسِیْلَۃَ وَالْفَضِیْلَۃَ وَالدَّرَجَۃَ الرَّفِیْعَۃَ وَابْعَثْہُ مَقَامًا مَحْمُوْدَ الَّذِیْ وَعَدْتَّہٗ وَاجْزِیْ عَنَّا مَاھُوَ اَھْلُہٗ وَعَلٰی جَمِیْعِ اِخْوَانِہٖ مِنَ النَّبِیِّیْنَ وَالصِّدِّیْقِیْنَ وَالشُّھَدَآءِ وَالصَّالِحِیْنَ۔

(خزینہ درود شریف ص ۲۶۴، ۲۶۵)

پریشانی اور مصیبت کے وقت

حضرت حسن بن علیؓ کا ارشاد ہے کہ جو شخص کسی مہم، پریشانی یا مصیبت میں ہو تو وہ درج ذیل درود شریف ایک ہزار مرتبہ محبت وشوق سے پڑھے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی پریشانی کے ختم ہونے کی دعا کرے۔ اللہ تعالیٰ اسکی مصیبت اور پریشانی ٹال دے گا۔ انشاء اللہ۔ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ بِقَدْرِ حُسْنِہٖ وَ جَمَالِہٖ۔

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کیلئے

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کیلئے یہ درود شریف بہت ہی کارآمد ہے۔

طالب کو روزانہ ۲۱ مرتبہ پڑھنا چاہئے اور مطلوب کا تصور رکھے یا لکھ کر پلائے۔

اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ فَضَآئِلَ صَلَوَاتِکَ وَشَرَآئِفَ زَکَوَاتِکَ وَ نَوَامِ بَرَکَاتِکَ وَرَحْمَتِکَ وَتَحِیَّتِکَ وَ فَضَآئِلَ اٰلَائِکَ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ وَرَسُوْلِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ قَائِدِ الْخَیْرِ وَ فَاتِحِ الْبِرِّ وَ نَبِیِّ الرَّحْمَۃِ وَ سَیِّدِ الْاُمَّۃِ (شرح دلائل الخیرات ص ۳۴۰)

شفاء یاب ہوجائیں!

ڈاکٹر اور حکیم انشاء اللہ جس مریض کو اس درود شریف کے توسل سے دوا دینگے وہ شفاء یاب ہوگا۔ انشاء اللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ کَمَآ اَنْتَ اَھْلُہٗ فَصَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَا اَنْتَ اَھْلُہٗ وَافْعَلْ بِنَا مَآ اَنْتَ اَھْلُہٗ فَاِنَّکَ اَنْتَ اَھْلُ التَّقْوٰی وَاَھْلُ الْمَغْفِرَۃِ۔ (خزینہ درود

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق ان سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت میں سرخروئی ہو مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

(بقیہ: نماز حاجت کی برکت سے قید سے رہائی)

حضرت العلامہ اللہ یار خانؒ کا وظیفہ آیت کریمہ کے ساتھ حسبنا اللہ کا عصر کے وقت پڑھنا پابندی سے شروع کردیا اور تہجد میں صلوٰۃ حاجت پڑھ کر پابندی سے یہ دعا کرتا کہ یا اللہ مجھے اس جیل سے باعزت بری فرمادے۔ یا اللہ مجھے کوڑوں کی سزا سے بچا کیونکہ میرے سامنے 35 آدمی تعویذ یا نقش ملنے کی وجہ سے جیل میں آئے ان سب کو سزا کے حکم ہوچکے تھے اور کوڑوں کی بھی سزا کا حکم ہوچکا تھا۔ ان حضرات کو دیکھ کر مجھے خوف تھا کہ کہیں مجھے بھی ایسی سزا نہ ملے۔ اس لیے نماز حاجت کے بعد میں صرف یہی دعا کیا کرتا تھا کہ ایک دن اچانک فجر کی نماز کے بعد مجھے بلوالیا گیا۔ مجھے گاڑی میں بٹھا کر شرطہ خانہ (تھانے) میں لے جاکر بٹھادیا گیا اور کہا گیا کہ اپنے کفیل کو فون کرو کہ وہ آپ کو ضمانت دے کر لے جائے میری خوشی کی انتہا نہ رہی مگر میں کفیل کا فون نمبر بھول چکا تھا بالکل یاد نہیں آرہا تھا۔ سارا دن نمبر یاد کرنے میں گزر گیا مگر نمبر یاد نہ آیا۔ رات کو ایک پولیس آفیسر نے آکر کہا کہ اگر دو دن کے اندر اندر کفیل آکر آپ کو لے گیا تو ٹھیک ہے ورنہ پھر جیل بھیج دیا جائے گا۔ میں پھر پریشان ہوگیا کہ پھر تہجد کو نماز حاجت کے بعد دعا کی۔ دن کیوقت ایک شخص انور نام کا ملاقات کے لیے آگیا۔ شرطے نے ملاقات کروائی۔ انور نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کا نام ہی عبدالرحمٰن ہے۔ میں نے کہا ہاں میرا نام ہی عبدالرحمٰن ہے۔ اس نے کہا کہ میں آپ کی ضمانت دینے کے لیے آیا ہوں۔ میں نے کہا کہ آپ کون ہیں آپ کو کس نے بھیجا ہے حالانکہ میں نے ابھی تک کسی کو بھی نہیں کہا اور نہ ہی میں آپ کو جانتا ہوں، اس نے کہا کہ آپ اس بات کو چھوڑ دیں۔ بس آپ میرے ساتھ آفیسر کے کمرے میں چلیں۔ شرطے نے دروازہ کھولا۔ میں ان کے ساتھ آفیسر کے کمرے میں چلا گیا۔ وہاں انور صاحب نے میری ضمانت دے کر مجھے رہا کرادیا اور باہر آکر مجھے ایک سو ریال دے کر کہا کہ اب آپ اپنے گھر جاسکتے ہیں۔ میں ٹیکسی میں بیٹھ کر سیدھا دوست کے گھر پہنچا، وہ اور ان کے رومیٹ اچانک دیکھ کر حیران رہ گئے کہ آپ کیسے چھوٹ گئے آپ کا کیس چھوٹنے والا نہیں تھا۔ میں نے کہا کہ اللہ کریم نے صلوٰۃ حاجت کی برکت سے کرم فرماتے ہوئے غیب سے قید کی رہائی کا سامان پیدا فرمادیا جس کی وجہ سے میں آج آپ حضرات میں باعزت بری ہوکر واپس آگیا ہوں اور پھر فوراً سجدہ شکر ادا کیا کہ اللہ تو نے میری دعا قبول فرماکر احسان عظیم فرمایا کہ بغیر سزا اور ملک بدری کے باعزت رہائی نصیب فرمائی اور یہ کلمات طیبات اور نماز حاجت کی برکت سے ہوا۔

دھماکہ خیز خاص نمبر کا اعلان

قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کار خیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہئے وہ حکیم، ڈاکٹر، عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب اگر آپ چاہیں کہ خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھایئے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنی جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہونگے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں۔ ہر تحریر تفصیل اور واقعات کے ساتھ لکھیں۔ چاہے بے ربط لکھیں، کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ (ادارہ)

کینسر! علاج آپ کے ہاتھوں میں

ام احمد، کراچی

کینسر کے علاج میں زیتون کے تیل کو شفائی اہمیت حاصل ہے۔ جاپان میں آنتوں کے کینسر کے علاج میں روغن زیتون کو پسند کیا جارہا ہے۔ ناقابل علاج بیماریوں میں شہد کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ قرآن مجید نے اسے بلاتخصیص ہر بیماری میں شفاء کا مظہر بتایا ہے

سرطان جان لیوا اور مہلک مرض ہے جس میں رسولی بڑھنے کا رجحان پایا جاتا ہے کیونکہ سرطان کے مرض میں ٹشوز کی تعداد میں مسلسل اضافہ ہوتا جاتا ہے اور ٹشوز کی تعداد میں غیر معمولی اضافے سے اس مرض میں مبتلا مریض کی تکلیف کی شدت بھی بڑھتی جاتی ہے۔

عام طور پر سرطان کی تشخیص Biopsy کے تکلیف دہ عمل کے ذریعے کی جاتی ہے جس کے بعد اس کا علاج ریڈیو تھراپی کی مدد سے کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں تیز شعاعیں رسولی پر ڈالی جاتی ہیں۔ اس سے بظاہر یہ رسولی دب جاتی ہے لیکن اس طریقے سے اسے مکمل طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا۔ اسکے علاج کا دوسرا طریقہ آپریشن ہے لیکن اسکے بعد بھی حوصلہ افزاء نتائج حاصل نہیں ہوپاتے۔ رسولی کو کانٹ چھانٹ کر نکالنے کے باوجود یہ مرض جسم میں دوسری جگہوں پر جگہ بنا چکا ہوتا ہے۔ اس مرض کی جتنی جلدی تشخیص ہوجائے بہتر ہے تاکہ جلد از جلد اس کا علاج شروع ہو۔

یہ خوش آئند بات ہے کہ اس موذی مرض کی تشخیص کیلئے جدید قسم کی سکیننگ مشینیں ہیں جو نہایت مختصر اشیاء کی تصویر لے سکتی ہیں۔ اس بات کا انکشاف لندن ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں تحقیق کے بعد کیا گیا۔ برطانیہ کے تحقیق دانوں کے مطابق اب وہ اس مہلک مرض کے خلاف جنگ میں کامیاب ہوجائینگے، اس کامیابی میں نئی مشینوں کا بہت عمل دخل ہے۔ یہ آلات انتہائی طاقتور سکیننگ مشین ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک بڑے فریج کے برابر الٹراہائی پاور اسکیننگ الیکٹرون مائیکرو اسکوپ کی مدد سے 10 نینو میٹر تک چھوٹی اشیاء کی بھی واضح تصویر لی جاسکتی ہے۔ اس مائیکرو اسکوپ سے حاصل شدہ تصویر سے ڈی این اے، پروٹین، مالیکیولز اور رسولی کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ ان معلومات کی روشنی میں سرطان کی تیزی سے پھیلنے کی وجوہات معلوم کرنے میں کامیابی حاصل ہورہی ہے۔

چیرٹی انسٹیٹیوٹ کے ڈائریکٹر باربی نوبل کا کہنا ہے کہ اس مرض کو ختم کرنے کیلئے مذکورہ اسکین شدہ تصاویر بہت اہمیت کی حامل ہیں انکے ذریعے جسم کے دیگر حصوں میں سرطان پھیلنے کی نشاندہی وقت پر ممکن ہے جس سے علاج کی نوعیت کا بروقت اندازہ لگانا آسان ہوجائیگا۔ اب یہ بات معلوم کی جاسکتی ہے کہ سرطان شدہ رسولی چھوٹے چھوٹے مزید سخت ٹکڑوں میں کیسے تقسیم ہوتی ہے۔ یہ سرطان کی پہلی علامت ہے، ساتھ ہی یہ بھی معلوم کیا جاسکتا ہے کہ سرطان کا مرض کس طرح جسم کے دوسرے حصوں جیسے دل، دماغ، جگر، پھیپھڑے یا گردے تک سرایت کرجاتا ہے جو مریض کی موت کا باعث بنتا ہے۔ اس تحقیق کا مقصد یہ ہے کہ سرطان کے پھیلاؤ سے پہلے اس کے ابتدائی مراحل میں ہی اس کی شناخت کرلی جائے اور اس کے علاج کیلئے ریڈیو تھراپی، کیموتھراپی اور سرجری کے علاوہ بھی کوئی نیا طریقہ علاج دریافت کیا جائے جو مریض کیلئے تکلیف دہ نہ ہو اور مرض کا بھی کامیابی کے ساتھ مکمل طور پر خاتمہ کیا جاسکے۔

الٹراہائی پاور اسکیننگ الیکٹرون مائیکرو اسکوپ سے کچھ ایسی تصاویر حاصل کی گئی ہیں جن کا حصول اس سے پہلے ممکن نہ تھا جیسے مریض کے سینے میں بائیں کی طرف سرطان کی رسولی کا واضح ہونا، Ovaries میں ہونے والے سرطان کی واضح تصویر، Lilac کی رسولی، پھیپھڑوں میں پیدا ہونے والی دو حصوں میں تقسیم شدہ رسولی جس کی وجہ کثرت سے سگریٹ نوشی ہے۔ بریسٹ کینسر جسم کے دیگر حصوں میں بہت جلد پھیلتا ہے اسکے بارے میں واضح تصاویر کا حصول قابل ذکر ہے۔

کینسر کے علاج میں زیتون کے تیل کو شفائی اہمیت حاصل ہے۔ جاپان میں آنتوں کے کینسر کے علاج میں روغن زیتون کو پسند کیا جارہا ہے۔ ناقابل علاج بیماریوں میں شہد کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ قرآن مجید نے اسے بلاتخصیص ہر بیماری میں شفاء کا مظہر بتایا ہے۔ اس سے ظاہر ہوا بیماری خواہ کوئی بھی ہو اسے پورے اطمینان کے ساتھ استعمال کریں بیماری کی شدت کے مطابق اسکی مقدار بڑھائی جاسکتی ہے۔ شہد جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

قسط شیریں کو اسلامی طب میں بہت اہمیت حاصل ہے۔

پیارے نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ''وہ چیزیں کہ جس سے تم علاج کرتے ہو ان میں سے پچھنے لگانا اور قسط البحری بہترین علاج ہیں'' (بخاری، مسلم، ترمذی)

قسط شیریں قوت مدافعت کو بڑھانے والی اعلیٰ درجہ کی جراثیم کش دوائی ہے۔ قسط شیریں کو مختلف قسم کی رسولیوں میں مدتوں سے دیا جارہا ہے اور اسکے نتائج حوصلہ افزاء ہیں۔

کلونجی کو نبی اکرم ﷺ نے ہر بیماری میں شفاء کا مظہر قرار دیا ہے۔ جرمنی کے سائنسدان کہتے ہیں کہ کلونجی کھانے سے آنتوں کا سرطان ٹھیک ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی اپنے تجربات کی بناء پر کہتے ہیں کہ کینسر خواہ کسی جگہ ہو، قسط شیریں اور کلونجی اس کا بہترین علاج ہیں۔

کلونجی 100 گرام، قسط شیریں 200 گرام، میتھی کے بیج 25 گرام تینوں ادویات کو پیس لیا جائے۔ اس مرکب کا چھوٹا چمچ صبح و شام کھانے کے بعد، یہ علاج کافی مدت جاری رکھا جائے۔ یہ تینوں محفوظ اور فطری دوائیاں ہیں ان کا لمبے عرصہ تک استعمال کسی بھی نقصان کا باعث نہیں بلکہ فائدہ ہی فائدہ ہے۔

خوراک میں جو کا دلیہ شہد ڈال کر استعمال کیا جائے کیونکہ یہ اعلیٰ درجے کی مقوی غذا ہے۔ مریض کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

پانچ سات کھجوریں ناشتہ میں کمزوری دور کرنے کیلئے بہترین غذا ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق کھجور کھانے سے پیٹ کے کینسر سے حفاظت رہتی ہے۔

شہد کم از کم دن میں چھ بڑے چمچ استعمال کریں۔

(نوٹ) پینے کیلئے **Olive Oil Extra Virgin** استعمال کیا جائے۔ اگر یقین کامل کے ساتھ ان تمام نسخہ جات پر بھروسہ کیا جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ کینسر جیسے مہلک مرض پر قابو پانا کوئی مشکل کام نہیں۔

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

ہماری بہت سی گھریلو الجھنیں اور کاروباری مسائل حل ہوئے، سب سے بڑی بات یہ کہ اللہ نے ہمیں اپنا تعلق نصیب کیا۔ گھر میں تلاوت قرآن اور اعمال کا ماحول پیدا ہوگیا۔ پورا گھر امن و راحت کا گہوارہ بن گیا ہے۔ دعا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے علم و عمر میں برکتیں نصیب فرمائے۔ (محمد افتخار، لاہور)

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

اس میں ہے میں اس ماہ کے مخصوص اوقات کے علاوہ پورا مہینہ کثرت توجہ سے اس کا ورد کرتا رہا آپ یقین کریں مجھے بالکل یقین نہیں تھا کہ اتنی جلدی میں ان مشکلات سے نکل آؤں گا۔ غیب سے میرے لیے آسانی کے راستے بن گئے اور دن بدن میرے حالات بہتر ہورہے ہیں۔ (محمد احمد، قصور)

(بقیہ: نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے)

زندگی خوشیوں اور مسرتوں کی بہاروں کے ساتھ کچھ اس طرح مہربان ہوئی لفظوں میں اس کو بیان کرنا مشکل ہے۔ میں ''عبقری'' کے ذریعے سے ہر پریشان حال مرد و عورت کو یہ پیغام دینا چاہتا ہوں کہ وہ اس نورانی عمل کو اپنی زندگی کا مشغلہ بنائیں۔ (رشید احمد۔ کھروڑپکا)

پروفیسر عبدالسلام عادل' حیدر آباد

علامہ لاہوتی پر اسراری کے نام قاری کا خط

محترم! اللہ تعالیٰ نے آپ پر اولیاء جنات کا سایہ کیا ہوا ہے اور ایسی عظیم طاقتوں سے آپ کو نوازا ہے تو یقیناً اس لیے نہیں نواز رکھا کہ آپ صرف حکمرانوں کے ہی کام کریں۔ آخر ہم جیسے کمزور' مجبور' بے بس لاچار شیطانی طاقتوں کے ستائے لوگوں کا بھی آپ پر کچھ حق ہے؟

گرامی قدر محترم علامہ لاہوتی پر اسراری صاحب بعد از سلام امید ہے مع الخیر ہونگے۔ محترم! بندہ آپ کے بارے میں اس سے زیادہ کچھ نہیں جانتا جو "عبقری" میں پڑھتا رہا ہے اور یہی وہ ذریعہ ہے جسکے توسط سے آپ تک پہنچنے کی کوشش میں لگا ہوا ہوں۔ اب محترم حکیم صاحب کے توسط سے یہ مختصر ترین خط آپ تک پہنچانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ اللہ کرے یہ آپ تک پہنچ جائے تاکہ میں بھی آپ کی ذات سے کچھ فیض پا سکوں۔

محترم علامہ لاہوتی پر اسراری صاحب! سمجھ میں نہیں آتا کہ خط کا آغاز کہاں سے کروں کیا لکھوں اور کیا نہ لکھوں کس کس تکلیف اور پریشانی کا ذکر کروں اور کس تکلیف سے چشم پوشی کروں۔ ہر پہلو رنج والم اور کروٹ کروٹ کرب کا عالم ہے۔

ایک عرصہ تک محترم حکیم صاحب نے بھی اپنی خاص نظر عنایت فرمائی۔ قلیتے وغیرہ بھی ارسال فرمائے اور اردو وظائف کی اجازت بھی دی اور بارہا ملاقات کا شرف بھی بخشا۔ محترم کی نظر عنایت نے تہجد گزار بنا دیا تھا مگر آج گردش دوراں کا حال یہ ہے کہ فرض نماز کی ادائیگی بھی ممکن نہیں ہو پا رہی۔

چونکہ محترم حکیم صاحب سے برسوں کا تعلق ہے لہٰذا ان کے علم میں تقدیر کی گردش کا اکثر احوال ہے مگر آپ سے تو ملنے کی خواہش تادم تحریر سعی لاحاصل کی طرح ہے۔ حکیم صاحب کا رسالہ عبقری جب سے شائع ہو رہا ہے بندہ اس کا مستقل قاری ہے بندہ ایسی تحریریں بہت دلچسپی سے پڑھتا ہے جن میں طاقت ور اولیاء جنات کا احوال ہو۔ ایسی تحریریں پڑھنا میری دلچسپی بھی ہوتی ہے اور مجبوری بھی۔ آج کل "عبقری" میں جو سلسلہ وار تحریر میری توجہ اور دلچسپی کا مرکز ہے وہ "جنات کا پیدائشی دوست" ہے۔ اس مضمون کے ٹائٹل پر ہی یہ بات واضح کر دی گئی ہے کہ آپ کو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی حاصل ہے اور آپ کے دن رات ان کے ساتھ بسر ہو رہے ہیں اب تک اس مضمون کی جو 10 اقساط شائع ہو چکی ہیں ان کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ سے ملنے کا بے حد اشتیاق ہے۔ میں جن حالات اور کیفیات سے دوچار ہوں ان کی تفصیل خط میں لکھنا ممکن نہیں۔ براہ راست دس بیس منٹ بھی میسر آ جائیں تو کچھ عرض کر سکوں۔ اتنا مجھے یقین ہے کہ اگر آپ نے خاص نظر عنایت فرمائی تو میری وہ ساری پریشانیاں اور تکالیف دور ہو سکتی ہیں جن کے سبب میں سالہا سال سے پریشان ہوں۔ ہزارہا روپیہ برباد کر چکا ہوں اور ایک وقت تو ایسا بھی آیا کہ میں مقروض بھی ہوا اور کھانے کے بھی لالے پڑ گئے پھر بس اللہ کے کرم نے ہی سہارا دیا اور جیسا کہ میں نے عرض کیا محترم حکیم صاحب کی زیر نگرانی بہت سے اوراد و وظائف بھی پڑھے مگر کسی کا کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ عبقری میں ایک بار سات دن کا عمل چھپا کہ ہر نماز کے بعد آیت (اَلْمُومِنُ الْمُهَيْمِنُ الْمُتَكَبِّرُ) سات مرتبہ پڑھیں ایک عامل اور فاضل جن دوست بن جائے گا۔

میں نے حکیم صاحب کی اجازت سے یہ عمل پڑھا مگر تین ماہ سے زائد عرصہ گزرنے پر بھی کچھ نتیجہ نہ ملا۔ آپ کے مضمون میں درود شریف (اللھم ......ترضی لہ) حکیم صاحب کے ذریعے آپ سے اجازت لے کر شروع کی ابھی اٹھتے بیٹھتے یہ درود اکثر اوقات میرے ورد میں رہتا ہے کبھی سینکڑوں اور کبھی ہزاروں میں پڑھ لیتا ہوں۔ اللہ کرے اس سے ہی فیض پہنچ جائے لیکن ابھی تک تو کوئی خاص فرق نہیں آیا۔

محترم! آپ نوجوان ہیں یا بوڑھے میں نہیں جانتا اور نہ ہی میں آپ جیسے لوگوں کی شان میں گستاخی کرنا چاہتا ہوں مگر کچھ ایسی باتیں محسوس کرتا ہوں کہ کہے بغیر سکون بھی نہیں پاتا اس لیے ان باتوں کے اظہار سے پہلے میں آپ سے معذرت خواہاں ہوں کہ اگر میری کوئی بات ناگوار خاطر ہو تو معاف فرماتے ہوئے مجھ پر خاص کرم فرمایئے گا اور اپنا پتہ اور فون نمبر (اگر کوئی ہے) ضرور لکھ دیجئے گا۔ میں آپ سے مل کر اپنی پریشانیوں کا احوال بیان کرنا چاہتا ہوں اور مجھے یقین ہے کہ جتنے طاقت ور جنات کا آپ ذکر فرماتے ہیں ان کے ذریعے ہمارے حالات بھی بہتر ہو جائیں گے۔

محترم! اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہت سی طاقتوں سے نوازا ہے کسی کو اقتدار کی طاقت بخشی ہے اس سے اس کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ کسی کو دولت کی طاقت سے نوازا ہے اس سے اس کا حساب لیا جائے گا کسی کو علم سے نوازا اور اس سے اس کی بابت بازپرس ہوگی۔ اللہ نے آپ کو بھی بہت سی طاقتوں سے نوازا ہے اور آپ انہیں استعمال بھی کرتے رہتے ہیں' بلاشبہ آپ سے بھی اس کے بارے میں ضرور بازپرس ہوگی۔ آپ نے اپنے مضمون کی سابقہ اقساط میں لکھا ہے کہ آپ کے پاس ایک سابقہ حکمران آئے کہ ان کا فلاں کام کرا دیں آپ نے اس عامل جن کو بلایا اور انکا کام کرا دیا۔ آپ نے حکمران کا نام تو نہیں لکھا مگر یہ لکھا ہے کہ اب وہ حکمران فوت ہو گئے ہیں۔

اللہ آپ کو خوش رکھے۔ کتنے خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو آپ تک پہنچ جاتے ہیں اور اپنے کام کرا لیتے ہیں۔ ہمیں تو یہ بھی نہیں معلوم کہ آپ پاکستان کے کس علاقے میں رہتے ہیں۔ مضمون کے ساتھ بھی صرف آپ کا نام لکھا ہوتا ہے۔ شہر کا نام نہیں لکھا ہوتا۔

محترم! اللہ تعالیٰ نے آپ پر اولیاء جنات کا سایہ کیا ہوا ہے اور ایسی عظیم طاقتوں سے آپ کو نوازا ہے تو یقیناً اس لیے نہیں نواز رکھا کہ آپ صرف حکمرانوں کے ہی کام کریں۔ آخر ہم جیسے کمزور' مجبور' بے بس لاچار شیطانی طاقتوں کے ستائے لوگوں کا بھی آپ پر کچھ حق ہے جب تک آپ منظر عام پر نہیں آئے تھے ہم آپ کے نام سے بھی واقف نہ تھے جب تک آپ نے اپنے گردو پیش طاقتوں کا ذکر شائع نہیں کرایا تھا ہمارے علم میں نہ تھا اب جب آپ سب کچھ ظاہر کر ہی رہے ہیں تو اتنے چھپ کیوں رہے ہیں کہ ضرورت مندوں کی آپ تک رسائی ممکن ہی نہیں ہو رہی۔ میں کئی ماہ سے کوشش کر رہا ہوں مگر حکیم صاحب کے توسط سے بھی آپ کا پتہ حاصل کرنے میں ناکام ہوں کتنی عجیب بات ہے کہ ان کے رسالے عبقری کے توسط سے آپ اپنے قصے اور واقعات تو ہزاروں قارئین تک پہنچا رہے ہیں مگر عبقری کے قارئین جب آپ تک رسائی حاصل کرنا چاہیں تو محترم حکیم صاحب کو بھی منع فرما دیتے ہیں کہ آپ کا پتہ کسی کو نہ دیا جائے۔ سوچ کا یہ تضاد عجیب معلوم ہوتا ہے جب آپ نے اپنی طاقتوں کو ظاہر کرنے کا سوچ ہی لیا ہے تو ضرورت مندوں کی طرف سے آنکھیں بندمت کیجئے۔ مجبور و بے بس افراد کی دادرسی کوئی برا کام تو نہیں اللہ نے آپ کو طاقت دی ہے تو اس طاقت سے لوگوں کو فائدہ بھی پہنچایئے۔ ایک معروف حدیث مبارکہ ہے جس کا مفہوم کچھ اس طرح ہے کہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ فرمائیں گے کہ میں بھوکا تھا تو نے کھانا نہ کھلایا' میں پیاسا تھا تو نے پانی نہ پلایا...... بندہ عرض کرے گا پروردگار تجھے ان سب کی حاجت بھلا کب ہے؟ تو اللہ تعالیٰ فرمائیں گے میرا فلاں بندہ بھوکا تھا تو نے اسے کھانا نہ کھلایا' میرا فلاں بندہ پیاسا تھا تو نے اسے پانی نہ پلایا......" اس حدیث پاک کی روشنی میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ جب وہ میرے بارے میں آپ سے پوچھیں گے کہ میں پریشان تھا اور آپ کو یہ طاقت عطاء کی گئی تھی تو آپ نے میری مدد کیوں نہ فرمائی۔ میری پریشانی دور کیوں نہ کی؟ تو آپ کے پاس اس کا کیا جواب ہوگا؟ آپ یہ تو نہیں کہہ سکیں گے کہ میں نے آپ سے رجوع نہیں کیا۔ آپ سے ملنے کیلئے میں تو بار بار رجوع کر رہا ہوں محترم حکیم صاحب اس کے گواہ ہیں۔

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

50

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اگست 2010 بمطابق شعبان، رمضان 1431 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- رمضان میں بھوک پیاس کا احساس ختم
- حضرت علی ہجویریؒ کے خاص وظائف
- ایک عمل اور دس آزمودہ کرشمے
- چاند چہرہ، ستارہ آنکھیں اور حُسن
- لاعلاج زخموں کیلئے جوگی کا آزمودہ نایاب نسخہ
- رمضان میں بھرپور صحت اور میرے تجربات
- الجھنوں سے نجات کیلئے ضرور پڑھیں
- دعوت ولیمہ اور ماں کا جنازہ
- مجھے کیسے دیدار رسول ﷺ نصیب ہوا؟
- مقناطیس سے ذہنی بیماریوں کا علاج
- مرگی سے نجات کیلئے آزمودہ گھریلو علاج

رمضان الکریم

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ (القرآن)

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 2 | جلد نمبر 5 | اگست 2010ء بمطابق شعبان رمضان 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

اگست 2010ء

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات، گالیاں، بددیانتی، بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں، نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہو کر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں۔ شکریہ!

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

042-37597605

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313, 042-37552384

محمد طارق محمود پرنٹر پبلشر نے ... سے چھپوا کر ... لاہور سے شائع کیا

ایثار و ہمدردی کا انوکھا واقعہ

ایثار و ہمدردی یعنی دوسرے کو اپنے اوپر ترجیح دینا اور دوسرے کے غم اور دکھ درد میں شریک ہونا اسلام کی معاشرتی تعلیمات میں سے ہے معاشرہ کے اجتماعی نظام کے استحکام اور بقاء میں اس کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے، اسلامی معاشرہ کی تاریخ میں اسلام کی تعلیم ایثار و ہمدردی کے بڑے عجیب واقعات ملتے ہیں ان میں سے ایک واقعہ وہ ہے جو خطیب بغدادی رحمتہ اللہ علیہ نے اپنی شہرہ آفاق کتاب تاریخ بغداد میں امام واقدی کے حالات میں لکھا ہے۔

واقدی کا بیان ہے کہ ایک مرتبہ مجھے بڑی مالی پریشانی کا سامنا کرنا پڑا۔ فاقوں تک نوبت پہنچی گھر سے اطلاع آئی عید کی آمد آمد ہے اور گھر میں کچھ نہیں، بڑے تو صبر کرلیں گے لیکن بچے مفلسی کی عید کیسے گزاریں گے؟ یہ بات سن کر میں اپنے تاجر دوست کے پاس قرض لینے گیا وہ مجھے دیکھتے ہی سمجھ گیا اور بارہ سو درہم کی سربمہر ایک تھیلی میرے ہاتھ میں تھمادی، میں گھر آیا، ابھی بیٹھا ہی تھا کہ میرا ایک ہاشمی دوست آیا اس کے گھر بھی افلاس اور غربت نے ڈیرہ ڈالا تھا وہ قرض کی رقم چاہتا تھا میں نے گھر جا کر اہلیہ کو قصہ سنایا، کہنے لگی کتنی رقم دینے کا ارادہ ہے؟ میں نے کہا تھیلی کی رقم نصف تقسیم کرلیں گے۔ اس طرح دونوں کا کام چل جائے گا، کہنے لگی بڑی عجیب بات ہے ایک عام آدمی کے پاس گئے اس نے آپ کو بارہ سو درہم دیئے اور آپ اسے ایک عام آدمی کے عطیہ کا نصف دے رہے ہیں آپ اسے پوری تھیلی دے دیں۔ چنانچہ میں نے تھیلی کھولے بغیر سربمہر اس کے حوالے کردی وہ تھیلی لے کر گھر پہنچا تو میرا تاجر دوست اس کے پاس گیا کہا عید کی آمد آمد ہے گھر میں کچھ نہیں، کچھ رقم قرض چاہیے، ہاشمی دوست نے وہی تھیلی سربمہر اس کے حوالے کردی، اپنی ہی تھیلی دیکھ کر اسے بڑی حیرت ہوئی یہ کیا ماجرا ہے؟ وہ تھیلی ہاشمی دوست کے ہاں چھوڑ کر میرے پاس آیا میں نے اسے پورا قصہ سنایا۔ درحقیقت تاجر دوست کے پاس بھی اس تھیلی کے علاوہ کچھ نہیں تھا وہ سارا مجھے دے گیا تھا اور خود قرض لینے ہاشمی کے پاس چلا۔ ہاشمی نے جب وہ حوالے کرنا چاہی تو راز کھل گیا۔ ایثار و ہمدردی کے اس انوکھے واقعے کی اطلاع جب وزیر یحییٰ بن خالد کے پاس پہنچی تو وہ دس ہزار دینار لے کر آئے کہنے لگے ان میں دو ہزار آپ اور دو ہزار ہاشمی دوست کے اور دو ہزار تاجر دوست کے اور چار ہزار آپ کی اہلیہ کے ہیں کیونکہ وہ تو سب میں زیادہ قابل قدر اور لائق اعزاز ہے۔ یہ تھے وہ لوگ جن میں اسلام کی اخلاقی قدریں آباد تھیں اور جنہیں دیکھ کر غیر مسلم اسلام قبول کرنے پر خود بخود آمادہ ہوجاتے تھے اب ڈھونڈ انہیں چراغ رخ زیبا لے کر۔

جو میں نے دیکھا' سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

کہنے لگے میرے گھر میں دوائیاں' گولیاں' سیرپ اور کیپسول کبھی داخل نہیں ہوئے میں حیران ہوا 5 بچے اور گھر میں ڈاکٹر اور ڈاکٹر کی ادویات نہ آئیں آخر کیسے ممکن ہے بڑے اعتماد سے کہنے لگے ہاں ایسا ہی ہے کیونکہ میرے پاس بیماریوں سے بچاؤ کا ایک ویکسین ہے جو ہر بیماری کیلئے انوکھا اور لا جواب ہے بس یوں کیا اور بیماریاں ختم بلکہ میرے گھر میں بیماری داخل ہی نہیں ہوتی آخر بیماری داخل کیوں ہو کیونکہ اس بیماری کا میں پہلے ہی حل کر چکا ہوتا ہوں وہ حل یہ خاص عمل ہے پھر یہ خاص عمل میں نے کئی لوگوں کو بتایا جس جس کو بھی بتایا اسی کو فائدہ ہوا کوئی ایک شخص ایسا نہیں جس کو بتایا ہو اور اسے فائدہ نہ ہوا ہو ورنہ ہر فرد اس کے فائدہ سے مستفید ہوتا ہے۔

میں اپنے سسرال جب بھی جاتا ہوں لوگ اپنے بچوں کو لے کر آجاتے ہیں آپ دم کردیں کیونکہ آپ کے دم سے بیماریاں ختم اور بچے تندرست ہوجاتے ہیں حالانکہ میں نہ کوئی عامل کامل ہوں اور نہ ولی' ایک دفعہ میں اچانک اپنے سسرال گیا ایک بچہ سخت بیمار تھا میں نے درج ذیل اعمال پڑھ کر اسے دم کیا وہ تندرست ہوگیا اب لوگ میرا انتظار کرتے ہیں۔ یہ اعمال میں بھی پڑھتا ہوں اور میری بیوی بھی پڑھتی ہے' ایک بوتل پانی کی رکھی ہوئی ہے سب گھر والے اسی میں پڑھ کر دم کردیتے ہیں اور اسی میں سے پانی پیتے رہتے ہیں بس یہی اصل نسخہ ہے قارئین واقعی جنہوں نے بتایا ان کے بتانے کے بعد اسے آزمایا نہایت مفید پایا آپ کی خدمت میں پیش ہے۔

اول و آخر درود شریف ابراہیمی 3 بار 7 بار سورۃ فاتحہ مع تسمیہ ایک بار آیت الکرسی 3-3 بار آخری چاروں قل' 3 بار **بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَيْءٌ فِي الْاَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ** 3 بار **اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ** 7 بار **وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ** 7 بار...... بار آیت الکرسی مکمل **مَا شَاءَ اللّٰهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ** 1 بار یہ عمل ہر نماز کے بعد صبح و شام مستقل کریں زندگی کا معمول

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی کو پرسکون اور اچھا بنانے کے لئے کہ اچھا کھائیں گے' اچھا پئیں گے' ہم نے کبھی سوچا ہی نہیں' آئینۂ اکبر کتاب پڑھ رہا تھا' کتاب بند کر کے خیال آیا کہ اکبر بہت بڑا بادشاہ تھا' اس کے بڑے بڑے عمائدین تھے' فلاں تھا' فلاں تھا' اچھا اکبر کی حکومتیں تھیں' اسکے کیا کمال تھے اسکی بارہ سو بیویاں تھیں' وہ حبشی عورتوں کا دودھ پیتا تھا' وہ یہ تھا' وہ فلاں تھا' پھر دل میں خیال آیا کہ اب تو وہ ختم ہو گیا قلعہ امرکوٹ سندھ میں اکبر پیدا ہوا تھا' جوہر آفتاب جی نے ہمایوں نامہ کے نام سے ہمایوں کی زندگی پر بڑی نایاب کتاب لکھی ہے۔ اس میں ہمایوں نے خود لکھا کہ قلعہ امرکوٹ سندھ میں وہاں جب میں پہنچا' میں اس وقت تخت سے بے تخت تھا' میں اپنے حواریوں کے ساتھ چھپ چھپا کر وہاں پہنچا۔

سب کچھ ملا مگر......

کہنے لگے خیمے میں جب اکبر پیدا ہوا تو اس وقت میرے پاس بانٹنے کے لئے کچھ بھی نہ تھا' میرے پاس ایک نافہ تھا' نافہ اس سے ہرن کی ناف کو باندھتے ہیں' اس سے اس کی ناف میں جو خون ہوتا ہے وہ جم جاتا ہے' جب وہ جم جاتا ہے تو آہستہ آہستہ اس میں خوشبو شروع ہو جاتی ہے اللہ کا کمال دیکھیں وہ کستوری بن جاتی ہے اور بارہ سے اٹھارہ ہزار روپے تولہ بکتی ہے اب کہنے لگا ہمایوں میرے پاس ایک نافہ تھا' میں نے جب اس نافے کو کاٹا' اس کی خوشبو پورے خیمے میں پھیل گئی اور میں نے دعا کی کہ اے الہ العالمین جس طرح اس نافے کی خوشبو اس پورے خیمے میں پھیلی ہے اس طرح میرے اس بیٹے کی خوشبو پورے ہندوستان میں پھیلا دینا' اب وہاں اس نے بڑا عجیب حاشیہ لکھا' کہنے لگا اگر اکبر کا باپ یہ دعا کر لیتا کہ اے اللہ جس طرح نافے کی خوشبو پورے خیمے میں پھیلی ہے اے اللہ اس سے ہدایت کی خوشبو پورے ہندوستان میں پھیلا دینا تو پورے ہندوستان میں ہدایت آجاتی لیکن اس نے ہدایت نہیں مانگی تھی' گمراہی آئی' وقت گزرتا گیا اور پھر اللہ جل شانہٗ نے وقت کا ایک مجدد (ہزار سال کے بعد مجدد آتا ہے) مجدد الف (الف کہتے ہیں ہزار کو) ثانی شیخ احمد سرہندی کو بھیجا اس نے اس کو قید کیا اس کے بعد اس کے بیٹے شہزادہ سلیم نے اس کو قید کیا پھر اللہ پاک نے اس کو ہدایت دی اور وہ پھر بیعت ہوا اور پھر اس کو اللہ پاک نے عجیب کمال عطا فرمایا جس نکتے کی طرف اشارہ کرنے کے لئے میں نے سارا تاریخ کا ایک باب پلٹا ہے وہ یہ کے میسر گھڑی آئی تھی ہمایوں نے اس کو دنیاوی اعتبار سے مؤثر بنایا' وہ گھڑی دنیاوی اعتبار سے مؤثر بن گئی' باپ کا اللہ کے ہاں اپنا معاملہ کیا ہے اللہ کی باتیں اللہ ہی جانے لیکن اکبر باپ کی آخرت کا ذریعہ نہ بن سکا۔

اللہ سے ہدایت مانگو

میں نے ایک اللہ والے سے بڑی عجیب بات سنی' فرمایا اگر تمہیں بس کا بڑی بے چینی سے انتظار ہے اور تم چاہتے ہو کہ ابھی مجھے سواری مل جائے اور اندر بے چینی اور بے قراری اور اضطرار و اضطراب ہے' سب سے پہلے ہدایت مانگو' پھر بس مانگو' دولت کی ضرورت ہے' چیزوں کی ضرورت ہے' کوئی حرج نہیں' رب کو یاد کرو' اسی سے سوال کرو' عہدہ چاہئے' اقتدار چاہئے' عزت چاہئے' وقار چاہئے' ترقی چاہئے' مانگو کوئی بات نہیں لیکن یہ سب کچھ مانگنے سے پہلے ہدایت مانگنا اور یاد رکھنا اگر دولت مانگی دولت مل جائے گی پھر وہ دولت اللہ کی نافرمانی کا ذریعہ بنے گی' میرے دوستو اللہ کی نافرمانی گمراہی کا ذریعہ ہے اور گمراہی جہنم کا راستہ ہے پھر دولت ملے گی' چیزیں ملیں گی' سہولت ملے گی' عافیت ملے گی' عیش وعشرت' دنیا کے مزے ملیں گے لیکن اگر ہدایت مانگی تو پھر اللہ جل شانہٗ کی طرف سے رونق بھی ہوگی' برکت بھی ہوگی' اعمال بھی ہونگے' تقویٰ بھی ہوگا' دولت بھی ہوگی' برکت بھی' ہیں نا کمال کا عمل'

مومن حال کے امر کو پہنچانتا ہے

مومن حال کے امر کو پہنچانتا ہے میں بار بار آپ سے عرض کر رہا ہوں حال کا امر یہ ہے کہ اب کرنا کیا ہے؟ ہمارے ہاں بلدیہ میں چیف صاحب تھے وہ ایڈمنسٹریشن میں بڑے ماہر تھے' چھوٹے شہروں میں تو وہ اے سی صاحب کو منٹ میں شیشے میں اتار لیتے تھے' ایک دفعہ میں بیٹھا ہوا تھا وہاں ایک بہت بڑا افسر آیا اس نے ایسی باتیں کیں وہ افسر بھرا ہوا آیا اور ایک منٹ میں ٹھنڈا ہو گیا' کہنے لگا پانی منگواؤ

میں مسکرا دیا بعد میں کہنے لگے آپ کی مسکراہٹ کو میں نے دیکھا تھا اس وقت اس کی ضرورت تھی اس لئے مسکرائے کہ میں نے اس کو کس طرح شیشے میں اتار لیا' میں نے کہا ہاں ایک اور بات میرے ذہن میں آئی تھی کہا آپ نے اس میسر کو مؤثر بنا لیا موقع کو پہچان لیا۔ لیکن میرے بھائیو! اس طرح مومن کا مزاج ہے مومن بھی موقع کو پہچانتا ہے کہ اب موقع کیا ہے کہ میری آخرت سنور جائے اپنے جسموں کو' اپنے مزاجوں کو' اپنی طبیعتوں کو' اپنی سوچوں کو آخرت کی طرف مائل ہونے کا اور آخرت کی طرف سوچنے کا عادی بنائیں دنیاوی اعتبار سے دنیا کے کام' دنیا کے مزاج' دنیا کی باتیں کرتے کرتے یہ جسم اتنا دور ہو چکا کہ اب سمجھ ہی نہیں آتی یہ بھی کوئی بات ہے۔

مومن کبھی اپنی چھوٹی سی چیز کو ضائع نہیں ہونے دیتا اگر وہ گھر میں روشن دان بھی لگا رہا تو اس نیت سے کہ اذان کی آواز آئے گی یہ ہے مومن کا مزاج' اللہ نے اگر توفیق دی ہے بہترین گاڑی لے' بہترین مکان بنائے لیکن پہلے نیت کا دخل ہے' یہ ہے میسر کو مؤثر بنانا چیز میسر آگئی ہے اب اس کو مؤثر بنانا ہے' گاڑی لی' استعمال کی ضرورت تھی' ٹھیک ہے گھر سواری اور شادی یہ زندگی کی ضروریات میں شامل ہیں' اللہ نے رزق حلال میں وسعت عطا فرمائی اور گاڑی لی لیکن دوستو اس گاڑی کا سوال بھی تو ہوگا ٹھنڈے گھونٹ کا سوال ہوگا ایک ایک سانس کا سوال بھی تو ہوگا اس لئے عجیب بات فرمائی فرمایا جو چیز بھی لو مہمان کی نیت سے لو مہمان کی نیت سے قیامت کے سوال سے بچ جاؤ گے۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

السلام علیکم! اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے جب سے محفل درس میں شرکت کی سعادت نصیب ہوئی ہے دل کی دنیا ہی بدل گئی ہے۔ نیکیوں کی طرف رغبت' گناہوں سے نفرت' ٹی وی سے نفرت' قرآن اور سنت سے محبت بے پردگی سے نفرت' پردے کا اہتمام' فضول گفتگو میں وقت کے ضیاع سے پرہیز' ذکر اللہ میں ہر وقت مصروف عمل' نمازوں کی اہتمام سے پابندی ان تمام چیزوں کے اپنانے سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوا گھر میں جھگڑے ختم ہو گئے' اپنی **(باقی صفحہ نمبر 55 پر)**

جو شخص اپنا باطن مراقبے اور اخلاق سے درست کر لیتا ہے، اللہ تعالیٰ اس کے ظاہر کو مجاہدے اور اتباع سنت سے سنوار دیتا ہے۔ **(حضرت حارث المحاسبی)**

اولیاءخواتین کارمضان

نورامین،بزمان منڈی

ایک وقت تھا کہ مسلمانوں کے دلوں میں قرآن کی محبت رچی بسی ہوئی تھی اورعلی الصبح بیدار ہونے کے بعد جب تک قرآن مجید کے ایک اچھے خاصے حصے کی تلاوت نہ کرلیتے تو دنیوی کاموں کو ہاتھ نہ لگاتے تھے، کیا مرد ہوں یا عورتیں سب ہی کا یہی حال ہوتا تھا

وقت گزرتا گیا' اطوار تبدیل ہو گئے' دوسروں کی دیکھا دیکھی اونچا اڑنے کی آس میں نہ ہم چاند کو پاسکے اور نہ ہی زمین پر مضبوط قدموں کے ساتھ کھڑے ہوسکے۔

کہتے ہیں وقت برف کی طرح ہے ابھی ہے ابھی پانی بن کر بہہ گیا۔ ہم نہ اسے دیکھ سکتے ہیں نہ چھو سکتے ہیں' ہر پل ماضی کا حصہ بنتا جارہا ہے' ماضی گزرا ہوا لمحہ' بیتا ہوا کل جسے ہم کبھی واپس نہیں لاسکتے' وقت تو ریت کے ذروں کی طرح ہمارے ہاتھوں سے نکل جاتا ہے ہاں اگر یہ وقت اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت میں گزر رہا ہوگا تو یقیناً یہ خوشگوار یادیں چھوڑ جائے گا۔ رمضان المبارک آرہا ہے' اپنے گرد و پیش غور کریں بہت سے لوگ ایسے تھے جو پچھلے رمضان ہمارے ساتھ تھے لیکن آج وہ ہمارا ساتھ چھوڑ کر دار فانی سے دار بقا کی طرف کوچ کر چکے ہیں۔ آج وقت ہے کہ ہم اپنی آخرت سنوار لیں اور رمضان کا اکرام کریں' حدیث کا مفہوم ہے آپ ﷺ نے فرمایا بدنصیب ہے وہ جس نے رمضان پایا لیکن اللہ سے اپنی مغفرت نہ کروائی۔

ایک وقت تھا کہ مسلمانوں کے دلوں میں قرآن کی محبت رچی بسی ہوئی تھی' علی الصبح بیدار ہونے کے بعد جب تک قرآن مجید کے ایک اچھے خاصے حصے کی تلاوت نہ کرلیتے تو دنیوی کاموں کو ہاتھ نہ لگاتے تھے، کیا مرد ہوں یا عورتیں' سب ہی کا یہی حال ہوتا تھا اور صبح کے سہانے اور دلفریب وقت میں ہر طرف سے گھروں سے دھیمی دھیمی تلاوت کی آوازیں سنائی دیتی تھیں اور یہ حال سال بھر ہی رہا کرتا تھا اور جب رمضان المبارک کا مقدس مہینہ آتا تھا تو اس تلاوت کے معمول میں اچھا خاصا اضافہ ہوجاتا تھا' خواتین میں نیکی کا جذبہ' قرآن کی محبت کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی تھی' قرآن کی لوری میں پروان چڑھنے والا بچہ بڑا ہونے کے بعد خود بخود قرآن پڑھنے کی طرف مائل ہوتا تھا بلکہ ماں کے بار بار بچے کو قرآن سنانے کی وجہ سے اس کو بغیر پڑھے بھی کچھ نہ کچھ قرآن کا حصہ یاد بھی ہوجاتا تھا لیکن آج مسلمانوں کے حالات میں کس قدر تبدیلی آگئی ہے اللہ کی پناہ علی الصبح قرآن کی بجائے ٹی وی کھولا جاتا ہے بچے کے کان میں قرآن کی بجائے گانوں کی آوازیں گونجتی ہیں جس کے نتیجے میں بچوں میں دینی جذبہ' قرآن کی محبت کی بجائے بے حیائی' بے ادبی بے دینی پروان چڑھ رہی ہے' قرآن مجید یاد ہونے کے بجائے عشقیہ فحش گانے یاد ہوتے ہیں' بڑے ہونے کے بعد بچے تلاوت کی بجائے گانے گنگناتے ہیں' کیا رمضان ہو کیا غیر رمضان' جب والدین کا ہی یہی حال ہوتو اولاد میں قرآن کی کیا محبت ہوگی؟ ٹی وی' گانا اور دیگر برے کاموں کی محبت رچ بس چکی ہوتی ہے پھر ان کو ہزار نصیحتیں کرو بہت مشکل ہے کہ وہ موثر ہوں۔ آیئے کچھ دیر اپنے بڑوں کی درخشاں زندگیوں سے اپنے قلوب کو منور کرتے ہیں'

حضرت رابعہ بصریہ ہر رات ہزار رکعت نفل نماز پڑھتی تھیں' بی بی اولیاء جن کا مسکن شہر دہلی تھا چالیس چالیس دن مسلسل اپنے حجرے کے اندر مصروف عبادت رہتی تھیں۔ حضرت بہاؤ الدین زکریا رحمتہ اللہ علیہ کی بہو ہر روز ایک قرآن مجید ختم کرتی تھیں۔ حضرت شمس الحق افغانی رحمتہ اللہ علیہ کی اہلیہ نماز تہجد اشراق' اوابین اور شریعت مطہرہ کی چھوٹی سے چھوٹی چیز کو بھی نہ چھوڑتی تھیں' تلاوت قرآن' ذکر باری میں ہر وقت مشغول رہتی تھیں۔ حکیم محمد سعید کی والدہ نماز روزہ کی سخت پابند تھیں' حکیم صاحب فرماتے ہیں کہ میں نے رات کو سوتے وقت ہمیشہ ان کو جانماز مصلے پر دیکھا اور صبح اٹھتا تو والدہ صاحبہ جائے نماز پر ہی ہوتیں۔

حضرت خواجہ حسن سورگ رحمتہ اللہ علیہ کی بیٹیاں 15،15 پارے پڑھ کر کھانا تیار کرتی تھیں۔

شیخ الحدیث کی والدہ ماجدہ کا معمول تھا کہ رمضان میں روزانہ پورا قرآن مجید اور مزید دس سپارے پڑھ لیا کرتی تھیں اس طرح ہر رمضان میں چالیس قرآن مجید ختم کرتی تھیں' قرآن رواں اتنا تھا کہ گھر کے کام کاج اور انتظامات میں فرق نہ آتا تھا بلکہ اہتمام تھا کہ تلاوت کے وقت ہاتھ سے کچھ نہ کچھ کام کرتی رہتیں۔

حضرت مولانا مفتی شفیع صاحب کی اہلیہ محترمہ عبادت کا اعلیٰ ذوق رکھتی تھیں' مناجات مقبول اذکار و نوافل کا معمول کبھی قضا نہیں ہوا' صبح سے لے کر نصف شب تک بغیر کسی وقفے کے گھر کے کاموں میں مشغول رہتیں۔ آخری لمحات میں جب بولنے کی طاقت ختم ہوگئی تو اچانک ہاتھوں میں حرکت محسوس ہوئی جیسے وہ تکیے کے نیچے کچھ تلاش کرنا چاہتی ہیں تکیہ کے نیچے ان کی تسبیح رکھی تھی ہاتھ میں تسبیح دی تو جلدی جلدی تسبیح کو گھمایا اور اسی حالت میں بے ہوش ہوگئیں گویا عالم ہوش میں ان کے ہاتھوں کی آخری اختیاری حرکت تسبیح کیلئے تھی۔

والدہ محترمہ حضرت نواب عشرت علی خان' جب سے ہوش سنبھالا صوم وصلوٰۃ اور تلاوت قرآن کی پابند تھیں' تہجد کی نماز پر مثل فرض نماز کے ہیشگی تھی حتیٰ کہ جس رات سر میں شدید ضرب آئی تہجد کی نیت سے اٹھی تھیں وضو کیا لوٹا ہاتھ میں تھا کہ گر پڑیں جب بستر پر لٹایا تو بس یہی دھن تھی کہ دو رکعت نفل پڑھ لوں۔ حضرت شیخ الحدیث فرماتے ہیں ہمارے گھر کی مستورات میں میری بچیاں ماشاء اللہ روزانہ بیس بیس پاروں کی تلاوت کیساتھ ساتھ ماہ رمضان کی راتوں کا حصہ اپنے حافظوں سے سننے میں گزارتیں اور بذات مقابلہ ہوتا کہ کس کے پارے زیادہ ہوئے۔ میری دادی صاحبہ رحمتہ اللہ علیہ حافظہ تھیں' ایک منزل تلاوت روزانہ کا مستقل معمول تھا۔

اس گئے گزرے دور میں ہر طرف پھیلی ہوئی تاریکی و جہالت کو دیکھئے۔ دین سے بے راہ روی اور گریز کی ان گنت راہوں کو دیکھئے اور اپنی خوش بختی کا اندازہ کیجئے کہ اس مالک بزرگ و برتر نے اپنے دین کی سربلندی' پاسبانی اور اس کی غربت کو دور کرنے کیلئے ہمیں منتخب کیا ہے۔ آپ سے خیر خواہی کا تقاضا ہے کہ آپ اس مبارک مہینہ میں نیکیاں کمانے اور اجر سمیٹنے کی طرف متوجہ ہوں۔ ہمیشہ باقی رہنے والی زندگی کیلئے قیمتی اثاثہ اور متاع بے بہا جمع کرنے کا یہی موقع ہے۔ اپنے رب سے تعلق مضبوط کرلیں اور اس کی قربت کا یہ بہترین ماہ ہے۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ تحریریں بھیجنے والے معزز قارئین سے درخواست ہے کہ اپنی تحریر کے ساتھ مکمل نام اور ڈاک ٹکٹ لگا ہوا لفافہ بمعہ مکمل پتہ اور ٹیلی فون یا موبائل نمبر ضرور بضرور تحریر کیا کریں۔

2۔ الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

3۔ ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

 مچھروں کو دور رکھنے کے لئے: تلسی کے پتوں کا رس نکال کر جسم پر مل لینے سے مچھر فوراً آپ سے دور بھاگ جائیں گے۔

ایس ایس احمد

آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں

اشتہار بازی کے نتیجے میں تیسری دنیا کے ایک کروڑ بچے بوتل دودھ کے امراض کا شکار ہو گئے۔ ’’ترقی پذیر ممالک میں وہ تمام بچے جنہیں ماں کا دودھ میسر نہیں اکثر مرجاتے ہیں۔ بہترین حالات میں بھی ایسے بچوں کا زندہ رہنا محال ہے؟

اس انکشاف نے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی شہرہ آفاق کمپنیاں گمراہ کن اشتہار بازی میں مصروف ہیں۔ تمام دنیا میں ہلچل مچادی ہے اور شاید اسی انکشاف کے باعث ماں کے دودھ اور فیڈر کی تقابلی افادیت کی بحث بھی چھڑ گئی ہے اور عالمی اداروں کی حب زر کی ایک مکروہ کہانی سامنے آئی ہے۔ ایک طرف ہنستا مسکراتا اشتہاری بچہ ہے جس کی حیثیت شاہکار سے کسی طور کم نہیں۔ دوسری طرف اسی فارمولے کے دودھ کا شکار حقیقی بچہ جو بیماری اور کم غذائیت کا چلتا پھرتا شاہکار ہے۔ غذائیت کے اس اسکینڈل کا انکشاف منلیسوٹا (امریکہ) میں قائم ایک تنظیم انفیکٹ نے کیا ہے۔ انفیکٹ کے بانی رکن مسٹر ڈوگس جنسن کا کہنا ہے:

جب ایک ادارہ انسانیت سوز حرکات کا مرتکب ہوتا ہے تو پھر اس کی بداخلاقی کے سدباب کیلئے اسے معاشی ضرب پہنچانا ہے 196 ارب روپے کے سالانہ بجٹ والی ایک امریکی فرم اپنی دودھ کی مصنوعات کی نصف مقدار ایشیاء افریقہ اور امریکہ میں فروخت کر رہی ہے۔ اس کا دودھ دنیا میں سب سے زیادہ فروخت ہوتا ہے اور یہ انتہائی تلخ حقیقت ہے کہ اس نے اشتہاروں میں دکھائے جانے والے صحتمند بچوں کے بجائے اسہال‘ پیچش کمزوری اور زردروئی کے مریض بچوں کی تعداد میں اضافہ کیا ہے۔ انفیکٹ کے جمع کردہ اعداد وشمار کے مطابق ایسے بچوں کی تعداد لاکھوں تک جا پہنچی ہے۔

لاس اینجلس کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ڈویژن آف انٹرنیشنل ہیلتھ کے ہیڈ ڈاکٹر ڈیرک جیلفی کی سربراہی میں صحت کی امریکی سینیٹ کی سب کمیٹی نے تخمینہ لگایا کہ اشتہار بازی کے نتیجے میں تیسری دنیا کے ایک کروڑ بچے بوتل دودھ کے امراض کا شکار ہو گئے۔ انفیکٹ کے ڈوگس جانسن کا کہنا ہے کہ پاؤڈر ملک کمپنیوں نے چند عشرے پیشتر اشتہار بازی کے فن سے کام لیتے ہوئے خشک دودھ کو جدید سائنسی تحقیقات کا ایک معجزہ قرار دیا اور ماں کا دودھ پلانے کو فرسودہ وتکلیف دہ رسم ثابت کرنے کی کوشش کی۔ انفیکٹ کے تجزیہ نگاروں کا بیان ہے کہ تیسری دنیا کے پس ماندہ ملکوں کی مائیں بازاری دودھ کی قوت خرید نہیں رکھتی تھیں الیکٹرونک کمپنیوں کے اشتہاری سحر نے انہیں اس قدر متاثر کیا کہ وہ اپنے دودھ کو نظر انداز کر کے مہنگے بازاری دودھ خریدنے پر مجبور ہو گئیں اور یوں ان ممالک کے لاکھوں بچے ’’بائل بے بی بیماری‘‘ کا شکار ہو گئے۔ ڈبے کا دودھ بیچنے والے اشتہار بازوں نے سارا زور یہ ثابت کرنے پر لگایا ہے کہ تیسری دنیا کی ماؤں کی کم خوراکی ان کے اپنے دودھ کی کمزوری کا باعث ہے۔ لیکن امریکن نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی سالانہ رپورٹ میں شائع ہونے والے حقائق کے مطابق کم خوراک استعمال کرنے والی ماؤں کا دودھ بھی مقدار یا کوالٹی میں پاؤڈر ملک سے افادیت میں کہیں بڑھ کر ہے۔

ڈاکٹر جیلفی لکھتے ہیں: ’’بیشک صحت مند ماؤں کا دودھ بچوں کی نشوونما اور غذائیت کا ضامن ہے۔ لیکن کم غذائیت کا شکار ماؤں کا دودھ بھی حیرت انگیز طور پر بچوں کی صحت کیلئے مفید ہے۔ غذائیت پر بارھویں بین الاقوامی کانفرنس کے نائب صدر ڈاکٹر سیموئیل جی فومون نے کہا:

’’ترقی پذیر ممالک میں وہ تمام بچے جنہیں ماں کا دودھ میسر نہیں اکثر مرجاتے ہیں۔ بہترین حالات میں بھی ایسے بچوں کا زندہ رہنا محال ہے؟

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی غذائی خدمات کے سربراہ ڈاکٹر مونیسز بہار کے خیال میں ماں کا دودھ چھڑانا اور مصنوعی دودھ پلانا ایسے اقدامات ہیں جن سے انفیکشن کے خلاف بچے کا قدرتی دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور وہ غیر صحت مند حالات کا مقابلہ کرنے کے بجائے ان کا فوری شکار ہو جاتا ہے۔

کارنل یونیورسٹی کے شعبہ بین الاقوامی غذائیت کے سربراہ ڈاکٹر مائیکل لیتھم کا نظریہ یہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں بچوں کی بڑھتی ہوئی اموات کی شرح کا سب سے بڑا سبب بوتل کا دودھ ہے۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب ’’دودھ اور قتل‘‘ میں کہا ہے کہ پسماندہ ملکوں میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات ماں کا دودھ پینے والے بچوں سے دوگنی ہے۔ ان کی یہ ریسرچ سنگاپور کے ایک چینی قصبے کے بچوں پر مشتمل تھی۔

جانسن کا کہنا ہے کہ ملک پاؤڈر تیار کرنے والی کمپنیوں نے اپنے پرفریب اشتہارات کے ساتھ ساتھ سیلز ویمن کا بھی جال بچھا رکھا تھا جو زچہ بچہ وارڈ یا نومولود بچوں کے گھروں میں جا کر دودھ بطور نمونہ پیش کرتی تھیں۔ اس طرح یہ کمپنیاں دھوکہ دہی کے ساتھ ساتھ شعبہ صحت میں گھس گئیں۔ انہوں نے ہسپتالوں اور کلینکوں کو دودھ مہیا کرنا شروع کر دیا۔ ڈاکٹروں اور ان کی بیویوں کو تحفے دے کر رام کیا۔ اس کے ساتھ بڑے بڑے طبی کنونشن بلانے کا اہتمام کیا۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ان کمپنیوں کا کاروبار انتہائی گھٹیا اور خوفناک ہے۔ میں نے سنگاپور میں اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ ان کی تنخواہ دار نرسیں ماؤں کی چھاتیوں سے بچوں کو الگ کر کے انہیں بوتل کے دودھ کا عادی بنا رہی تھیں۔ اور یوں مجھ پر پہلی بار عیاں ہوا کہ ان کمپنیوں کو بچوں کی صحت سے کوئی غرض نہیں۔ بلکہ یہ تو اپنا فارمولا دودھ بیچنا چاہتی ہیں۔ ملائشیا کے کوالالمپور جنرل ہسپتال کے ڈاکٹر محمد شام قاسم کہتے ہیں ’’جتنی بھی صحت کانفرنسیں منعقد ہوتی ہیں۔ ان کا اہتمام یہی کمپنیاں کرتی ہیں چونکہ ڈاکٹر ان کے ممنون ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ ان کی ہاں میں ہاں ملانے پر مجبور ہیں اس طرح ایک لحاظ سے ان صحت کانفرنسوں کا مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے۔‘‘

تیسری دنیا میں ان فارمولا ملک کمپنیوں کی وجہ سے جس قدر وسیع پیمانے پر کمزوری‘ بیماری اور اموات ہوتی ہیں۔ اس پر پان امریکن ہیلتھ آرگنائزیشن، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور ’’انٹرنیشنل کانگریس برائے غذا‘‘ نے ان بین الاقوامی دھوکے باز کمپنیوں کی شدید الفاظ میں مذمت کی ہے۔ انفیکٹ نے اپنے ایک سرکلر میں کہا ہے کہ افریقہ‘ ایشیا اور امریکہ میں ان کے ایک اشارے پر فارمولا دودھ اور دیگر مصنوعات پر مکمل بائیکاٹ ہو سکتا ہے۔ ایک ماں کو اس کی ترغیب دینا کہ وہ نہایت معصومیت اور بھولپن کے ساتھ اپنے بچے کو زہر پلانا شروع کر دے نہایت مکروہ اور قابل نفرت عمل ہے جس کی مزاحمت جتنی بھی کی جائے کم ہے۔ اس ضمن میں سب سے سخت موقف یونیسیف اور ڈبلیو ایچ او کے زیر اہتمام جنیوا میں ہونے والے چار روزہ اجلاس میں اختیار کیا گیا جس میں دنیا بھر کے 140 وفود نے شرکت کی۔ کانفرنس کے مندوبین کا عمومی نظریہ یہ ہے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی تمام کمپنیوں کو پابند کیا جائے کہ وہ گمراہ کن اشتہار بازی سے باز رہیں۔ پاکستان میں نصف درجن سے زائد بین الاقوامی فرمیں فارمولا دودھ کی تشہیر میں مصروف ہیں اور ان کی مارکیٹ میں اجارہ داری ہے۔

قرآن سے کینسر کا سو فیصد علاج

نصیر احمد، ایبٹ آباد

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے ایک شخص نے رسول اللہ ﷺ سے سینے میں درد کی شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا قرآن پڑھو (دیکھو) شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُوْرِ یعنی قرآن سینے میں چھپی تمام بیماریوں کیلئے شفاء ہے' موت کے سوا کوئی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج قرآن میں نہ ہو

عبدالجلیل صاحب زرگر کے پاس وقت ملنے پر چند منٹ کیلئے جانا پڑتا ہے۔ آنا جانا رہتا ہے مورخہ 18 جنوری 2010ء کو ہی حسب معمول ان کے پاس گیا۔ اسی اثناء میں تین آدمی آئے۔ زیورات بنانے کی بات چیت شروع ہوئی میں جانے لگا مگر انہوں نے روک لیا کہ تھوڑی دیر بیٹھو' چائے آگئی، تین آدمیوں میں سے ایک کے کندھے پر مولویوں کی طرح رومال تھا۔ شکل وشباہت سے بھی مولوی ہی لگ رہا تھا۔ میں اس سے مخاطب ہوا جناب آپ مجھے کوئی مولوی لگتے ہیں' آپ لوگوں کے پاس بڑے عملیات ہوتے ہیں مجھے بھی شوق ہے تحفہ کے طور پر کوئی کلام الٰہی یا عمل یا تعویز بتادیں جس سے کوئی بیماری یا پریشانی دور ہو۔ میری بات سنتے ہی سب ہنس پڑے۔ وہ صاحب فرمانے لگے کہ میں تو چٹا ان پڑھ ہوں۔ زرگر صاحب میرے رشتہ دار ہیں' میں کراچی میں کاروبار کرتا ہوں۔ یہ رومال عمرہ کیلئے گیا تھا مکہ مکرمہ سے لایا ہوں۔ کبھی سر پر لپیٹ لیتا ہوں اور کبھی کندھے پر۔ صرف نماز آتی ہے اور قرآن مجید کی تلاوت کرتا ہوں۔ آپ نے پوچھا ہے تو اپنے پر گزری ہوئی داستان سناتا ہوں کہ جس کے یہ سب گواہ ہیں۔ کہنے لگے کہ میرا ایک بھائی جو گاؤں میں رہتا تھا بیمار پڑ گیا' نزدیکی ڈاکٹروں سے علاج وغیرہ کراتا رہا مگر بہت کمزور ہوگیا چلنا پھر مشکل ہوگیا۔ نازک حالت کا سن کر میں بھی گھر آگیا یہ اس کو ایوب میڈیکل کمپلیکس لے آئے۔ داخل کروادیا گیا۔ ٹیسٹ کروائے' خون کی بوتلیں لگوائیں کچھ دن داخل رہا۔ آخر ڈاکٹروں نے جواب دے دیا کہ اس بیماری کا ہمارے پاس کوئی علاج نہیں۔ آپ اس کو لاہور لے جائیں یا گھر لے جائیں۔ ہم غریب لوگ تھے قرض لے کر علاج کرواتے رہے۔ گھر کے اخراجات بھی پورے کرنا مشکل تھے لاہور لے جانا ہمارے بس میں نہ تھا پریشان ہوکر مریض کو چارپائی پر ڈالا۔ سوزوکی میں رکھا اور گھر کیلئے روانہ ہوگئے۔ گاؤں میں سڑک نہیں جاتی تھی کچھ فاصلہ پیدل طے کرنا تھا۔ سوزوکی سے مریض کی چارپائی اتاری اور سائیڈ پر رکھی گاؤں میں اطلاع دی اور چند رشتہ داروں کو پیغام بھیجا کہ چارپائی اٹھا کر لے جائیں۔ اسی انتظار میں کھڑے تھے ادھر ادھر سے لوگ پاس آتے حال احوال پوچھ کر چلے جاتے۔ ایک سفید ریش بزرگ بھی آگئے۔ انہوں نے پوچھا کہ اس کو کیا تکلیف ہے؟ ہم نے سارا حال سنایا۔ وہ فرمانے لگے کہ ساری بات زندگی کی ہے موت وقت سے پہلے نہیں آسکتی اور نہ کوئی بیماری سے مرسکتا ہے۔ پریشان نہ ہوں اور گھر جا کر سورۂ مریم اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس کو سارا دن پلائیں چالیس دن متواتر پلائیں ناغہ نہ کریں۔ انشاء اللہ یہ بالکل ٹھیک ہوجائے گا۔ ہم نے گھر پہنچ کر فوراً یہی عمل کیا۔ چند دن کے بعد مریض صحت یاب ہونا شروع ہوگیا۔ اللہ کی قدرت 41 دن میں بالکل صحت مند ہوگیا۔ کئی سال ہوگئے ہیں پھر بیمار نہیں ہوا۔

☆ دوسرا واقعہ انہوں نے اس طرح بتایا کہ ان کی ایک رشتہ دار اپنے ڈیڑھ دو سالہ بیٹے کو دودھ پلا رہی تھی کہ بچے نے چھاتی پر دانتوں سے کاٹ کر زخم کردیا۔ خون بہہ رہا تھا عام ٹوٹکے کرتے رہے مگر خون نہ بند ہوا۔ ہسپتال لے آئے۔ ڈاکٹروں نے ٹیسٹ وغیرہ کرائے اور تشخیص میں کینسر نکلا۔ صوفی صاحب کہنے لگے کہ میں ان دنوں گھر پر ہی تھا۔ میں نے سوچا کہ سورۂ مریم والا عمل ہی کیا جائے کیونکہ وہ علاج ہمارے بس میں نہ تھا۔ میں نے علاج شروع کردیا اور مریضہ چالیس دن نہ پورے ہوئے تھے کہ بالکل صحت یاب ہوگئی۔ کئی بچے بعد میں پیدا ہوئے کوئی بیماری یا تکلیف تک نہیں ہوئی۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلامؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 50

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

نجران کے عیسائیوں کو مراعات: نجران کے عیسائیوں کے ساتھ رسول اللہ ﷺ نے جو معاہدہ کیا تھا اس کی توثیق وتجدید حضرت ابوبکر صدیقؓ نے یہ تحریر لکھ کر کی کہ ان کی جان' زمین' مال' عبادت' مذہب ان کے پادری' راہب ان کی عبادت گاہیں اور ان کے قبضہ میں جو کچھ بھی ہے وہ اللہ کی امان اور رسول اللہ ﷺ کی پناہ میں ہیں۔ انہیں نہ کوئی نقصان پہنچایا جائے گا نہ کسی تنگی میں مبتلا کیا جائے گا کسی اسقف کو اس کی اسقفیت اور کسی راہب کو اس کی رہبانیت سے نہیں ہٹایا جائے گا۔ یہ عہد ان تمام وعدوں کی تکمیل میں کیا جارہا ہے جو محمد نبی ﷺ نے ان سے کیے تھے۔

عہد صدیقی میں عیسائی مذہب کا احترام: حضرت ابوبکر صدیقؓ کے عہد میں حضرت خالدؓ نے عانات کے پادریوں سے بھی اس طرح کا معاہدہ کیا کہ ان کے گرجے برباد نہ کیے جائیں گے' وہ نماز کے اوقات کے سوا رات دن جس وقت چاہیں ناقوس بجائیں' اپنے تمام تہواروں میں صلیب نکالیں۔ تاریخ طبری میں ہے کہ حضرت خالدؓ نے جن علاقوں کو فتح کیا وہاں کے غیر مسلم باشندوں سے جو معاہدے کیے ان میں تصریح کے ساتھ یہ درج ہوتا کہ جزیہ کے معاوضہ میں ان کے مال وجان کی حفاظت ہوتی رہے گی اور جب ان کی یہ حفاظت نہ ہوسکے گی تو ان سے جزیہ نہ لیا جائے گا۔

اپنے عہد خلافت میں حضرت عمرؓ حکومت کے نظم ونسق میں تو بہت ہی سخت اور درشت رہے لیکن ممالک محروسہ کے غیر مسلم باشندوں کیلئے ان کا دل بہت ہی نرم رہا' ان سے ہر طرح کا فیاضانہ' شریفانہ اور روادارانہ برتاؤ کیا، ان کے زمانہ میں حضرت ابوعبیدہؓ کی سپہ سالاری میں شام فتح ہوا تو حضرت ابوعبیدہؓ نے وہاں کے لوگوں سے معاہدہ کیا کہ ان کے گرجے اور خانقاہیں محفوظ رہیں گی۔ ان کو اپنے تہوار میں جھنڈوں کے بغیر صلیب نکالنے کی اجازت ہوگی۔

معذرت: عبقری جون 2010ء صفحہ 33 پر غیبی مدد کے نام سے لگے عمل میں غلطی سے 1 کی جگہ 101 لگ گیا ہے۔

خوش رہیے' دوسروں کو بھی خوش رکھئے

انجم صلاح الدین، کراچی

ہمیشہ سے دنیا کی یہ ریت ہے کہ اس نے ہنستے مسکراتے انسانوں کو بڑی خوش دلی سے قبول کیا ہے اور روتے دھوتے' منہ بسورتے' غم زدہ اور مایوس افراد کو یکسر نظر انداز کیا ہے۔ موجودہ حالات میں خوشیاں مفقود ہیں اور غم والم منہ کھولے کھڑے ہیں۔

مشہور قول ہے کہ "دنیا ہنسنے والے کے ساتھ ہنستی ہے اور رونے والے کو تنہا چھوڑ دیتی ہے۔"

ایک تجارتی ادارے کے دفتر میں لوگ سرگوشی کر رہے تھے: "رشید صاحب کو آج پھر ڈپریشن کا دورہ پڑا ہے۔ آخر کب تک یہ ہوتا رہے گا۔ اس طرح ہماری کمپنی کا تو دیوالیہ نکل جائے گا۔ انہیں جلد اس کمپنی سے فارغ کر کے کسی معقول شخص کا انتظام کرنا چاہیے۔"

"امی! آپ بھائی جان کی بیماری کا رونا کب تک روتی رہیں گی؟ کب تک ہم لوگ ان کے گھٹنوں سے لگے رہیں گے؟ ہم تو زندگی سے بیزار ہو گئے۔ اب ہم سے یہ اذیت' شکایت' مشکلات برداشت نہیں ہوتیں۔ آخر ہمیں بھی زندہ رہنے کا حق ہے۔ ہماری بھی کچھ خواہشات' تمنائیں' آرزوئیں ہیں۔ آخر ہم اس کی تکمیل کب کریں اور کب تک اپنی خواہشات کا گلا گھونٹتے رہیں؟" فراز نے زور سے دروازہ کھولا اور باہر کی راہ لی۔

"ارے دیکھو! ساجدہ باجی کا آج بھی موڈ آف ہے۔ ان کو تو یہیں رہنے دو۔ سارا مزا کرکرا کر کے رکھ دیا۔ چلو ہم سب پکنک پر چلتے ہیں۔ ایک بے جان چیز کو آخر ہم کب تک گھسیٹتے رہیں گے۔ چھوڑو ان کو ورنہ ہماری ساری پکنک کا بیڑا غرق ہو جائے گا۔" رفیعہ نے منہ بسورتے ہوئے کہا۔

اس قسم کے واقعات اکثر و بیشتر زندگی میں رونما ہوتے رہتے ہیں۔ واقعی یہ درست ہے کہ ایک افسردہ دل انسان کا سایہ بھی اس کا ساتھ چھوڑ دیتا ہے۔ ہر چیز کی ایک انتہا ہوتی ہے۔ آخر کب تک انسان غموں' الجھنوں' پریشانیوں' اذیتوں اور تکلیفوں میں گھرا رہے گا۔ انسان کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ بھی آتا ہے جب انسان اس جمود اور خول کو توڑ کر خوشیوں' راحتوں' شادمانیوں کی تلاش میں سرگرداں ہو جاتا ہے۔

یہ بات حقائق پر مبنی ہے کہ انسان یکسانیت سے گھبرا جاتا ہے اور زندگی میں تبدیلیاں چاہتا ہے' وہ غموں' اذیتوں' تکلیفوں کے بندھن کو توڑ کر راحتوں' خوشیوں کے سفر پر نکلنا چاہتا ہے' چاہے وہ تبدیلیاں چند لمحات کی ہوں یا چند دن کی۔ ہر شخص زندگی میں خوشگوار تبدیلی کیلئے پرفضا مقام پر یا بہت پر آسائش جگہ جایا جائے بلکہ لوگوں کے درمیان صرف بے تکلف گپ شپ اور ہنسی مذاق سے بھی فضا بدل سکتی ہے اور انسانی ذہن میں خوشگوار تبدیلی رونما ہو سکتی ہے۔ اپنی باتوں یا گفتگو میں ظرافت کو شامل کر لیا جائے تو خاطر خواہ خوشگوار تبدیلیاں نمایاں طور پر محسوس کی جا سکتی ہیں۔ کوئی دل چسپ مشغلہ اپنا کر بھی زندگی سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے۔

ہمیشہ سے دنیا کی یہ ریت دلچسپ ہے کہ اس نے ہنستے مسکراتے انسانوں کو بڑی خوش دلی سے قبول کیا ہے اور روتے دھوتے' منہ بسورتے' غم زدہ اور مایوس افراد کو یکسر نظر انداز کیا ہے۔

نفسانفسی کے اس دور میں خوشی' مسرت' راحت' شادمانی کے چند لمحات بھی حاصل ہو جائیں تو اس سے بڑھ کر خوش نصیبی کیا ہو سکتی ہے۔ موجودہ حالات میں خوشیاں مفقود ہیں اور غم والم منہ کھولے کھڑے ہیں۔ انسان غم و اذیت کے چنگل میں اس قدر پھنس گیا ہے کہ ان سے بچنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ وہ فرار کی راہیں اختیار کرنا چاہتا ہے اور چھوٹی چھوٹی خوشیاں سمیٹنا چاہتا ہے۔

عقل سلیم رکھنے والے انسان کیلئے ہنسنا ایک فطری عمل ہے۔ کسی انسان کے چہرے پر تبسم کی لہر اس وقت نمودار ہوتی ہے جب وہ عام روش کے خلاف کسی غیر معمولی چیز کو دیکھتا ہے جیسے کسی شخص کا انداز بے ڈول ہو یا سڑک پر ایسے شخص کا گزر ہو جیسے وہ کسی کارٹوں کا نمونہ ہو۔ اس نے سبز پاجامہ' پیلی قمیض اور نیلی ٹوپی زیب تن کر رکھی ہو تو اسے دیکھتے ہی ایک عجوبے کا تصور آنکھوں میں ابھرتا ہے اور یوں ہونٹوں پر تبسم کی لہر دوڑ جاتی ہے۔

جو لوگ ہنستے نہیں درحقیقت وہ بیمار ہوتے ہیں اور وہ وقت سے پہلے بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ دراصل لوگ خود کو دنیا کی خوبصورتی' رعنائی' دل فریبی اور شادابی سے دور رکھتے ہیں۔ ایک صحت مند شخص کا ذہن کھلے انداز میں ہنسنے اور مسکرانے کی خواہش محسوس کر سکتا ہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ ہم میں اپنی غلطیوں پر ہنسنے کی صلاحیت بھی ہو۔

دراصل اپنے آپ پر ہنسنا اپنی غلطیوں سے لطف اندوز ہونا بھی ایک فن کی حیثیت رکھتا ہے۔ جو افراد دوسرے لوگوں کو ہنساتے ہیں وہ دراصل روح اور دل دونوں کو جلا بخشتے ہیں اور لوگ ان کی صحبت سے لطف اندوز بھی خوب ہوتے ہیں۔

یہ بات طبی اعتبار سے بھی ثابت ہے کہ بہت سی بیماریاں اور پریشانیاں' غمگین جذبات اور افسردگی کا نتیجہ ہوتی ہیں اور آدھی سے زیادہ بیماریاں ہنسنے' مسکرانے کی وجہ سے بہ آسانی رفع ہو جاتی ہیں۔

ہنسنے سے بیماری میں مبتلا فرد بھی خود کو بہت ہلکا پھلکا' پرسکون اور مطمئن محسوس کرتا ہے۔ ہنسی مذاق سے اس کی آدھی پریشانیاں اور غم دور ہو جاتے ہیں۔

نفسیاتی اعتبار سے ہنسنا آسان اور سہل عمل ہے۔ یہ انسانی جسم میں دوران خون کو بڑھاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ اس سے تھکن یکسر غائب ہو جاتی ہے' منفی سوچیں اور تفکرات رفع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح اس میں مسائل حل کرنے کے ایک نئی لگن' تازگی حوصلہ اور جستجو پیدا ہو جاتی ہے۔

ہنسی بہترین علاج غم ہے۔ یہ کئی دواؤں سے بہتر دوا ہے۔ کئی قیمتی ٹانکوں سے زیادہ توانائی بخش ٹانک ہے۔ اس کے ذریعے سے دنیا اور زندگی خوبصورت' دل فریب اور حسین بن جاتی ہے۔ ایسا شخص دراصل زندہ رہنا چاہتا ہے۔ وہ زندگی کو مثبت طرز فکر سے دیکھتا ہے اور آنے والی تمام رکاوٹوں اور مصائب کو ہنس کھیل کر دور کر دیتا ہے۔

کسی دانشور کا یہ قول درست ہے کہ "انسان کو کام کی زیادتی نہیں مارتی بلکہ تفکرات مارتے ہیں" اس کا علاج یہی ہے کہ ہم سب مل کر ہنسیں اور خوب ہنسیں" کیونکہ اس طرح غموں کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

دادی جان کی پٹاری سے

☆ مہندی کا رنگ تیز کرنے کیلئے مہندی میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل ملائیں اور تین چار لونگ پیس کر ڈال دیں۔ پانی میں گھول کر ایک دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں پھر لگائیں۔

☆ بچوں کی بدہضمی کیلئے تھوڑی سی سبز سونف اور تھوڑا سا پودینہ لیکر ایک گلاس پانی میں جوش دیکر رکھ لیں۔ اس سے بدہضمی دور ہو گی اور بچے صحت مند رہیں گے۔

☆ لیموں کا رس زیتون کے تیل میں ملا کر پاؤں پر مالش کریں۔ پاؤں نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

☆ تھرماس کی بو ختم کرنے کے لئے تھرمس میں آدھا کپ سرکہ ڈال کر رکھ دیں اور پھر چند گھنٹوں بعد ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ (عقیلہ طارق)

موم بتی کا دیرپا استعمال: اگر موم بتیوں کے اردگرد وارنش لگا دی جائے اور اس کے بعد موم بتی استعمال کی جائے تو یہ کم جلتی ہے اور آپ اسے زیادہ دیر تک استعمال کر سکتے ہیں۔

ملک اصغر سراج

رمضان میں بھوک پیاس کا احساس ختم

افطاری میں فروٹ ضرور ہوں چاہے تھوڑے ہوں، دودھ کی لسی بنالیں پتلی زیادہ اور ذائقہ کیلئے روح افزا، جام شیریں وغیرہ ڈال لیں۔ روزہ کھجور سے افطار کریں کم سے کم 5 دانہ کھجور ضرور کھائیں۔ اس دوران ایک گلاس دودھ کی لسی کا پی لیں تھوڑا سا فروٹ لے لیں

ہمارے ہاں موسم برسات عام طور پر جولائی میں شروع ہوتا ہے اور ستمبر کے شروع میں ختم ہوجاتا ہے شدید بارشوں کے پانی اور سیلابی پانی سے تعفن پھیلتا اور وبائی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ☆ بارشوں اور سیلابی پانی کے بعد کیچڑ کو اچھی طرح صاف کریں۔ ☆ کمروں کو کھلا رکھیں تاکہ وہ تازہ ہوا اور دھوپ سے خشک ہوں۔ ☆ موسم برسات میں کمروں کو حرمل کی دھونی ہر ہفتے دیں اور گھر میں جراثیم کش ادویہ کا سپرے کریں۔ ☆ جسمانی صفائی کیلئے روزانہ ایک غسل ضرور کریں اور لباس روزانہ تبدیل کریں۔ سوتی اور ہلکا لباس پہنیں۔ ☆ گھروں کے قریب پانی کھڑا نہ ہونے دیں، گندگی کے بڑے ڈھیر جن کو اٹھانا مشکل ہو ان پر خشک مٹی ڈال دیں یا دافع عفونت ادویہ کا چھڑکاؤ کریں۔ مثلاً مٹی کا تیل۔ ☆ گھروں میں صفائی کا خصوصی خیال رکھیں تاکہ مکھی، مچھر، کھٹمل، لال بیگ اور دیگر کیڑوں سے محفوظ رہے۔ ☆ گلے سڑے پھل استعمال نہ کریں بعض پھل مثلاً امرود، تربوز، خربوزہ، کھیرا کھانے میں احتیاط کریں۔ ☆ باسی اشیاء ہرگز نہ کھائیں۔ زیادہ عرصہ فریز ہوا گوشت نہ کھائیں۔ ☆ تلی ہوئی اشیاء سے احتیاط کریں۔ ☆ پھل سبزیاں دھوکر اور تازہ استعمال کریں۔ ☆ کھانا زود ہضم اور کم کھائیں ☆ چھوٹے بچوں کو برف کی قلفیاں اور گولے اور برف کا استعمال نہ کرائیں۔ نمکین لسی بغیر برف کے مفید ہے۔ ☆ کھانے پینے کی اشیاء ڈھانپ کر رکھیں۔ ☆ بازاری کھانے جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار نہ کیے گئے ہوں استعمال نہ کریں۔ ☆ اس موسم میں روم کولر کا استعمال نہ کیا جائے اور نہ ہی کھلے آسمان تلے سویا جائے۔ کیونکہ نمی والی ہوا جسم میں بخار کی سی کیفیت پیدا کردیتی ہے جسم میں تناؤ اور درد محسوس ہوتا ہے ☆ موسمی امراض سے بچنے کے لیے اور ان کے خلاف مدافعتی انتظام کو مضبوط بنانے کیلئے پیاز، لہسن، ادرک کا استعمال مفید ہے۔

چونکہ رمضان اسی موسم میں آرہا ہے تو اس مناسبت سے ہم برسات کی غذائی احتیاطوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے آزمودہ کچھ تجربات قلم بند کررہے ہیں جن سے رمضان میں پیاس اور بھوک کا احساس بھی نہ ہوگا۔

پیاس، بھوک کی شدت کم کرنے کے ٹوٹکے

ستو کا شربت: صبح سحری کے وقت نہار منہ کھانے سے پہلے یا بعد گندم یا جو سے بنا ہوا ستو شکر کے شربت میں ملا کر پی لیں۔ پیاس کم لگے گی اور بھوک کا احساس بھی کم ہوگا۔ ستو صرف صبح سحری کے وقت پئیں، افطاری کے وقت یا رات کے وقت استعمال نہ کریں۔

آلو بخارا کا شربت: رات کو آلو بخارا کے 11 دانے ایک چھٹانک املی، ایک تولہ گل سرخ، ایک تولہ کاسنی، ایک تولہ گل نیلوفر اور 3 ماشہ الائچی خورد رات کو بھگو دیں کسی مٹی کے پیالے میں صبح مل چھان کرلیں، حسب طبیعت میٹھا ملا کر استعمال کریں اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے، جگر ٹھنڈا رہتا ہے اور پیاس کم لگتی ہے، نیا خون پیدا ہوتا ہے۔

طاقت اور صحت کا خزانہ: رات کو مٹی کے پیالے میں 3 عدد انجیر کے دانے 7 عدد کھجور کے دانے گٹھلی نکال، 11 عدد منقہ پانی میں یا دودھ میں بھگو کر کھلے آسمان میں کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں، کھانا کھانے کے دوران کھالیں، معدہ کو تقویت ہوتی ہے، بھوک کم لگتی ہے اور سب سے بڑھ کر اس سے نقاہت اور کمزوری نہیں ہوتی۔ اعصاب کو تقویت ملتی ہے، جسم میں فولاد بنتا ہے۔ معدہ کی آنتوں کی خشکی ختم ہوتی ہے۔

11 دانے بادام مغز اور 11 دانے کشمش کے رات کو بھگو رکھیں، صبح اٹھتے ہی نہار منہ کھالیں، معدہ اور دل دماغ کیلئے بہترین نعمت ہے۔

شربت ٹھنڈک: تخم بالنگو 1 چھٹانک، گوند کتیرا 1 چھٹانک پسا ہوا، دونوں کو رات پانی میں بھگودیں، صبح شربت بنا کر نہار منہ نوش فرمائیں، آدھا گھنٹہ بعد کھانا کھالیں یا کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد بنا ہوا شربت پی لیں، چاہے سارا دن دھوپ میں کام بھی کرتے رہیں پیاس نہیں لگے گی۔ بارہا کا تجربہ ہے۔

صبح سحری میں دہی یا دہی کی لسی استعمال کریں، کوشش کریں چائے نہ پئیں، چائے کے عادی حضرات چائے کا استعمال کم کریں کیونکہ چائے آنتوں کو خشک کرتی ہے اس سے خون کی رگیں بھی خشک ہوجاتی ہیں جس سے صحت خراب ہوجاتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کیلئے گزارش ہے کہ شہد ایک گلاس میں ایک چمچ چاول والا گھول کر پئیں، یہ تمام مشروبات سے بڑھ کر مشروب ہے اور اس میں شفاء ہے اس سے گرمی کی حدت کم ہوگی۔

بہترین سحری: بہترین سحری یہ ہے کہ روزانہ صبح سحری کا وقت ختم ہونے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے اٹھے، اٹھتے ہی وضو کرے اور لکھا ہوا کوئی مشروب پی لے۔ تہجد کے نوافل پڑھے، تقریباً 5 منٹ چہل قدمی کرکے کھانا کھائے، کھانے میں کوشش ہو کہ سالن کم سے کم کھائے، دودھ دہی کی بنی ہوئی نمکین پتلی لسی استعمال کریں کیونکہ میٹھی لسی سے پیاس اور بھوک لگتی ہے اور نمکین سے پیاس کم لگتی ہے دودھ اور مکھن زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مکھن تاثیر کے اعتبار سے ٹھنڈا ہے اور جسم کو تر رکھتا ہے۔

افطاری میں فروٹ ضرور ہوں چاہے تھوڑے ہوں، دودھ کی پتلی لسی بنالیں اور ذائقہ کیلئے روح افزا، جام شیریں وغیرہ ڈال لیں۔ روزہ کھجور سے افطار کریں کم سے کم 5 دانہ کھجور ضرور کھائیں۔ اس دوران ایک گلاس دودھ کی لسی کا پی لیں تھوڑا سا فروٹ لے لیں اور تقریباً دو یا تین گلاس دودھ نوش فرمائیں۔ بعض روزہ دار سارا دن صبر کرتے ہیں اور اس وقت ان سے صبر نہیں ہوتا اور جو کچھ دسترخوان پر ہوتا ہے سب کچھ کھا جاتے ہیں جس سے مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ بعض حضرات کو دودھ بدہضمی کرجاتا ہے ان سے گزارش ہے کہ دودھ ابالتے وقت تھوڑی سی دودھ میں دارچینی یا سونف ڈالنے سے دودھ بدہضمی نہیں کرتا یا پھر دودھ میں سوڈا واٹر ملا کر پئیں اور کچھ چہل قدمی کریں اور سو جائیں۔ ایک گزارش یہ ہے کہ دودھ سوڈا ہو یا دودھ کی سادہ لسی یا کوئی مشروب ہو یا سادہ پانی ہو نارمل ٹھنڈا رکھیں حد سے زیادہ ٹھنڈا نہ ہو زیادہ ٹھنڈا پینے سے خون کی جو بال کی طرح باریک رگیں ہوتی ہیں بند ہوجاتی ہیں جس سے خون گاڑھا ہوجاتا ہے اور جسم کے ہر حصے میں خون کی سپلائی نہیں ہوپاتی اور جسم کے مختلف حصوں میں درد شروع ہوجاتا ہے اور انسان طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

رمضان میں افطاری کے وقت حسب منشا لیموں کی شکنجبین ضرور پئیں جس میں نمک ڈالا ہوا ہو کیونکہ جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی ہوجاتی ہے اور جس سے ہڈیوں میں کیلشیم بھی کم ہونے لگتا ہے لیموں اور نمک کی شکنجبین کیلشیم اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتی ہے اور وافر مقدار میں مہیا کرتی ہے اور جسم کو چست رکھتی ہے۔

پڑھیں نفل پائیں فرض

رمضان میں رحمت خداوندی کا اندازہ فرمائیے کہ نوافل پر فرائض کے برابر ثواب اور فرائض پر ستر گناہ ثواب دیا جاتا ہے۔ رمضان میں طبیعت پر نیکی کا جذبہ غالب ہوتا ہے اس لیے درج ذیل نوافل کی پابندی کرلی جائے تو پورا سال بآسانی انہیں پڑھ کر اپنے نامہ اعمال میں خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے

آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں۔ ''بندہ نوافل کے ذریعہ میرے قرب میں ترقی کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ میں اس کو اپنا محبوب بنالیتا ہوں اور جب میں محبوب بنالیتا ہوں تو میں اس کا کان بن جاتا ہوں جس سے وہ سنے' اس کی آنکھ بن جاتا ہوں جس سے دیکھے' اس کا ہاتھ بن جاتا ہوں جس سے وہ پکڑے' اس کا پاؤں بن جاتا ہوں جس سے وہ چلے' جو وہ مجھ سے مانگتا ہے وہ میں اسے دے دیتا ہوں۔''

رمضان میں اللہ کی رحمت کا اندازہ فرمائیے کہ نوافل پر فرائض کے برابر ثواب اور فرائض پر ستر گناہ ثواب دیا جاتا ہے۔ رمضان میں طبیعت پر نیکی کا جذبہ غالب ہوتا ہے اس لیے درج ذیل نوافل کی پابندی کرلی جائے تو پورا سال بآسانی انہیں پڑھ کر اپنے نامہ اعمال میں خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

تحیۃ الوضو: تحیۃ الوضو یہ ہے کہ جب کبھی وضو کریں تو دو رکعت نفل پڑھ لیا کریں۔

حضور ﷺ فرماتے ہیں ''جو مسلمان بھی اچھی طرح سے وضو کرے اور وضو کے بعد حضور قلب کے ساتھ دو رکعت نفل پڑھے تو اس کیلئے جنت واجب ہوجاتی ہے۔''

تحیۃ المسجد: تحیۃ المسجد یہ ہے کہ جب کوئی مسجد میں جائے تو بیٹھنے سے پہلے دو رکعت پڑھے۔

حضرت ابوقتادہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم میں سے کوئی مسجد میں داخل ہو تو اس کو چاہیے کہ بیٹھنے سے پہلے دو رکعت نماز پڑھے۔

اشراق: اشراق کی نماز یہ ہوتی ہے کہ آدمی فجر کی نماز پڑھ کر اسی جگہ بیٹھا رہے اور ذکر وغیرہ میں مصروف رہے دنیا کا کوئی کام نہ کرے پھر سورج نکلنے کے بیس یا پچیس منٹ بعد دو رکعتیں پڑھے۔

حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جس شخص نے فجر کی نماز جماعت میں شریک ہوکر پڑھی پھر سورج نکلنے تک وہیں بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا رہا پھر دو رکعتیں پڑھیں تو اس کیلئے ایک حج وعمرہ کی مانند ثواب ہوگا۔''

چاشت: چاشت کی نماز یہ ہوتی ہے کہ جب سورج اچھی طرح نکل جائے اور اس پر نگاہ نہ جم سکے تو اس وقت نوافل پڑھے جائیں جن کی کم از کم مقدار دو اور زیادہ سے زیادہ بارہ ہے۔ چاشت کے نوافل زوال کا وقت ہونے تک پڑھے جاسکتے ہیں۔

اوابین: مغرب کے فرض اور سنتوں کے بعد جو نوافل پڑھے جاتے ہیں انہیں اوابین کہتے ہیں ان کی کم از کم تعداد 6 اور زیادہ سے زیادہ بیس ہے۔

حضرت عمار بن یاسرؓ کے صاحبزادے محمد بن عمارؓ سے روایت ہے کہ میں نے اپنے والد ماجد عمار بن یاسر کو دیکھا کہ وہ مغرب کے بعد 6 رکعت پڑھتے تھے اور بیان فرماتے تھے کہ میں نے اپنے حبیب حضرت محمد ﷺ کو دیکھا کہ آپ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھتے تھے اور فرماتے تھے کہ جو بندہ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھے اس کے گناہ بخش دیئے جائیں گے اگرچہ وہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔

تہجد: حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا قیامت کے دن لوگ ایک ہموار میدان میں جمع کیے جائیں گے ایک پکارنے والا زور سے آواز دے گا کہ وہ لوگ کہاں ہیں جن کے پہلو بستروں سے دور رہتے تھے بس شب بیدار (تہجد گزار) لوگ کھڑے ہوجائیں گے اور وہ تھوڑے ہونگے اور بلاحساب جنت میں جائیں گے پھر دوسرے لوگوں سے حساب لیا جائیگا۔

حضرت عمرو بن عبسہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''اللہ تعالیٰ بندے سے سب سے زیادہ قریب رات کے آخری درمیانی حصہ میں ہوتے ہیں پس اگر تم سے ہوسکے کہ تم ان بندوں میں سے ہوجاؤ جو اس (مبارک) وقت میں اللہ کا ذکر کرتے ہیں تو تم ان میں سے ہوجاؤ۔''

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''فرض نماز کے بعد سب سے افضل درمیان رات کی نماز ہے۔''

حضرت ابوامامہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''تم تہجد ضرور پڑھا کرو' کیونکہ یہ تم سے پہلے صالحین کا طریقہ اور شعار رہا ہے اور قرب الٰہی کا خاص وسیلہ ہے اور وہ گناہوں کے برے اثرات کو مٹانے والی معاصی سے روکنے والی چیز ہے۔''

نماز توبہ: حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ مجھ سے حضرت ابوبکر صدیقؓ نے فرمایا کہ ''میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے آپ فرماتے تھے جس شخص سے کوئی گناہ ہوجائے پھر وہ اٹھ کر وضو کرے' پھر نماز پڑھے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت اور معافی طلب کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو معاف فرما ہی دیتے ہیں۔

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنوں کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 11 اگست بروز بدھ صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ' 20 اگست بروز جمعہ شام 5 سے 6 بجکر 12 منٹ تک، 29 اگست بروز اتوار دوپہر 2 بجکر 15 منٹ سے 3 بجکر 27 منٹ تک **وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ** پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کررہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہورہا ہے اور مشکلات فوری حل ہورہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پیئیں۔ گھر والوں کو بھی پلاسکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بناسکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں عبقری کی مستقل قاری ہوں ہم سب گھر والوں کو عبقری کا بڑی شدت سے انتظار رہتا ہے ہم سب گھر والے روحانی محفل میں بڑے اہتمام اور ذوق وشوق سے شرکت کرتے ہیں الحمدللہ روحانی محفل کی برکت سے ہمارے روحانی وجسمانی اور بہت سے گھریلو مسائل حل ہوئے ہیں۔ ٹینشن' جھگڑے (باقی صفحہ 26 پر)

انمول موتی: معرفت کا درخت شکر کے پانی سے سینچا جاتا ہے توبہ کا درخت ندامت کے پانی سے اور محبت کا درخت موافقت کا پاس رکھنے سے سیراب ہوتا ہے۔

حضرت علی ہجویری کے خاص وظائف

اگر کسی کا کوئی عزیز، رشتہ دار، بیٹا، بیٹی، والد، والدہ اس سے ناراض ہوگئے ہوں اور کسی صورت راضی نہ ہوتے ہوں تو سات سو چھیاسی (786) بار پانی کی ایک بوتل پر باوضو **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھ کر دم کریں اور وہ پانی اس شخص کو پلا دیں

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

ہر قسم کی آفات وبلیات سے نجات

قتل و غارت گری، لوٹ مار، ظلم و زیادتی کے دور میں ختم خواجگان ہر قسم کے ظلم و زیادتی سے محفوظ رہنے کا بڑا ذریعہ ہے۔ اکیلے پڑھ لے یا سب گھر والے یا اہل محلہ مل کر پڑھ لیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کی ناگہانی آفات وبلیات سے محفوظ رہیں گے اور دشمن ذلیل و ناکام ہوگا۔ ختم خواجگان پڑھنے کا طریقہ یہ ہے:

اول دس بار درود شریف (کوئی بھی درود شریف جو یاد ہو پڑھے ورنہ نماز والا درود شریف پڑھ لے) نماز والا درود شریف درود ابراہیمی ہے۔

اس کے بعد 360 بار **لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَأَ مِنَ اللّٰهِ اِلَّا اِلَيْهِ.**

اس کے بعد 360 مرتبہ سورہ الم نشرح پڑھے۔ اس کے بعد تین سو ساٹھ 360 مرتبہ **لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَأَ مِنَ اللّٰهِ اِلَّا اِلَيْهِ** ۔ اس کے بعد دس مرتبہ درود شریف پڑھ کر دعا کرلیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کے جانی و مالی نقصان سے محفوظ رہیں گے۔

پاگل کتے کے کاٹنے کا علاج

اگر کسی کو اللہ نہ کرے پاگل کتا کاٹ لے یا کسی کو کاٹ کر کتا پاگل ہو جائے تو اول گیارہ بار یہ درود شریف پڑھے:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَعَلٰى نُوْحٍ نَبِيِّكَ. سَلٰمٌ عَلٰى نُوْحٍ فِى الْعٰلَمِيْنَ ط اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ ط

اس کے بعد تیسرا کلمہ، کلمہ تمجید گیارہ بار پڑھیں۔

اس کے بعد یہ درود شریف گیارہ بار پڑھیں۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَعَلٰى نُوْحٍ نَبِيِّكَ. سَلٰمٌ عَلٰى نُوْحٍ فِى الْعٰلَمِيْنَ ط اِنَّا كَذٰلِكَ نَجْزِى الْمُحْسِنِيْنَ ط

ان سب کو پڑھ کر چکنی مٹی کو پانی سے گوندھ کر اس پر دم کریں اور اس کی سات گولیاں بنائیں اور وہ گولیاں سات نابالغ بچوں کو دیں پھر ہر بچے سے ایک ایک گولی لے کر زمین پر مار کر توڑ دیں۔ یہ عمل تین دن تک جاری رکھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض صحت یاب ہوگا۔

تیسرے دن ایک نمازی آدمی سے جو سگریٹ، بیڑی، حقہ نہ پیتا ہو اور نہ تمباکو کا پان کھاتا ہو۔ سوا پاؤ سوجی کا حلوا تیار کرائیں۔ حلوا تیار کرنے سے قبل اس کو وضو کرائیں اور اس حلوے کا ثواب حضرت خواجہ اویس قرنی رضی اللہ عنہ کی روح مبارک کو بخشیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض باولے کتے کے کاٹے کے اثرات بد سے محفوظ رہے گا۔ یہ عمل مکمل توجہ اور یقین سے کیا جائے تو فائدہ ہوگا۔

گمشدہ کی واپسی کیلئے

رات کو جب گھر کے سب افراد گہری نیند سو جائیں تو اٹھ کر تازہ وضو کرے اور گھر کے چاروں گوشوں (کونوں) میں کھڑے ہو کر ہر گوشے میں ستر (70) بار پڑھے

يَامُجِيْدُ، رَدِّ عَلَىَّ (فلاں بن فلاں)

(فلاں بن فلاں کی جگہ گمشدہ کا نام لے) یہ عمل سات دن متواتر کرے انشاء اللہ تعالیٰ سات دن میں گمشدہ آجائے گا یا اس کی خبر مل جائے گی۔

شریر آدمی کے شر سے حفاظت کیلئے

شریر آدمی کے شر سے بچنے کیلئے اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد دس بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھے آخر میں تین بار درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے پتھر سے پتھر دل نرم ہو جائے گا اور کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

رشتہ دار ناراض ہوگئے ہوں تو

اگر کوئی شخص چاہتا ہے کہ اس کا کوئی عزیز، رشتہ دار، بیٹا، بیٹی، والد، والدہ اس سے ناراض ہوگئے ہوں اور کسی صورت راضی نہ ہوتے ہوں تو سات سو چھیاسی (786) بار پانی کی ایک بوتل پر باوضو **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ** پڑھ کر دم کریں اور وہ پانی اس شخص کو پلا دیں۔ انشاء اللہ آپس میں محبت کا رشتہ دوبارہ قائم ہو جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔

شاندار حافظہ کیلئے

اگر کند ذہن بچے کو یا طالب علم کو 131 مرتبہ پانی پر دم کر کے درج ذیل آیت روزانہ پلائیں انشاء اللہ اسکی برکت سے وہ عالم فاضل ہو جائیگا۔

وَعَلَّمَكَ مَالَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ ط وَكَانَ فَضْلُ اللّٰهِ عَلَيْكَ عَظِيْمًاo **(پ 5 آیت نمبر 113 سورۃ النساء)**

کیا یہ مذاق ہے؟

کتنے ہی نیک بخت مسلمان رمضان میں ساری نمازیں پڑھیں گے...... لیکن باقی 11 مہینے چھٹی۔ کتنی ہی نیک بخت عورتیں سارا مہینہ سر پر دوپٹہ رکھیں گی...... پھر غائب......

کتنے ہی بہن، بھائی رمضان میں روزانہ قرآن مجید پڑھیں گے لیکن اس کے بعد 11 مہینے اللہ کی کتاب کو ہاتھ نہیں لگائیں گے......

وہ سوچیں اور غور کریں کیا یہ اللہ کے بھیجے ہوئے دین سے مذاق نہیں؟

اللہ کے رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے جس نے جان بوجھ کر نماز چھوڑ دی اس نے کفر کیا۔

عورتوں کیلئے پردے کا اللہ رب العزت کی جانب سے ہے۔ اللہ کے رسول اللہ ﷺ کی لخت جگر حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے وصیت کی تھی کہ میرا جنازہ بھی رات کو اٹھانا تا کہ میری میت پر کسی غیر محرم کی نظر نہ پڑے۔

رمضان کے روزے رکھنے والی، نماز پڑھنے والی، ہماری جو بہنیں فیشن کی آڑ میں بے پردہ لباس پہن کر بازاروں میں گھومتی ہیں۔ وہ غور کریں کہ ان کا انجام کیا ہوگا؟ **(ثمینہ عارف، لاہور)**

کھجور اور روزے کی تھکاوٹ

محمد احمد، اسلام آباد

نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ’’جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو‘‘ اور جدید سائنس نے اب یہ بات ثابت کردی ہے کہ کھجور ایک ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں ہمارے جسم کے تمام ضروری غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں

کھجور کا درخت دنیا کے اکثر مذاہب میں مقدس مانا جاتا ہے۔ مسلمانوں میں اس کی اہمیت کی انتہا یہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے تمام درختوں میں سے اس درخت کو مسلمان کہا ہے کیونکہ صابر، شاکر اور اللہ کی طرف سے برکت والا ہے۔ قرآن مجید اور دیگر مقدس کتابوں میں جابجا کھجور کا ذکر ملتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ’’جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے کہ جیسے اس میں کھانا نہ ہو‘‘ اور جدید سائنس نے اب یہ بات ثابت کردی ہے کہ کھجور ایک ایسی منفرد اور مکمل خوراک ہے جس میں ہمارے جسم کے تمام ضروری غذائی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ رمضان المبارک میں افطار کے وقت کھجور کا استعمال اس کی افادیت کا منہ بولتا ثبوت ہے چونکہ دن بھر فاقہ کے بعد توانائی کم ہو جاتی ہے اس لیے افطاری ایسی مکمل اور زود ہضم غذا سے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جو زیادہ سے زیادہ طاقت و توانائی فراہم کرسکے اور کھجور یہ تمام مقاصد فوراً پورا کردینے کی اہلیت رکھتی ہے۔

کھجور کے طبی فوائد

☆شدید گرمی کے عالم میں توانائی فوری طور پر بحال کرنا ہو تو کھجور اس کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔☆پیٹ کے کیڑے مارنے کیلئے نہار منہ اس کا استعمال مفید ہے۔☆ تازہ پکی ہوئی کھجور کا مسلسل استعمال عورتوں میں حیض کا خون کثرت سے آنے والی بیماری میں فائدہ مند ہے۔ یہ کیفیت غدودوں کی خرابی، جھلیوں کی سوزش، غذائی کمی اور خون میں فولاد کی کمی وغیرہ سے پیدا ہوسکتی ہے۔ کھجور ان میں سے ہر ایک کا مکمل علاج ہے۔☆دل کے دورے میں کھجور کی گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے چونکہ دل کا دورہ شریانوں میں رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے شریانوں میں رکاوٹ کے باعث پیدا ہونے والی تمام بیماریوں میں کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔☆چونکہ کھجور رافع قولنج اور جھلیوں سے سوزش کو دور کرنے کیلئے مسکن اثرات رکھتی ہے اس لیے دمہ خواہ وہ امراض تنفس سے ہو یا دل کی وجہ سے اسے دفع کرتی ہے۔☆ کھجور کا مسلسل استعمال اور اس کی پسی ہوئی گٹھلیاں دل کے بڑھ جانے میں مفید ہیں۔ یہی نسخہ کالا موتیا کے مریضوں کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔☆ بلغم کو خارج کرتی ہے لہٰذا بعض ماہرین اسے تپ دق میں مؤثر قرار دیتے ہیں۔☆پرانے قبض کی بہترین دوا اور بہترین ناشتہ ہے۔☆ کھجور کے درخت کی جڑوں کو جلا کر زخموں پر مرہم کی صورت میں لگانے سے زخم بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سفوف کے منجن سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے۔ سوزش میں ایک بہترین ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔☆ حدیث کے مطابق عورتوں کے حیض کی کثرت کیلئے کھجور سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔☆ چند دنوں تک کھجور کے باقاعدہ استعمال سے کوڑھ کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔☆ نوزائیدہ بچے کو کھجور منہ سے چبا کر تھوڑی تھوڑی کھلائیے۔

☆ جلی ہوئی کھجور زخموں سے خون بہنے کو روکتی ہے اور زخم جلدی بھرتی ہے، خشک کھجور کو جلا کر راکھ بنا کر بوقت ضرورت استعمال میں لایا جاتا ہے۔☆ کھجور کو خشک کرکے ہمراہ گٹھلی رگڑ کر منجن بنایا جاتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔☆مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے کھانا باہ کو مضبوط کرتا ہے۔☆ کھجور کے ساتھ کھیرا کھانے سے جسم توانا اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔☆ کھجور کو دھو کر دودھ میں ابال کر دینا زچگی کے بعد کی کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔☆ کھجور کو نہار منہ کھایا جائے تو یہ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔

کھجور کے بارے میں احتیاط

☆ کھجور کیساتھ منقہ یا کشمش نہیں کھانا چاہیے نہ ہی اسے انگور کیساتھ استعمال کریں۔☆ نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کیساتھ ملا کر مت کھائیں۔☆ کھجور کا ایک وقت میں زیادہ استعمال ٹھیک نہیں۔ زیادہ سے زیادہ سات آٹھ دانے کافی ہیں وہ بھی اس صورت میں جب کھانیوالا حال ہی میں بیماری سے نہ اٹھا ہو۔☆ جس کی آنکھیں دکھتی ہوں اس کیلئے کھجوریں کھانا مناسب نہیں۔☆ کھجور کیساتھ اگر تربوز کھایا جائے تو اس کی گرمی تربوز کی ٹھنڈک سے زائل ہو جاتی ہے۔☆ کھجور کیساتھ مکھن استعمال کرنا سنت نبویؐ ہے۔☆ جو خواتین دبلے پن کا شکار ہوں وہ تازہ پکی ہوئی کھجوریں اور کھیرے کھائیں بہت جلد اپنے جسم میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔☆ کھجور کیساتھ انار کا پانی معدہ کی سوزش اور اسہال میں مفید ہے۔

گھریلو جھگڑے ختم

اگر میاں بیوی میں اَن بَن ہو گئی ہو اور کوئی صورت صلح وصفائی کی نظر نہ آئے۔ تو ان میں جو فریق مائل بہ صلح ہو اس کو یہ تعویذ لکھ کر دیا جائے

برائے حب:۔ جمعرات کی شب کو نصف آخر میں دو رکعت نماز پڑھے پھر آیات لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ آخر سورۃ تک تین بار پڑھے۔ اس کے بعد سو مرتبہ درود شریف ورد کرکے یہ دعا کرے۔ اَللّٰهُمَّ حَبِّبْ اِلَيَّ خَاضِعًا ذَلِيْلًا مِنْ غَيْرِ مُهْلَةٍ وَّاشْغِلْهُ بِمُحَبَّتِيْ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌo

برائے صلح بین الزوجین:۔ اگر میاں بیوی میں اَن بَن ہو گئی ہو اور کوئی صورت صلح وصفائی کی نظر نہ آئے۔ تو ان میں جو فریق مائل بہ صلح ہو اس کو یہ تعویذ لکھ کر دیا جائے کہ اپنے پاس رکھے۔ وَاِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوْا حَكَمًا مِّنْ اَهْلِهٖ وَحَكَمًا مِّنْ اَهْلِهَا اِنْ يُّرِيْدَآ اِصْلَاحًا يُّوَفِّقِ اللّٰهُ بَيْنَهُمَا وَاِنِ امْرَاَةٌ خَافَتْ مِنْۢ بَعْلِهَا نُشُوْزًا اَوْ اِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَآ اَنْ يُّصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ. عَسَى اللّٰهُ اَنْ يَّجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِيْنَ عَادَيْتُمْ مِّنْهُمْ مَّوَدَّةً

حصول مرادات:۔ فجر کی سنتیں پڑھ کر فرض نماز سے پہلے سورۃ یٰسین پڑھنی شروع کردے۔ جب پہلی مرتبہ مبین آئے تو پھر سرے سے شروع کردے پھر دوسرے کلمہ مبین پر از سرنو پڑھنے لگے اسی طرح ہر تیسرا اور چوتھے پر نئے سرے سے پڑھنا شروع کرے۔ سورہ ہذا میں یہ کلمہ سات مرتبہ آیا ہے۔ پس آٹھ مرتبہ سورہ کو شروع کرنا ہوگا اور اس طرح سے تقریباً پونے دو پارہ کے برابر قرأت کرنی پڑتی ہے۔ اس کے بعد اپنا مقصد پیش نظر رکھ کر دعا مانگے۔ چالیس روز تک یہ امر جاری رہے۔ انشاء اللہ اس اثناء میں مراد حاصل ہو جائے گی۔ حافظ نذیر احمد خاں دہلوی مرحوم لکھتے ہیں کہ میں نے تحصیل علم کے بعد حصول روزگار کیلئے یہ عمل کیا تھا تو چند روز کے بعد ایک بیش قرار ملازمت مل گئی۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ’’کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات‘‘ کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپکا صدقہ جاریہ)

کان کا مسئلہ ❁ ابتدائی السر ❁ نو سال سے بخار ❁ سرخ دانے ❁ بڑا پیٹ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** یہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

نو سال سے بخار

میری عمر 30 سال ہے' مجھے ہر مہینے بخار ہوتا ہے' میں نو سال سے علاج کروا رہا ہوں' پاکستان کے ہر بڑے سے بڑے ڈاکٹر سے علاج کروایا مگر پھر بھی کوئی فرق نہیں پڑتا' ہر مہینے میں مجھے سات آٹھ دن ضرور بخار ہوتا ہے۔ کوئی علاج یا مشورہ تجویز فرمائیں۔ **(علی احمد بروہی' سرہاری)**

مشورہ: طب میں بخار کی بہت سی اقسام ہیں۔ بخار کس طرح شروع ہوا۔ کیا علاج ہوئے' ٹیسٹ ہوئے۔ ان سے کیا معلوم ہوا' ملیریا' پیرا ٹائیفائیڈ' ٹائیفائیڈ وغیرہ کے ٹیسٹ کروائے یا نہیں۔ ٹانسلز کا کیا حال ہے۔ گلے میں کوئی تکلیف' نزلہ' زکام' کھانسی تو نہیں ہے۔ تفصیل آنے پر ہی تدبیر بتائی جاسکے گی۔ غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

گلا ٹھیک نہیں رہتا

میری عمر 12 سال ہے' مجھے نعت شریف پڑھنے کا بہت شوق ہے لیکن میرا گلا نعت پڑھنے میں ٹھیک نہیں رہتا' میں جب بھی نعت پڑھتا ہوں' میرا دم فوراً گھٹ جاتا ہے اور میرا گلا زیادہ تر موٹا رہتا ہے۔ **(محمد عارف طاہری' کراچی)**

مشورہ: سوتے وقت ایک چمچی شہد خالص ایک کپ گرم پانی میں ملا کر پئیں' دو ہفتے میں شفاء ہوگی ان شاء اللہ۔ غذا نمبر 3-5 استعمال کریں۔

متلی

متلی کی شکایت رہتی ہے' بہت دن پہلے مری میں گندا ناریل کھانے سے ہیضہ ہوا تھا' بڑی مشکل سے بچی' وہاں بڑے ہسپتال میں ٹھیک تو ہوئی مگر بیماری کا اثر باقی ہے۔ **(نرجس' اسلام آباد)**

مشورہ: جوارش املی پانچ گرام غذا کے بعد کھائیں' دودھ' چاول' گرما وغیرہ سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 1-2 استعمال کریں۔

بڑا پیٹ

جسمانی طور پر صحت مند ہوں لیکن باقی جسم کی نسبت پیٹ کچھ بڑھا ہوا ہے۔ کوئی حل بتا دیں' دوسرا مسئلہ رنگ کا ہے' رنگ میرا قدرے صاف ہے لیکن گردن بہت زیادہ کالی ہے اور جب پسینہ آتا ہے تو بدبو بہت آتی ہے' یاد رہے گرم چیزیں موافق نہیں۔ **(محمد احمد' میرپور)**

مشورہ: دوپہر' رات کو کھانا کھا کر جوارش کمونی چھ گرام کھا کر آدھا کپ عرق بادیان پئیں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ لکھیں' غذا کے بعد عمدہ میٹھے سندرخانی انگور ضرور کھائیں' خربوزہ اور گرما بھی مفید ہے۔ غذا نمبر 1-3 استعمال کریں۔

ابتدائی السر

میرا معدہ خراب ہے' سینے میں جلن رہتی ہے زبان پر کٹنے کے نشان ہیں مگر ان میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ چائے اگر تیز ہو تو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے گلگت میں بڑے ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے ایک گولی لکھ دی۔ اس گولی سے پہلے فائدہ ہوتا تھا مگر اب کم ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے یہ گولی ہی کھائیں۔ لسی پینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔

(جنت بی بی' غذر اشکومن)

مشورہ: یہ ابتدائی السر معلوم ہوتا ہے۔ آپکے علاقے میں اسکا بہت عمدہ علاج موجود ہے۔ مویو بوٹی جا بجا پیروں کے نیچے فرش کیے ہوئے ہے اسے پانی سے اچھی طرح دھو کر چبالیا کریں مگر تین بار دو گرام بوٹی سے زیادہ نہ لیں۔ غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

سرخ دانے

میری عمر سولہ سال ہے' چہرے پر سرخ رنگ کے دانے ہیں جن میں پیپ بھری رہتی ہے۔ یہ دانے دس سے پندرہ دن میں ختم ہو جاتے ہیں لیکن ان کے نشان چہرے پر باقی رہ جاتے ہیں۔ **(ماہ رخ' گروگاب' بلوچستان)**

مشورہ: اطریفل شاہترہ پانچ گرام صبح نہار منہ کھالیا کریں' دس پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 2-6 استعمال کریں۔

بھوک ختم ہوگئی

میری عمر 25 سال ہے شادی شدہ ہوں' میرا مسئلہ یہ ہے کہ کھانے کو دل بالکل نہیں چاہتا' پہلے بہت موٹا ہوا کرتا تھا لیکن اب دن بدن کمزور ہوتا جا رہا ہوں' کوئی بیماری نہیں ہے۔ **(وارث شاہ' ملتان)**

مشورہ: کمزوری غذائی قلت کی وجہ سے معلوم ہوتی ہے غذا بحال ہونے پر کمزوری از خود رفع ہو جائے گی' فی الحال حب کبد نوشادری ایک گولی غذا کے بعد دن میں تین بار کھائیں' دس بارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 8 استعمال کریں۔

سماعت کم ہوگئی

کچھ عرصے پہلے میرے کان کی آواز بہت کم ہوگئی جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی ہوتی ہے جبکہ میرے کان پہلے بالکل ٹھیک ٹھاک تھے لیکن کچھ مہینوں سے میرے کان کی آواز کم ہوگئی ہے میرے شوہر میرا علاج وغیرہ کروانے کی بجائے سب کے ساتھ مل کر میرا مذاق بناتے ہیں۔ کان کے بہت سے ٹیسٹ بھی کروائے' کوئی تسلی بخش جواب نہیں دیا گیا۔ بس آپریشن کا کہا جاتا ہے جبکہ میرے کان میں کوئی خرابی محسوس نہیں ہوتی ہے۔ کان میں دوائیں بھی بہت ڈالیں اور گولیاں بھی کھائیں لیکن سارا علاج بے سود رہا آپ مشورہ دیں کہ آپریشن کراؤں یا نہیں؟ **(عابدہ' کراچی)**

مشورہ: ہماری رائے میں تو کان کا آپریشن کروانے کی بجائے کان کا علاج ہونا چاہیے۔ فی الحال آلہ سماعت بھی لگوا سکتی ہیں جو بہت خوبصورت قسم کے چھوٹے سے چھوٹے سائز میں دستیاب ہیں۔ اس کے لگاتے ہیں آپکی یہ مشکل حل ہو جائیگی مگر علاج سے غافل نہ ہوں۔ آپریشن سے بچیں۔ اگر نزلہ زکام ہو تو اس کا علاج کروائیں۔ غذا نمبر 6 استعمال کریں۔

سفید بال

میری عمر 24 سال ہے۔ طالب علم ہوں سب سے بڑا مسئلہ میرے بالوں کا ہے۔ سر کے آدھے بال سفید ہو رہے ہیں۔ موروثی طور پر کوئی بیماری ہے۔ مہندی اور مختلف رنگوں سے پرہیز کرتا ہوں کیونکہ یہ بالوں کو کمزور کرتے ہیں۔ براہ کرم ایسا حل بتادیں کہ بالوں کی سفیدی دور ہو جائے۔ یہ دوبارہ گھنے' سیاہ اور چمکدار بن جائیں۔ میری نظر بھی بہت کمزور ہے

اس وقت میری عینک کا نمبر 4 ہے۔

(محمد صفدر، ژوب بلوچستان)

مشورہ: آپ کے تمام مسائل کمزوری کی وجہ سے ہیں۔سفید بال تو اب کالے نہیں ہونگے مگر مزید سفید ہونے میں کمی ہوسکتی ہے۔عمدہ بنا ہوا خمیرہ ابریشم چھ گرام صبح کھائیں۔ جوارش جالینوس چھ گرام سوتے وقت کھائیں۔دودھ، چاول اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔صبح وشام لمبی چہل قدمی کریں۔امید ہے افاقہ محسوس ہوگا۔غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

حفاظت

حمل کے دوران بچے سوکھ جاتے ہیں، ڈاکٹر کہتے ہیں ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔دوحمل ضائع ہوچکے ہیں۔خاوند کہتے ہیں اب جب تک نقص دور نہ ہو حمل نہیں ہونا چاہیے ورنہ پھر یہی مسئلہ ہوجائے گا اس کی حفاظت کیلئے کوئی نسخہ بتائیں۔

(م.....کوپن ہیگن، ڈنمارک)

مشورہ: آپ کے شوہر کا مسئلہ بالکل درست ہے پہلے اصل سبب اسقاط کو دور کرنا بہت ضروری ہے جب سبب دور ہوجائے تو حمل قرار پانے میں حرج نہیں، حمل کے دوران معجون حمل عنبری عومی خان والی صبح پانچ ماشہ روزانہ کھاتی رہیں ویسے ام الصبیان سے حفاظت اور نشوونما بھی انشاءاللہ ہوگی۔

شربت گاؤزبان

مجھے خفقان رہتا ہے۔دل کمزور ہے۔مجھے کسی شربت کا مشورہ دیں گولیاں معجون وغیرہ نہ بتائیں کیونکہ مجھے شربت پسند ہے۔(حکیم عبدالحق شمسی، چیچہ وطنی)

مشورہ: گاؤزبان سترہ تولہ کورات کو پانی میں بھگوکر صبح جوش دیکر چھان لیں اور ایک سیر چینی ملا کر شربت بنالیں اور عرق گلاب ساڑھے سات تولہ کا اضافہ کرکے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرکے بوتلوں میں بھرلیں۔چارتولہ تک خوراک ہے۔گرم خفقان اور دل کی بڑھتی ہوئی حرکات میں مفید ہے۔ہائی بلڈ پریشر کو فائدہ کرتا ہے۔سردمزاج اور لوبلڈ پریشر والوں کو یہ شربت موافق نہیں ہے۔غذا نمبر 6-8 استعمال کریں۔

ہچکی

دس سال پہلے بواسیر ہوئی تھی اس دوران خون بہت نکلا، ڈاکٹر نے آپریشن کا مشورہ دیا۔آپریشن کے بعد خون نہیں آیا، مگر بدہضمی رہنے لگی ہے۔ہروقت پیٹ میں گرانی سی رہتی ہے۔ریاح کی شدت پریشان کیے رکھتی ہے۔سب سے بڑی تکلیف ہچکی ہے آئے دن ہچکی لگ جاتی ہے، بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔پردیس میں ڈاکٹروں کو سمجھانا مشکل ہے۔**(ستارہ بیگم۔نیویارک)**

مشورہ: پاکستان سے کسی کے ہاتھ حب پچلونہ منگوالیں اور کھانا کھانے کے بعد دو گولیاں کھالیا کریں، بادی چیزوں سے پرہیز رکھیں۔غذا نمبر 2-7 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2
انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4
دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6
کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، بیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، املی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8
آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز پیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

علیشاہ نور' کراچی

چاند چہرہ' ستارہ آنکھیں اور حسن

آنکھوں کی بہتر حفاظت کیلئے آپ کیلئے وٹامن اے'بی اور سی کی خوراک نہایت ضروری ہیں۔متعدد سبزیاں جو کچی کھائی جائیں وہ آنکھوں کے لیے بے حد فائدہ مند ہوتی ہیں۔گاجر'سیلری'پارسلے'پالک وغیرہ میں وٹامن اے کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہیں

آنکھوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ روح کا دریچہ ہیں۔یہ بات کس حد تک درست ہے اس کا انحصار ہر ایک کے اپنے قیاس پر ہے۔اس کے باوجود بھی یہ یقینی طور پر ظاہر کردیتی ہیں کہ کسی کی صحت اور تندرستی کا کیا عالم ہے۔اگر آپ کی آنکھیں سوجی ہوئی ہیں اور ان کے گرد سیاہ حلقے پڑ رہے ہیں تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کی نیند پوری نہیں ہورہی ہے اور آپ بے خوابی کا شکار ہیں۔آنکھوں پر بے حد دباؤ' بیماری سے آنکھوں کی خوبصورتی کسی حد تک ماند پڑ جاتی ہے اور ان کی چمک دمک میں بھی کمی آجاتی ہے۔

آنکھوں کی بہتر حفاظت کیلئے آپ کیلئے وٹامن اے'بی اور سی کی خوراک نہایت ضروری ہے۔متعدد سبزیاں جو کچی کھائی جائیں وہ آنکھوں کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔گاجر' سیلری'پارسلے'پالک وغیرہ میں وٹامن اے کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہیں۔گاجر کا جوس وہاں پر فائدہ مند ثابت ہوا ہے جہاں پر حتیٰ کہ آنکھوں کی ورزشیں اور نئی عینک تک ناکام رہی ہیں۔

اگر آپ کا معدہ خراب ہے تو آپ آنکھوں کی تکلیف کی جانب مائل ہوسکتی ہیں۔اپنے معدے کو خرابی سے بچانے کا بہترین طریقہ صبح سویرے سب سے پہلے ایک گلاس گرم پانی میں ایک لیمن کا جوس ملا کر پینا ہے۔ایک گلاس پانی میں ایک کھانے کا بھرا ہوا چمچہ شہد اور سرکہ آپ کے پیٹ کی صفائی کیلئے نہایت اعلیٰ ہے۔

دن کے اوقات میں جب آپ کو آرام کرنے کا وقت ملتا ہے تو جسم کے ساتھ انہی اوقات میں اپنی آنکھوں کو بھی آرام پہنچائیں۔کاٹن وول کے ایک پیڈ کو وچ ہیزل' ہلکی چائے کے محلول یا عرق گلاب میں تر کرلیں اور اسے 10 سے 15 منٹ کیلئے اپنی آنکھوں پر رکھ دیں۔روشن چمکدار آنکھوں کے لئے 8 تا 10 گھنٹے کی نیند لازمی ہے۔

کاٹن وول پیڈز کی جگہ کھیرے کے دو سلائس بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کیلئے اپنے پانی پینے کی مقدار کو بڑھالیں اور کم سے کم 8 سے 10 گلاس پانی پئیں۔تازہ انجیر کا لگانا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔آنکھوں کی سوجن کیلئے کدوکش کیے ہوئے آلو کو ململ میں باندھ کر آنکھوں پر لگانے سے مدد ملتی ہے۔

روزانہ آنکھوں کی دیکھ بھال

صبح سویرے سب سے پہلے اپنی آنکھوں میں ٹھنڈے پانی کے چھپکے ماریں۔گرم دودھ' وچ ہیزل' عرق گلاب یا ہلکی چائے کے محلول میں کاٹن وول پیڈز کو تر کرکے آنکھوں پر لگائیں اور ہلکے سے دبا کر 10 منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔

آنکھوں کو تناؤ اور کھچاؤ سے بچانے کیلئے

☆ مدھم روشنی میں کام نہ کریں۔☆ بسوں یا ٹرینوں میں سفر کے دوران مسلسل مطالعہ سے گریز کریں۔☆ پلکیں جھپکائے بغیر کسی بھی شے کو دیر تک ٹکٹکی باندھے دیکھنے سے گریز کریں۔پلکیں جھپکانے سے چکناہٹ ملتی ہے اور روشنی سے سکون حاصل ہوتا ہے۔☆ آنکھوں کو بہت زور سے مت رگڑیں۔☆ آنکھوں کو وقتی طور پر سکون پہنچانے کیلئے اپنی آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے یوں بند کرلیں کہ روشنی قطعی طور پر اندر نہ آسکے۔پھر اپنی آنکھوں کو ہتھیلی کے اندر ہی کھول لیں اور ایک منٹ تک اس اندھیرے کو گھورتی رہیں۔

آنکھوں کی ورزشیں

آنکھوں کی ورزش دن میں کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے لیکن بہترین وقت صبح سویرے کا ہے جب آپ کی آنکھیں مکمل طور پر تناؤ سے عاری ہوتی ہیں۔

اپنے سر کو حرکت دیئے بغیر آنکھوں کو چھت کی جانب اٹھائیں اور پھر فرش کی جانب۔یہ عمل 10 مرتبہ دہرائیں۔آنکھوں کو آرام پہنچائیں یا تو تیزی سے پلکیں جھپکاتے ہوئے یا اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر۔

آنکھوں کی سیدھ میں بالکل سامنے دیکھیں'پھر آہستہ آہستہ اسی سیدھ میں بائیں جانب اور پھر اسی سیدھ میں دائیں جانب۔3 یا 4 مرتبہ یہ عمل دہرائیں'پھر آنکھوں کو آرام دیں۔

آنکھوں کو دائرے کی شکل میں گردش دیں' پہلے گھڑی کی سوئیوں کی گردش کی مانند پھر اس کے مخالف سمت یعنی کلاک وائز اور اینٹی کلاک وائز' ہر طریقے کو 5 مرتبہ دہرائیں اور آنکھوں کو آرام دیں۔

بھنویں اور پلکیں

بھنوؤں اور پلکوں میں روزانہ چھوٹے برش کی مدد سے برش کرنا چاہیے۔ان برتنوں کے تیل یا ناریل کے تیل کی مالش کریں تاکہ بالوں کی افزائش کو ترغیب ملتی ہے۔

بھنوؤں کی صفائی کلینزنگ اور غذائیت کیلئے ان پر تھوڑی سی انڈے کی سفیدی مل لیں اور 10 منٹ کے بعد پانی سے نکھار لیں۔

بھنوؤں کی شیپنگ: آپ کی بھنویں آپ سے اضافی توجہ چاہتی ہیں۔بہت زیادہ گھنی یا بہت زیادہ بلند محرابی بھنویں آپ کے میک اپ کے حتمی نتیجے کو تباہ کردیں گی۔اگر آپ اپنی بھنوؤں کو پہلی مرتبہ شیپ عطا کررہی ہیں تو بہتر ہوگا کہ آپ ان کی شیپنگ کسی پیشہ ور سے کرائیں۔اس کے بعد آپ اپنے طور پر ان کی دیکھ بھال کرسکتی ہیں۔

ٹویزرز کے ساتھ کام کرنا نہایت ہی آسان ہوتا ہے۔نہانے کے فوراً بعد اپنے بالوں کو ٹویز کرلیں (مونچنے یا چٹی سے بال اکھاڑنا) کیونکہ اس وقت آپ کی جلد کے مسام کھلے ہوئے ہوتے ہیں اور بال اکھاڑنا کم تکلیف دہ ہوگا۔بالوں کو ہمیشہ ان کی بڑھت کے رخ سے اکھاڑیں اور ایک وقت میں ایک ہی بال مونچیں۔اپنی بھنوؤں کو غیر متناسب طور پر خم نہ دیں۔آپ کی بھنویں آپ کی آنکھوں سے قدرے ہی زیادہ لانبی ہونی چاہئیں۔

ایک پینسل کو ناک کی سائیڈ میں سیدھا اس طرح پکڑیں کہ اس کا رخ آنکھ کے اندرونی حصے کی جانب ہو تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ بھنوؤں کو کہاں سے شروع ہونا چاہیے۔

اب پینسل کو باہر کی سمت حرکت دیں تاکہ یہ آنکھ کے بیرونی گوشے کو کراس کرلے یہ وہ مقام ہوگا جہاں پر آپ کی بھنوؤں کو ختم ہونا چاہیے۔

اور سب میں اہم ترین بات یہ کہ ڈھیروں پانی پئیں' متوازن غذا کھائیں اور مناسب نیند لیں تاکہ آپ کی آنکھیں جگمگاتی اور روشن رہیں جو کہ پورے چہرے کا نمایاں حصہ ہوتی ہیں۔

رزق کی تنگی دور ہوگی

جو شخص تنگدست ہو اور غریب اور محتاج ہونے کے سبب اکثر مقروض رہتا ہو اور زندگی پریشانی میں گزر رہی ہو تو اس کے لئے بعد نماز فجر با وضو قبلہ رخ بیٹھ کر اسم الٰہی یَا عَزِیْزُ کو ایک سو ایک (101) پڑھے۔اول و آخر 11,11 بار درود شریف پڑھے یہ عمل ہمیشہ کرتا رہے۔استغفار کی کثرت کرے' نماز کی پابندی کرے' اپنے چھوٹے بڑے گناہوں پر معافی مانگے' گناہوں سے توبہ کرے اور آئندہ نہ کرنے کا پکا ارادہ کرے' انشاءاللہ تعالیٰ جلد ہی رزق میں برکت اور ترقی ہوگی اور اگر قرضہ ہے تو وہ بھی دور ہوجائے گا۔ **(بیگم منظور' حویلی لکھا)**

صدقہ اور دعا کے انوکھے کرشمے

میں نے ایک اور مسافر سے پوچھا کہ راولپنڈی ابھی کتنی دور ہے تو انہوں نے کہا کہ سفر تو صرف بیس منٹ کا ہے تاہم رش کی وجہ سے آدھا گھنٹہ لگ جائے گا۔اب میں انتہائی پریشان ہوا کہ اب تو کوئی صورت بھی نہیں کہ میں گاڑی کو پہنچ جاؤں

یہ آج سے کوئی ایک سال قبل کی بات ہے کہ میں کراچی سے ایبٹ آباد چھٹی پر گیا ہوا تھا اور واپسی کیلئے میں نے ہزارہ ایکسپریس پر بکنگ کروائی ہوئی تھی جو کہ اس وقت راولپنڈی سے سہ پہر چار بجے چلا کرتی تھی۔ میں ایبٹ آباد سے تقریباً ایک بجے ویگن پر بیٹھا میرے ساتھ گاؤں کا ایک اور دوست بھی شریک سفر ہوگیا۔میرا خیال اور اندازہ تھا کہ میں تین یا ساڑھے تین بجے تک راولپنڈی پہنچ جاؤں گا اور آرام سے چار بجے گاڑی تک پہنچ جاؤں گا کیونکہ ایبٹ آباد سے راولپنڈی دو گھنٹے کا سفر ہے تاہم ٹریفک کے رش کی وجہ سے ویگن راستے میں کافی لیٹ ہوگئی جب ہماری ویگن ٹیکسلا پہنچی تو اس وقت پونے چار ہو رہے تھے یعنی گاڑی کے چلنے میں صرف پندرہ منٹ باقی رہ گئے تھے میں نے ایک اور مسافر سے پوچھا کہ راولپنڈی ابھی کتنی دور ہے تو انہوں نے کہا کہ سفر تو صرف بیس منٹ کا ہے تاہم رش کی وجہ سے آدھا گھنٹہ لگ جائے گا۔

اب میں انتہائی پریشان ہوا کہ اب تو کوئی صورت بھی نہیں کہ میں گاڑی تک پہنچ جاؤں میری پریشانی کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ میری بکنگ فری واؤچر پر تھی اور ٹکٹ کے واپسی کی صورت میں مجھے ڈھائی' تین سو روپے ملتے اور میرے پاس اتنے بھی پیسے نہ تھے کہ میں دوبارہ نوسو یا ہزار روپے کا ٹکٹ لے کر کسی دوسری گاڑی پر چلا جاؤں۔اسی پریشانی کے عالم میں مجھے عبقری میں شائع ہونے والا ایک عمل دعا کی قبولیت کیلئے یاد آیا کہ ایک دفعہ درود شریف' ایک دفعہ الحمد شریف' تین دفعہ قل شریف اور پھر ایک دفعہ درود شریف پڑھ کر دعا کی جائے تو دعا ضرور قبول ہوتی ہے۔اب میں نے اپنے دوسرے ساتھی کو بھی کہا کہ بھائی اب بظاہر ایسی صورت تو نظر نہیں آتی کہ ہم گاڑی تک پہنچ سکیں تاہم آپ بھی اللہ تعالیٰ کے حضور گڑگڑا کر دعا کریں میں بھی اللہ تعالیٰ سے نہایت توجہ عاجزی وانکساری سے دعا کرتا ہوں شاید کوئی سبب بن جائے اب میں نے یہ عمل پڑھ کر دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے التجا کی اے اللہ دنیا کا کون سا مسئلہ' کون سا کام اور کون سی مشکل ہے جو تیرے احاطہ قدرت سے باہر ہو۔گاڑی خراب بھی ہوسکتی ہے' گاڑی لیٹ بھی ہوسکتی ہے وغیرہ وغیرہ اور جب ہم دونوں راولپنڈی پلیٹ فارم پر ٹرین پر سوار ہونے کے لئے پہنچے تو اعلان کی آواز ہمارے کانوں تک پہنچی کہ ٹھیک دس منٹ بعد گاڑی روانہ ہوگی' ہم فوراً اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سجدہ ریز ہوئے اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ادا کیا کہ اللہ نے ہماری دعا کو قبول فرمایا اور ہماری پریشانی کو دور فرمایا۔اب گاڑی کس وجہ سے لیٹ ہوئی اس کی کوئی بھی وجہ ہوسکتی ہے تاہم میرے نزدیک اس کی وجہ صرف اور صرف میری دعا کی قبولیت ہی ہے۔

ایک صاحب فرمانے لگے میں نے سونا کھینچنے والی مشین خریدی' ایسے ہوا کہ شاگرد نے مشین الٹی لگادی میں نے مشین والے کو بلایا' مشین والے نے کہا اس کا کوئی حل نہیں ہے میں بڑا پریشان ہوا مشین والا کہنے لگا مشین دوبارہ لگے گی' صاحب کہتے ہیں میں نے 5 روپے اللہ کے راستے میں صدقہ کیا اور اس کے ساتھ اللہ کی بارگاہ میں دو نفل صلوٰۃ الحاجۃ ادا کیے اور اللہ کے حضور رو رو کر دعا کی کہ اے اللہ! تو ہی بگڑی بنانے والا ہے۔اس صدقے نماز اور دعا کی برکت سے مشین خود بخود سیدھی ہوگئی۔ مشین والا بھی حیران رہ گیا۔

زندگی رضا کا نام

مولانا وحید الدین خان

یہ معاملہ ذہن کی پختگی اور ناپختگی کا معاملہ ہے۔ذہن کی ناپختگی نے سارا مسئلہ پیدا کیا۔اگر مذکورہ کوچ کے مسافر پختہ ذہن کے لوگ ہوتے تو نہ یہ مسئلہ پیدا ہوتا

بعض ناخوشگوار باتیں صرف اس قابل ہوتی ہیں کہ ان کو برداشت کرلیا جائے۔ایسی باتوں کو برداشت نہ کرنا صرف ان کی مقدار میں اضافہ کرنے کے ہم معنی ہیں۔یہ 22 جون 1992ء کی شام کا واقعہ ہے۔راجہ ہانی اکسپرس دہلی سے ہوڑہ کیلئے روانہ ہوئی۔ٹرین آگے بڑھی تو اس کی ایک کوچ کے مسافروں کو محسوس ہوا کہ ان کی کوچ کا اے سی یونٹ کام نہیں کر رہا ہے۔کوچ کے 70 مسافر اس پر برہم ہوگئے۔ انہوں نے انجام پر زیادہ غور نہیں کیا۔بس زنجیر کھینچ کر ٹرین کو روکا اور اس کو پیچھے چلنے پر مجبور کردیا۔ٹرین واپس ہوکر پہلے اسٹیشن (تلک برج) پر کھڑی ہوگئی۔ٹرین کے مسافر پلیٹ فارم پر اتر آئے۔ان میں اور ٹرین کے ذمہ داروں میں تکرار شروع ہوگئی۔مسافروں کی مانگ یہ تھی کہ مذکورہ ناقص کوچ کو نکال دیا جائے اور اس کی جگہ صحیح کوچ لگائی جائے۔دوسری طرف ریلوے کے ذمہ داروں کا کہنا تھا کہ اس وقت فوری طور پر ایسا ممکن نہیں۔کیونکہ قریب میں اس کا کوئی انتظام نہیں ہے۔یہ بحث بے نتیجہ رہی۔آخر کار ٹرین اپنی اسی ناقص کوچ کے ساتھ دوبارہ آگے کیلئے روانہ ہوئی۔البتہ اس بحث وتکرار میں غیرضروری طور پر راجدھانی ایکسپریس پانچ گھنٹہ کیلئے لیٹ ہوگئی۔مزید یہ کہ اس کی وجہ سے تلک برج اور نئی دہلی اسٹیشن کے درمیان ریل جام کا مسئلہ پیدا ہوگیا اور پانچ آنے اور جانے والی ٹرینیں بھی کافی تاخیر سے روانہ ہوسکیں۔

راجدھانی ایکسپریس کے دو مسافر جن کو وقت پر کلکتہ پہنچنا تھا وہ اس صورتحال سے اتنا پریشان ہوئے کہ ٹرین چھوڑ کر پالم ایئرپورٹ کی طرف بھاگے تاکہ شام کا ہوائی جہاز پکڑ کر وقت پر اپنی منزل پر پہنچ سکیں۔یہ معاملہ ذہن کی پختگی اور ناپختگی کا ہے۔ذہن کی ناپختگی نے سارا مسئلہ پیدا کیا۔اگر مذکورہ کوچ کے مسافر پختہ ذہن کے لوگ ہوتے تو نہ یہ مسئلہ پیدا ہوتا اور نہ سینکڑوں مسافروں کو یہ غیرضروری مصیبت اٹھانی پڑتی۔موجودہ دنیا میں سب کچھ کسی کی مرضی کے مطابق ہونا ممکن نہیں۔ یہاں زندگی نقصان پر راضی ہونے کا نام ہے۔جو آدمی ایک نقصان پر راضی نہ ہو اس کو آخر کار کئی نقصان پر راضی ہونا پڑے گا۔

روزہ' فٹنس صحت اور جدید سائنس

جدید سائنس اس بات پر مکمل طور پر متفق ہے کہ روزہ حقیقت میں جسم انسانی کیلئے نہایت سودمند ہے' روزہ درحقیقت انسانی جسم میں موجود مختلف متعفن مواد نکالتا ہے تاکہ انسانی جسم بھی روح کی طرح پاک صاف ہوجائے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

آج سے کچھ عرصہ قبل تک یہ سمجھا جاتا تھا کہ روزہ بجز اس کے اور کچھ نہیں کہ اس سے نظام ہضم کو آرام ملتا ہے۔ جیسے جیسے طبی علم نے ترقی کی اس حقیقت کا بتدریج علم حاصل ہوا کہ روزہ تو ایک طبی معجزہ ہے۔

آیئے اب سائنسی تناظر میں دیکھیں کہ کس طرح روزہ ہماری صحت مندی میں مدد دیتا ہے۔

روزہ کا نظام ہضم پر اثر: نظام ہضم جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں کہ ایک دوسرے سے قریبی طور پر ملے ہوئے بہت سے اعضاء پر مشتمل ہوتا ہے' اہم اعضاء جیسے منہ اور جبڑے میں لعابی غدود' زبان' گلا' مقوی نالی یعنی گلے سے معدہ تک خوراک لے جانے والی نالی' معدہ' بارہ انگشتی آنت' جگر اور لبلبہ اور آنتوں کے مختلف حصے وغیرہ' تمام اعضاء اس نظام کا حصہ ہیں۔ اس نظام کا اہم حصہ یہ ہے کہ یہ سب سے پیچیدہ اعضاء خود بخود ایک کمپیوٹری نظام سے عمل پذیر ہوتے ہیں جیسے ہی ہم کچھ کھانا شروع کرتے ہیں یا کھانے کا ارادہ ہی کرتے ہیں یہ نظام حرکت میں آجاتا ہے اور ہر عضو اپنا مخصوص کام شروع کردیتا ہے۔

یہ ظاہر ہے کہ سارا نظام چوبیس گھنٹے ڈیوٹی پر ہونے کے علاوہ اعصابی دباؤ اور غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے ایک طرح سے گھس جاتا ہے۔ روزہ ایک طرح اس سارے نظام ہضم پر ایک ماہ آرام طاری کردیتا ہے مگر درحقیقت اس کا حیران کن اثر بطور خاص جگر پر ہوتا ہے کیونکہ جگر کے کھانا ہضم کرنے کے علاوہ پندرہ مزید عمل بھی ہوتے ہیں۔ یہ اس طرح تھکان کا شکار ہوجاتا ہے۔

دوسری طرف روزے کے ذریعے جگر کو چار سے چھ گھنٹوں تک آرام مل جاتا ہے۔ بے حد معمولی مقدار کی خوراک یہاں تک کہ ایک گرام کے دسویں حصہ کے برابر بھی' اگر معدہ میں داخل ہوجائے تو پورا کا پورا نظام ہضم اپنا کام شروع کردیتا ہے اور جگر فوراً مصروف عمل ہوجاتا ہے۔ سائنسی نکتہ نظر سے یہ دعویٰ کیا جاسکتا ہے کہ اس آرام کا وقفہ ایک سال میں ایک ماہ تو ہونا ہی چاہیے۔

جدید دور کا انسان جو اپنی زندگی کی غیرمعمولی قیمت مقرر کرتا ہے متعدد طبی معائنوں کے ذریعے اپنے آپ کو محفوظ سمجھنا شروع کردیتا ہے لیکن اگر جگر کے خلیے کو قوت گویائی حاصل ہوتی تو وہ ایسے انسان سے کہتا کہ ''تم مجھ پر ایک عظیم احسان صرف روزے کے ذریعے سے ہی کرسکتے ہو۔''

جگر پر روزہ کی برکات میں سے ایک خون کے کیمیائی عمل پر اثر اندازی سے متعلق ہے۔ جگر کے انتہائی مشکل کاموں میں ایک کام اس توازن کو برقرار رکھنا بھی ہے جو غیرہضم شدہ خوراک اور تحلیل شدہ خوراک کے درمیان ہوتا ہے۔ اسے یا تو ہر لقمے کو سٹور میں رکھنا ہوتا ہے یا پھر خون کے ذریعے اس کے ہضم ہوکر تحلیل ہوجانے کے عمل کی نگرانی کرنا ہوتا ہے جبکہ روزے کے ذریعے جگر توانائی بخش کھانے کے سٹور کرنے کے عمل سے بڑی حد تک آزاد ہوجاتا ہے۔ اسی طرح جگر اپنی توانائی خون میں گلوبلن (جو جسم کے محفوظ رکھنے والے Immune سسٹم کو تقویت دیتا ہے) کی پیداوار پر صرف کرسکتا ہے۔ روزے کے ذریعے گلے کو اور خوراک کی نالی کو جو بے حد حساس حصے ہیں جو آرام نصیب ہوتا ہے اس تحفے کی کوئی قیمت ادا نہیں کی جاسکتی۔

انسانی معدہ روزہ کے ذریعے جو بھی اثرات حاصل کرتا ہے وہ بے حد فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس ذریعہ سے معدہ سے نکلنے والی رطوبتیں بھی بہتر طور پر متوازن ہوجاتی ہیں۔ اس کی وجہ سے روزہ کے دوران تیزابیت جمع نہیں ہوتی اگر عام قسم کی بھوک سے یہ بڑھ جاتی ہے لیکن روزہ کی نیت اور مقصد کے تحت تیزابیت کی پیداوار رک جاتی ہے۔ اس طریقہ سے معدہ کے پٹھے اور معدہ کی رطوبت پیدا کرنے والے خلیے رمضان کے مہینے میں آرام کی حالت میں چلے جاتے ہیں۔ جو لوگ زندگی میں روزے نہیں رکھتے' ان کے دعوؤں کے برخلاف یہ ثابت ہوچکا ہے کہ ایک صحت مند معدہ شام کو روزہ کھولنے کے بعد زیادہ کامیابی سے ہضم کا کام سرانجام دیتا ہے۔

روزہ آنتوں کو بھی آرام اور توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ صحت مند رطوبت کے بننے اور معدہ کے پٹھوں کو حرکت سے ہوتا ہے۔ آنتوں کے شرائین کے غلاف کے نیچے محفوظ رکھنے والے نظام کا بنیادی عنصر موجود ہوتا ہے جیسے انتڑیوں کا جال' روزے کے دوران ان کو نئی توانائی اور تازگی حاصل ہوتی ہے۔ اسطرح ہم ان تمام بیماریوں کے حملوں سے محفوظ ہوجاتے ہیں جو ہضم کرنے والی نالیوں پر ہوسکتے ہیں۔

روزے کے دوران خون پر فائدہ مند اثرات: دن میں روزے کے دوران خون کی مقدار میں کمی ہوجاتی ہے۔ یہ اثر دل کو انتہائی فائدہ مند آرام مہیا کرتا ہے۔ زیادہ اہم بات یہ ہے کہ سیلوں کے درمیان مائع کی مقدار میں کمی کی وجہ سے ٹشو یعنی پٹھوں پر دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ پٹھوں پر دباؤ یا عام فہم ڈائسٹالک دباؤ کیلئے دل انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ روزے کے دوران ڈائسٹالک پریشر ہمیشہ کم سطح پر ہوتا ہے یعنی اس وقت دل آرام یا ریسٹ کی صورت میں ہوتا ہے۔ مزید برآں، آج کا انسان ماڈرن زندگی کے مخصوص حالات کی بدولت شدید تناؤ یا ہائی پرٹینشن کا شکار ہے۔ روزے بطور خاص ڈائسٹالک پریشر کو کم کرکے انسان کو بے پناہ فائدہ پہنچاتے ہیں۔ روزے کا سب سے اہم اثر دوران خون پر اس پہلو سے ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ اس سے خون کی شریانوں پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت کا علم عام ہے کہ خون کی شریانوں کی کمزوری اور فرسودگی کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ خون میں باقی ماندہ مادے کا پوری طرح تحلیل نہ ہوسکنا ہے جبکہ دوسری طرف روزے میں بطور خاص افطار کے وقت کے نزدیک خون میں موجود غذائیت کے تمام ذرے تحلیل ہوچکے ہوتے ہیں ان میں سے کچھ بھی باقی نہیں بچتا۔ اس طرح خون کی شریانوں کی دیواروں پر چربی یا دیگر اجزاء جم نہیں پاتے۔ اس طرح شریانیں سکڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ چنانچہ موجودہ دور کی انتہائی خطرناک بیماریوں جس میں شریانوں کی دیواروں کی سختی نمایاں ترین ہے سے بچنے کی بہترین تدبیر روزہ ہی ہے کیونکہ روزے کے دوران گردے جنہیں دوران خون ہی کا ایک حصہ سمجھا جاسکتا ہے آرام کی حالت میں ہوتے ہیں تو انسانی جسم کے ان اہم اعضاء کی بحالی بھی روزے کی برکت سے رواں ہوجاتی ہے۔

خلیۂ سیل (Cell) پر روزے کا اثر: روزے کا سب سے اہم اثر خلیوں کے درمیان اور خلیوں کے اندرونی سیال مادوں کے درمیان توازن کو قائم پذیر رکھنا ہے چونکہ روزے کے دوران مختلف سیال، مقدار میں کم ہوجاتے ہیں۔ خلیوں کے عمل میں بڑی حد تک سکون پیدا ہوجاتا ہے۔ اسی طرح لعاب دار جھلی کی بالائی سطح سے متعلق خلیے جنہیں ایپی تحلیل سیل کہتے ہیں اور جو جسم کی رطوبت کے متواتر اخراج کے ذمہ دار ہوتے ہیں ان کو بھی صرف روزے کے ذریعے بڑی حد تک آرام اور سکون ملتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خلیاتیات کے علم کے نکتہ نظر سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ لعاب بنانے والے غدود گردن کے غدود تیموسیہ اور لبلبہ کے غدود شدید بے چینی سے ماہ رمضان کا

انتظار کرتے ہیں تاکہ روزے کی برکت سے کچھ ستانے کا موقع حاصل کرسکیں اور مزید کام کرنے کیلئے اپنی توانائیوں کو جلا دے سکیں۔

روزے کا اعصابی نظام پر اثر: اس حقیقت کو پوری طرح سمجھ لینا چاہیے کہ روزے کے دوران چند لوگوں میں چڑچڑا پن اور بے دلی کا اعصابی نظام سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس قسم کی صورتحال اور انسانوں کے اندر انانیت یا طبیعت کی سختی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف روزے کے دوران اعصابی نظام مکمل سکون اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔

عبادت کی بجاآوری سے حاصل شدہ تسکین ہماری تمام کدورتوں اور غصے کو دور کردیتی ہے۔ اس سلسلے میں زیادہ خشوع وخضوع اور اللہ کی مرضی کے سامنے سرنگوں ہونے کی وجہ سے تو ہماری پریشانیاں بھی تحلیل ہوکر ختم ہوجاتی ہیں۔ اس طرح آج کے دور کے شدید مسائل جو اعصابی دباؤ کی صورت میں ہوتے ہیں تقریباً مکمل طور پر ختم ہوجاتے ہیں۔

روزے کے دوران ہماری جنسی خواہشات چونکہ علیحدہ ہوجاتی ہیں چنانچہ اس وجہ سے بھی ہمارے اعصابی نظام پر منفی اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

روزہ اور وضو کے مشترکہ اثر سے جو مضبوط ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے اس سے دماغ میں دوران خون کا بے مثال توازن قائم ہوجاتا ہے جو صحت منداعصابی نظام کی نشاندہی کرتا ہے جیسا کہ میں پہلے بیان کرچکا ہوں۔ اندرونی غدودوں کو جو آرام اور سکون ملتا ہے وہ پوری طرح سے اعصابی نظام پر اثر پذیر ہوتا ہے جو روزے کا اس انسانی نظام پر ایک اور احسان ہے۔ انسانی تحت الشعور جو رمضان کے دوران عبادت کی مہربانیوں کی بدولت صاف شفاف اور تسکین پذیر ہوجاتا ہے اعصابی نظام سے ہر قسم کے تناؤ اور الجھن کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

خون کی تشکیل اور روزے کی لطافتیں: خون ہڈیوں کے گودے میں بنتا ہے جب کبھی جسم کو خون کی ضرورت پڑتی ہے ایک خودکار نظام ہڈی کے گودے کو حرکت پذیر کردیتا ہے اور لاغر لوگوں میں یہ گودہ بطور خاص سست حالت میں ہوتا ہے۔

روزے کے دوران جب خون میں غذائی مادے کم ترین سطح پر ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کا گودہ حرکت پذیر ہوجاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں لاغر لوگ روزہ رکھ کر آسانی سے اپنے اندر زیادہ خون پیدا کرسکتے ہیں۔ بہرحال یہ توظاہر ہے کہ جو شخص خون کی پیچیدہ بیماری میں مبتلا ہو اسے طبی معائنہ اور ڈاکٹر کی تجویز کو ملحوظ کاطر رکھنا ہی پڑے گا چونکہ روزے کے دوران جگر کو ضروری آرام مل جاتا ہے۔ یہ ہڈی کے گودے کیلئے ضرورت کے مطابق اتنا مواد مہیا کردیتا ہے جس سے آسانی سے اور زیادہ مقدار میں خون پیدا ہوسکے۔

اس طرح روزے سے متعلق بہت سی اقسام کی حیاتیاتی برکات کے ذریعے ایک پتلا و دبلا شخص اپنا وزن بڑھا سکتا ہے اسی طرح موٹے اور فربہ لوگ بھی صحت پر روزے کی عمومی برکات کے ذریعے اپنا وزن کم کرسکتے ہیں۔

روزہ قیام صحت کا ایک بے نظیر طریقہ: اللہ تعالیٰ نے ہر جاندار کے جسم کا ایک ایسا نظام بنایا ہے کہ جب تک اسے آب و دانہ مناسب مقدار میں بروقت حاصل نہ ہو اس کی زندگی کا قیام مشکل ہوجاتا ہے۔ جس نسبت سے اس کی خوراک میں کمی بیشی واقعہ ہوگی اسی نسبت سے اس کی صحت متاثر ہوگی۔ ادنیٰ حیوانات تو اپنی خوراک میں اپنے شعور کے ماتحت عقل ہوتے ہوئے بھی ادنیٰ حیوانات کے طریق کے برعکس حداعتدال سے بالعموم تجاوز کرجاتا ہے اور اپنے بدنی نظام کے بگاڑنے اور اس میں کئی نقائص بالفاظ دیگر امراض پیدا کرنے کا خود باعث ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے حیوانات کے امراض انسانی امراض سے کوئی نسبت ہی نہیں رکھتے۔

مگر انسان اپنی خداداد عقل کے ذریعہ اپنے امراض کے مقابلہ یا بطور حفظ ماتقدم کئی ذرائع طریق اور علاج اختیار کرتا ہے۔ ان نقائص وامراض کیلئے سب سے بہتر حفظ ماتقدم جواب تک تجویز کرسکا ہے یہ ہے کہ کبھی کبھی کچھ عرصہ کے واسطے وہ کھانا پینا بند کرکے اپنے معدہ کو جس پر تمام بدن کی صحت وثبات کا انحصار ہوتا ہے خالی رکھے تاکہ بھوک سے اس کے مواد فاسدہ جل کر اسے صاف کردیں اور پھر وہ اپنا کام صحیح طور کرسکے۔

روحانی اور اخلاقی فوائد کا حامل اسلامی روزہ معدی امراض اور بدن کے گندے مواد کیلئے جھاڑو کا کام دیتا ہے۔ ضبط نفس، بھوک اور پیاس کی شدت کے مقابلہ کی طاقت پیدا کرتا ہے اور روزہ کھولتے وقت کھانے پینے سے جس طرح ایک روزہ دار لطف اندوز ہوتا ہے وہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔

اطباء اور موجودہ زمانہ کے ڈاکٹر اسلامی طریق روزہ داری کے قیام صحت کیلئے اہمیت وافادیت کا اعتراف کرتے ہیں بلکہ بعض امراض میں علاج تجویز کرتے ہوئے اسلامی طریق کا روزہ رکھنے کا مشورہ دیا کرتے ہیں۔

روسی ماہر الابدان پروفیسر وی۔ این نکیٹن نے لمبی عمر سے متعلق اپنی ایک اکسیر دوا کے انکشاف کے سلسلہ میں لندن میں 22 مارچ 1960ء کو بیان دیتے ہوئے کہا کہ اگر ذیل کے تین اصول زندگی میں اپنا لیے جائیں تو بدن کے زہریلے مواد خارج ہوکر بڑھاپا روک دیتے ہیں۔ اول خوب محنت کیا کرو۔ ایک ایسا پیشہ جو انسان کو مشغول رکھے جسم کے رگ و ریشہ میں تروتازگی پیدا کرتا ہے جس سے خلیے پیدا ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ ایسا شغل ذہنی طور پر بھی قوت بخش ہو۔ اگر تمہیں اپنا کام پسند نہیں تو فوراً ترک کردینا چاہیے۔

دوئم: کافی ورزش کیا کرو بالخصوص زیادہ چلنا پھرنا چاہیے۔

سوئم: غذا جو تم پسند کرو کھایا کرو لیکن ہر مہینہ میں کم از کم ایک مرتبہ فاقہ ضرور کیا کرو۔

حضرت رسول کریم ﷺ علاوہ سال کے ایک ماہ مسلسل روزوں کے ہر ماہ ازخود تین نفلی روزے رکھا کرتے اور فرمایا کرتے صوموا تصحوا روزے رکھا کرو صحت مند رہو گے۔

حضور اقدس ﷺ نے اپنی مرض الموت میں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کو جو تین وصیتیں فرمائیں ان میں سے ہر ایک ماہ میں تین روزے رکھنے کی تاکید تھی۔

کھجور سے افطار اور جدید سائنس: جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے روزہ افطار کرے جسے وہ نہ ملے وہ پانی سے کھول لے کیونکہ وہ بھی پاک ہے۔ **(النسائی)**

روزے کے بعد توانائی کم ہوجاتی ہے اس لیے افطاری ایسی چیز سے ہونی چاہیے جو زود ہضم اور مقوی ہو۔

صبح سحری کے بعد شام تک کچھ کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہیں اس کیلئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے جس سے حرارت اعتدال میں آجاتی ہے اور جسم گوناگوں امراض سے بچ جاتا ہے اگر جسم کی حرارت کو کنٹرول نہ کیا جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات لاحق ہوتے ہیں۔

لوبلڈ پریشر، فالج، لقوہ اور سر کا چکرانا وغیرہ۔

غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کیلئے افطار کے وقت فولاد کی اشد ضرورت ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور پر میسر ہے۔

بعض لوگوں کو خشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے اس کیلئے کھجور چونکہ معتدل ہے اس لیے وہ روزہ دار کے حق میں مفید ہے۔

گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو چونکہ پیاس لگی ہوتی ہے اور وہ افطار کے وقت اگر فوراً ٹھنڈا پانی پی لے تو معدے میں گیس، تبخیر اور جگر کی ورم کا سخت خطرہ ہوتا ہے اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔

شائلہ ظہور ہجرہ شاہ مقیم

باہمی رشتوں کی اہمیت اور تعلقات

لڑکے کی جب شادی ہوجاتی ہے تب معاملات والدین کیلئے اور بھی بگڑ جاتے ہیں خاص طور سے اگر بہو سے ان کی نہ بنے گھر میں ہر وقت ایک کشیدگی کا ماحول رہنے لگتا ہے اور لڑکا سوچتا ہے کہ کیوں نہ ماں باپ کو کہیں اور منتقل کردیا جائے اور اپنے گھر کو پرسکون اور ماحول کو خوش کن بنالیا جائے

زندگی میں بہت سی اہم چیزوں کو بھی اہمیت نہیں دی جاتی نہ ان کے فوائد ونقصانات پر کبھی توجہ دی جاتی ہے۔ رشتہ داریاں بھی اسی ضمرے میں آتی ہیں۔ یہ خونی رشتہ ہوں یا شادی بیاہ سے قائم ہوں۔

پہلے ہم رشتہ داریوں کے موضوع کو ایک ہی فرد کے نقطہ نظر سے دیکھیں گے کہ عمر گزرنے کے ساتھ ان میں کیا تبدیلیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

ہر انسان ایک بچے کی شکل میں اس دنیا میں جنم لیتا ہے وہ اپنے ماں باپ کی اولاد ہوتی ہے اور وہ ہی اس کے سب سے قابل اعتماد رشتہ دار ہوتے ہیں جن میں ماں کی سب سے اولین حیثیت ہوتی ہے۔ ماں کی عظمت کو ہر معاشرے میں تسلیم کیا جاتا ہے اور اس موضوع پر زیادہ کہنے سننے کی ضرورت نہیں ہے۔ ماں سے زیادہ بے غرض اور محبت کرنے والا انسان کا کوئی اور رشتہ دار نہیں ہوسکتا۔ عموماً باپ بھی اپنے بچوں سے بہت محبت کرتے ہیں لیکن ان میں حاکمیت کی بھی ایک جھلک نظر آتی ہے۔ اس سلسلہ میں ایک چھوٹا سا قصہ بھی ہے کہ ایک بچہ ہاتھ میں شیشے کا گلاس لئے چل رہا تھا کہ اتفاق سے ٹھوکر کھا کر گر پڑا اور گلاس ٹوٹ گیا ماں نے گھبرا کر بچے سے پوچھا کہ کہیں چوٹ تو نہیں آئی' باپ بھی قریب ہی موجود تھا اور اس نے بچے سے پوچھا کہ کیا تم نے گلاس توڑ ڈالا؟

نشوونما کے دور میں بچے اپنے ماں باپ ہی کی رہنمائی چاہتے ہوتے ہیں۔ بچے ماں باپ کی ہلکی سی مسکراہٹ یا معمولی سے تحفے سے بھی خوش ہوجاتے ہیں۔ باپ ہی ان کا مثالی ہیرو ہوتا ہے اور ماں سے انہیں بے حد محبت اور آرام ملتا ہے۔ ماں باپ کی آپس کی محبت اور تعاون کو بھی وہ سمجھتے ہیں اور ان کیلئے بہت ہی باعث تسکین وتقویت ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جن بچوں کے ماں باپ میں علیحدگی ہوجاتی ہے وہ خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں اور افسردہ رہتے ہیں۔

بچے عام طور پر والدین کے تابعدار ہوتے ہیں مگر جیسے جیسے بڑے ہوتے جاتے ہیں اور دنیا دیکھتے ہیں تو پھر وہ بھی آنکھ بند کرکے تابعداری نہیں کرتے بلکہ جرح کرتے ہیں اور کبھی کبھی بات ماننے سے بھی انکار کردیتے ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ لڑکا بالغ ہوجاتا ہے اب اس کے نزدیک دوستوں اور ملازمت کی زیادہ اہمیت ہوتی ہے۔ والدین کی ہر وقت کی نصیحتیں غیر ضروری اور فرسودہ نظر آتی ہیں بلکہ ناگوار گزرتی ہیں اب وہ اپنے والدین سے کہنے لگتا ہے کہ میں بچہ نہیں ہوں کہ آپ ہر وقت مجھے ٹوکا کریں۔

لڑکے کی جب شادی ہوجاتی ہے تب معاملات والدین کیلئے اور بھی بگڑ جاتے ہیں خاص طور سے اگر بہو سے ان کی نہ بنے گھر میں ہر وقت ایک کشیدگی کا ماحول رہنے لگتا ہے اور لڑکا سوچتا ہے کہ کیوں نہ ماں باپ کو کہیں اور منتقل کردیا جائے اور اپنے گھر کو پرسکون اور ماحول کو خوش کن بنالیا جائے۔

معاملات کو بات چیت سے حل کیا جائے اگر نوبت اس حد تک پہنچ جائے تو بہتر یہی ہے کہ سب لوگ مل بیٹھ کر مسئلہ کو بات چیت کے ذریعہ حل کرلیں۔ بات چیت سے بہت سے مسائل سامنے آجاتے ہیں جن کا حل بھی ممکن ہوتا ہے۔ بہت سی غلط فہمیاں بھی دور ہوجاتی ہیں جس سے سب ہی کو سکون ملتا ہے ہمارے معاشرے میں والدین یہی امید رکھتے ہیں کہ ان کے بچے ان کے ہر حکم کی تعمیل کریں چاہے ان کی جو بھی عمر یا حالات ہوں اور اسی وجہ سے خاندان میں بہت سی چپقلشیں پیدا ہوجاتی ہیں۔ ایسے میں دونوں طرفین کو اپنے رویے میں اصلاح کرنا ہوگی۔ والدین کو وقت اور ماحول کی تبدیلی کا لحاظ کرنا چاہیے اور لڑکوں کو بھی ہمدردی اور محبت سے پیش آنا چاہیے۔

بہن بھائی کا رشتہ بھی منفرد' بہت مضبوط اور قابل اعتماد ہوتا ہے۔ ماں باپ کے بعد یہی سب سے مضبوط رشتہ ہوتا ہے۔ وقت کیساتھ سب کے راستے بھی بدل جاتے ہیں لیکن رشتے اور محبت قائم رہتی ہے۔ البتہ کبھی کوئی بھائی یا بہن معاشرے میں یا مالی فراوانی میں اگر بہت آگے بڑھ جاتا ہے تو کسی بھائی بہن کو حسد بھی پیدا ہونے لگتا ہے لیکن ایسا ہونا نہیں چاہیے۔ کسی بھائی بہن کی خوشحالی سے سب ہی کو خوش ہونا چاہئے۔

لڑکے جب بڑے ہوجاتے ہیں اور ان کی شادی بیاہ ہوجاتی ہے تو ایک نئے قسم کی رشتہ داریاں وجود میں آجاتی ہیں۔ ساس' سسر' دیورانی' جٹھانی وغیرہ وغیرہ۔ شادی کے وقت تو یہی امید ہوتی ہے کہ ان رشتہ داروں سے کوئی مسائل نہیں پیدا ہوں گے لیکن کبھی کبھی بہت بدمزگیاں بھی پیدا ہوجاتی ہیں۔

بدمزگیاں کیوں پیدا ہوتی ہیں؟: اس کی دو وجوہات ہیں انسان اپنے ماں باپ اور بھائی بہنوں کو آنکھ کھولتے ہی دیکھتا ہے اور بچپن سے ہی ان کے ساتھ رہتا ہے۔ وقت کے ساتھ تعلقات اور محبتوں میں کچھ فرق آجاتا ہے لیکن پھر بھی یہ پرانے جانے پہچانے چہرے ہوتے ہیں جبکہ سسرال میں نئے لوگوں سے واسطہ ہوتا ہے جن کے مزاج اور عادتوں سے بھی واقفیت نہیں ہوتی۔ ان کے ساتھ بے تکلفی بھی نہیں پیدا ہوتی کچھ نہ کچھ فاصلہ رہ ہی جاتا ہے اور منہ سے بے ضرر ہی نکلی ہوئی بات سے بھی بعض وقت غلط فہمی پیدا ہوجاتی ہے اور تعلقات بدمزہ ہوجاتے ہیں۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں بچپن سے ہی لڑکوں اور لڑکیوں کے کان میں یہ بات پڑنے لگتی ہے کہ سسرال والے خیر خواہ یا محبت کرنے والے نہیں ہوتے ہیں' یہ ایک روایت سی بن گئی ہے حالانکہ کوئی کسی مقصد سے ایسی باتیں نہیں کرتا لیکن اس کے نتیجہ میں لڑکے اور لڑکیوں کا پہلے ہی سے ایک غیر دوستانہ رویہ بن جاتا ہے۔ وہی بات اگر اپنے والدین کے گھر میں بھائی بہنوں کے درمیان ہو تو کچھ نہیں لیکن اگر سسرال میں ہو تو اس کے بہت سے مفہوم نکل آتے ہیں۔

اس مسئلہ کو نمٹنے کے بھی کچھ اصول ہیں جن کا اکثر ذکر سنا جاتا ہے لیکن ہیں کارگر۔

☆ کسی غلط فہمی یا بدمزگی کو زیادہ عرصہ قائم نہ رہنے دیجئے بلکہ آپس میں بات چیت کے ذریعہ اسے رفع دفع کردیجئے۔

☆ مستقل محاذ آرائی سے گریز کریں۔

☆ اپنی عزت نفس مجروح کئے بغیر دوسروں کے خیالات سے بھی ہم آہنگی پیدا کیجئے۔

☆ خود کو اس خیال کی طرف مائل کیجئے کہ آپ کے سسرال والے بھی آپ کے خیر خواہ ہیں۔

ایک لڑکا اور لڑکی شادی کرتے ہیں۔ ان کے ہاں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ وقت گزرتا جاتا ہے۔ بچہ جوان ہوجاتا ہے اور خود ایک بچے کا ماں یا باپ بن جاتا ہے۔ اب یہ جوان اولاد اپنے ماں باپ سے رشتے کو اور ہی نظر سے دیکھتے ہیں اب اس کے ماں باپ دادا اور دادی بن جاتے ہیں۔ اسی طرح وقت گزرتا رہتا ہے اور رشتے بدلتے رہتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے آپس میں محبت قائم رہے۔

رمضان مشقت اور انعام

جس نے رات کو 300 آیات پڑھیں اس کے متعلق اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ اے میرے فرشتو! میرے بندے نے اپنے نفس کو مشقت میں ڈالا' اے میرے فرشتو! میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے یقیناً اس کو بخش دیا۔

قرآن مجید سب سے مقدس اور سب سے عظیم کتاب ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے کاروان انسانیت کی سب سے آخری اور سب سے عظیم رہنما اور خاتم الانبیاء والمرسلین' رحمۃ اللعالمین حضرت محمد ﷺ پر نازل ہوئی جو ظلم و جہالت کی تاریکیوں میں مینارۂ نور، کفر و شرک کے وجود میں آخری کیل اور پوری انسانی برادری کیلئے اللہ کی طرف سے اتارا ہوا سب سے آخری اور سب سے جامع قانون ہے جس کو ''حبل متین'' یعنی مضبوط رسی کہا گیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی مقدس کتاب قرآن مجید رمضان المبارک میں نازل ہوئی' اس کو رمضان المبارک سے خاص نسبت ہے۔

صبح کے وقت تلاوت قرآن کا اجر: عمرو بن میمون نے نقل کیا ہے کہ جو شخص صبح کے وقت یعنی صبح کی نماز پڑھ کر قرآن مجید کھولے اور 100 آیات کی مقدار (دیکھ کر) پڑھے تو اس کیلئے تمام دنیا کے برابر ثواب لکھا جاتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ جس شخص نے نماز میں کھڑے ہو کر کلام پاک پڑھا اس کو ہر حرف پر 100 نیکیاں ملیں گی اور جس شخص نے نماز میں بیٹھ کر پڑھا اس کیلئے ہر حرف پر 50 نیکیاں ملیں گی جس نے بغیر نماز کے وضو کے ساتھ پڑھا اس کیلئے 25 نیکیاں اور جس نے بغیر وضو پڑھا اس کیلئے ہر حرف پر 10 نیکیاں اور جو شخص پڑھے نہیں بلکہ کان لگا کر یعنی توجہ سے سنے اس کیلئے ہر حرف پر ایک نیکی لکھی جائے گی۔ (فضائل قرآن)

ایک اور حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تین آیات جن کو تم میں سے کوئی نماز میں پڑھے وہ تین حاملہ بڑی اور موٹی اونٹنیوں سے افضل ہے۔ (صحیح مسلم)

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا نماز میں قرآن کی تلاوت بغیر نماز کی تلاوت سے افضل ہے اور بغیر نماز کی تلاوت تسبیح و تکبیر سے افضل ہے اور تسبیح کرنا صدقہ سے افضل ہے اور صدقہ دینا روزہ سے افضل اور روزہ بچاؤ ہے آگ سے۔ (بیہقی)

رات کو تلاوت قرآن کا اجر: نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا جو شخص 10 آیات کی تلاوت کسی رات میں کرے وہ اس رات غافلین میں سے شمار نہیں ہوگا۔ جو شخص 100 آیات کی تلاوت کسی رات میں کرے وہ باادب اور تابع دار لوگوں میں لکھا جائے گا جو شخص 200 آیات کی تلاوت کرے تو اس سے قرآن (اپنی تلاوت کے بارے میں) جھگڑا نہیں کرے گا۔ (بیہقی)

جس نے رات کو 300 آیات پڑھیں اس کے متعلق اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں کہ اے میرے فرشتو! میرے بندے نے اپنے نفس کو مشقت میں ڈالا میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے یقیناً اس کو بخش دیا۔ (مسند ابی یعلیٰ)

اللہ کے راستے میں تلاوت کا اجر و ثواب: حضور ﷺ کا ارشاد ہے جس نے قرآن مجید کی تلاوت اللہ کے راستے میں (اعلائے کلمۃ اللہ کیلئے) کی اس کو (قیامت کے دن) صدیقین' شہداء صالحین کی معیت حاصل ہوگی۔ (احمد)

جس نے اللہ کے راستے میں ایک ہزار آیات کلام اللہ کی تلاوت کی وہ انشاء اللہ قیامت کے دن انبیاء' صدیقین' شہداء اور صالحین کے ساتھ لکھا جائے گا۔ (تفسیر ابن کثیر)

طالب قرآن کیلئے اعزاز و اکرام: حضور اکرم ﷺ نے فرمایا اے معاذ! اگر تم خوش نصیبوں کی سی زندگی' شہیدوں کی سی موت' حشر کے دن نجات' خوف کے دن امن' اندھیروں کے اندر نور' گرمی کے دن سایہ' پیاس کے دن سیرابی' ترازو کے وزنی ہونے کے دن وزن کا ثقل اور (کافروں کی) گمراہی کے دن ہدایت' یہ سب نعمتیں حاصل کرنا چاہتے ہو تو قرآن کی طالب علمی اختیار کرو کیونکہ قرآن ذکر الٰہی' شیطان سے حفاظت اور ترازو میں جھکاؤ کا ذریعہ ہے۔ **(تحفہ حفاظ)**

جلد شادی کیلئے

یہ عمل ان کیلئے ہے جو شادی کے طالب ہوں وہ خود کر لیں تو زیادہ بہتر ہے ورنہ اس کے گھر میں سے کوئی بھی کر سکتا ہے۔ اگر گھر میں حلال رزق آتا ہوگا اور زہد و تقویٰ بھی ہوگا تو پہلے دن ہی رشتہ آجائیگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ 21 دن کے اندر اندر شادی کے تمام معاملات تاریخ وغیرہ طے ہو جائیں گے۔ اول آخر 11 مرتبہ درود شریف پھر 319 مرتبہ سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 1,2,3 مسلسل 21 روز تک پڑھیں۔ نتیجہ خود دیکھ لیں۔ **(راؤ ابوذر اقتدار' بہاولنگر)**

بیٹیوں کی شادی کرنی ہے

(ابوحذیفہ' اسلام آباد)

اس آدمی نے پہلوان کے قریب آکر آہستہ سے کہا'' میں کوئی پہلوان نہیں ہوں اور نہ ہی تم سے مقابلہ کی استطاعت رکھتا ہوں

ایک زمانہ پہلے کی بات ہے کہ ایک علاقے میں نامی گرامی پہلوان رہا کرتا تھا وہ اپنے فن کا ماہر تھا اور سبھی لوگ اس کی طاقت اور فن کے معترف تھے کم ہی پہلوان اس کا مقابلہ کرنے کی استطاعت رکھتے تھے ایک دفعہ اس پہلوان نے علاقے کے سبھی پہلوانوں کو چیلنج کیا اور کھلے میدان میں مقابلے کی دعوت دی اور مزید یہ کہ جو اس کو ہرائے گا اس کو بہت سا انعام اور اعزاز دیا جائے گا۔ سارے علاقے میں اس کا اعلان کر دیا گیا اور مقابلے کے دن کی تیاری شروع کر دی گئی۔

جس دن مقابلہ تھا اس دن بہت سے لوگ جمع ہو گئے۔ پہلوان اپنے شاگردوں کیساتھ میدان میں پہنچ گیا اور مقابلے کی دعوت دی۔ سارے مجمع میں سناٹا چھا گیا اس نے پھر مقابلے کیلئے للکارا۔ دفعتاً ایک عام آدمی میدان میں اتر آیا جو کہ جسمانی ڈیل ڈول سے کسی طور بھی پہلوان معلوم نہ ہوتا تھا۔ یہ آدمی اس پہلوان کے سامنے آکر کھڑا ہو گیا مقابلے کا آغاز ہوا ہی چاہتا تھا کہ اس آدمی نے پہلوان سے کہا کہ مقابلے سے پہلے اپنے کان میں میری ایک بات سن لو اس آدمی نے پہلوان کے قریب آکر آہستہ سے کہا'' میں کوئی پہلوان نہیں ہوں اور نہ ہی تم سے مقابلہ کی استطاعت رکھتا ہوں۔ اس مقابلے کیلئے تم نے بہت سا انعام و اکرام کا اعلان کر رکھا ہے۔ میں ایک بہت غریب آدمی ہوں اور میری بیٹیاں ہیں جو کہ جوان ہیں ان کی شادی کرنے کیلئے میرے پاس کچھ نہیں۔ اگر تم اللہ کی رضا کیلئے مجھ سے ہار جاؤ تو اس انعام سے میری بیٹیوں کی شادی ہو جائیگی۔

پہلوان اس آدمی کی بات سن کر خاموش ہو گیا مقابلہ شروع ہوا اور میدان میں شور و غل شروع ہو گیا۔ پہلوان نے چند ایک داؤ پیچ دکھائے مگر کچھ دیر بعد اس آدمی کو اپنے اوپر حاوی کر دیا اور اس سے ہار گیا۔ پہلوان کے دوستوں اور شاگردوں نے بھرے میدان میں پہلوان کی بے عزتی کی' لعن طعن کی حتیٰ کہ پتھر تک مارے مگر پہلوان نے کوئی جواب نہ دیا اور خاموشی سے میدان سے چلا گیا۔ اسی پہلوان کو آج ہم حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ کے نام نامی سے جانتے ہیں۔

اللہ رب العزت اخلاص والوں کو ضائع نہیں کرتا اور ان کے اخلاص کی برکت سے اللہ نے ان کو بہت عزت دی اور بہت بلند مقام عطا فرمایا۔

دانت چمکانا: اگر سوڈا بائی کاربونیٹ اور نمک برابر مقدار میں ملا کر دانتوں پر برش کیا جائے تو دانت موتی کی طرح سفید اور چمکدار ہو جائیں گے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی کو ندیا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

بیٹے کا حال

میرے بیٹے کی عمر 6 سال ہے۔ غصہ اور ضد اس کے اندر بہت زیادہ ہے۔ ذرا ذرا سی باتوں پر چلانے لگتا ہے۔ چاہتا ہے کہ اس کی ہر خواہش فوراً پوری کی جائے۔ اس کی باتوں میں بہت زیادہ بچپنا ہے۔ ابھی تک اپنی بات دوسروں کو سمجھا نہیں سکتا کیونکہ وہ تتلا کر بولتا ہے۔ اکثر رات کو سوتے میں ڈر جاتا ہے اور رونے لگتا ہے۔ اندھیرے میں جانے سے ڈرتا ہے اور پڑھائی میں بھی کمزور ہے۔ **(مسز آسیہ)**

جواب: اس مسئلے کے دو پہلو ہیں۔ اس طرح کی بعض کیفیات ماحول سے ڈر' خوف اور سختی سے پیدا ہوسکتی ہیں اور دوسرا پہلو یہ ہے کہ ذہنی اور اعصابی تربیت کی وہ رفتار نہیں ہے جو ہونی چاہیے۔ بہت سی علامات دوسرے پہلو کی نشان دہی کرتی ہیں۔ بچوں کی نفسیات کے کسی معالج سے مشورہ کرلینا بہتر ہوگا۔ ہوسکتا ہے کہ بالمشافہ ملاقات سے اصل وجوہات سامنے آجائیں۔ اگر ماحول میں سختی' ڈر' خوف اور اسی طرح کے دوسرے عوامل موجود ہیں تو ان کا سدباب کیا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ تین مرتبہ کھجور پر "یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ" پڑھ کر دم کرکے بچے کو کھلائیں۔ بچہ رات کو سوجائے تو ایک بار اس کے سرہانے کھڑے ہوکر سورۂ اخلاص مناسب بلند آواز سے پڑھ دیں کہ بچے کی نیند میں خلل نہ پڑے۔ تمام وظائف پر کم از کم چار ماہ کاربند رہیں۔

بہن کا مسئلہ

یہ ہماری بہن کا مسئلہ ہے۔ ان کی دو بیٹیوں کی شادی ہوچکی ہے لیکن باقی دو بیٹیوں کے رشتوں میں تاخیر ہورہی ہے جسکی بظاہر کوئی وجہ سامنے نہیں ہے۔ دونوں تعلیم یافتہ اور اچھی شکل و صورت کی مالک ہیں۔ ہماری بہن بہت خوش اخلاق اور ملنسار ہے اور سارے خاندان والے بہن کی تعریف کرتے ہیں۔ ان کی بیٹیاں بھی ان ہی کی طرح تمام امور میں ماہر ہیں۔ شادی میں مسلسل تاخیر کی وجہ سے بہن فکرمند رہنے لگی ہے اور اب تو ان کی صحت بھی متاثر ہورہی ہے۔ کسی نے انہیں بتایا کہ رشتوں کی بندش کی گئی ہے۔ ہمیں اس بات پر یقین نہیں آتا کیونکہ اس کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی اور کسی سے بہن کے تعلقات بھی کشیدہ نہیں ہیں۔ **(شاہینہ ستار۔ کراچی)**

جواب: بہن سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اول آخر درود شریف کے ساتھ گیارہ بار سورۃ النساء کی آیت نمبر 113 پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں بیٹیوں کے رشتے کیلئے دعا کریں۔ صاحبزادیاں نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ سورۂ اخلاص 21 بار پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں۔ صدقہ وخیرات کا بھی اہتمام پابندی سے کیا جائے۔ ان وظائف پر کم از کم 90 دنوں تک ضرور عمل کریں۔

ماضی وحال

پانچ چھ سالوں سے والدہ کی ذہنی حالت عجیب ہے' بہکی ہوئی باتیں کرتی ہیں۔ کہتی ہیں کہ دشمن ہمارے پیچھے لگے ہوئے ہیں۔ وہ میرے بچوں کو ضرور نقصان پہنچادیں گے تم لوگ احتیاط کرو۔ کبھی خود ہی زور زور سے باتیں کرنے لگتی ہیں اور یوں سمجھ میں آتا ہے کہ کسی سے لڑ رہی ہیں۔ کتنا بھی کہو' سمجھاؤ وہ توجہ دیتی ہیں نہ کسی کی بات تسلیم کرتی ہیں' کبھی بولتے بولتے ایسے خاموش ہوجاتی ہیں جیسے کسی گہری سوچ میں ڈوبی ہوئی ہیں۔ ویسے گھر کے سب کام درست طریقے سے سرانجام دیتی ہیں۔ وہم' ڈر' خوف ان کے اندر بھرا ہوا ہے۔ گھر آئے لوگوں سے لڑ پڑتی ہیں۔ رات کا بیشتر حصہ جاگ کر ٹہلتے ہوئے گزار دیتی ہیں' دن کو البتہ سکون سے رہتی ہیں۔ **(نگہت' لاہور)**

جواب: صبح' شام پانی پر ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ شریف دم کرکے والدہ کو پلائیں۔ بہتر یہ ہے کہ کسی طرح والدہ کا طبی ونفسیاتی معائنہ کرا کے علاج بھی کیا جائے۔ دوا اور دعا کے اصول پر عمل کرنے سے انشاء اللہ والدہ کی ذہنی حالت بہتر ہوجائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ والدہ کے ماضی و حال کے تمام حالات کو بھی ذہن میں رکھیں اور حکیمانہ انداز میں والدہ کا ذہنی وجسمانی طور پر پورا پورا خیال رکھا جائے اور ان کی دل جوئی کی جائے۔

قسمت کی ناراضگی

والدین کے انتقال کے بعد وہ ایک مایوس ومحروم زندگی گزار رہی ہوں۔ ایک لمحہ سکون کا میسر نہیں ہے۔ دل برداشتہ ہوچکی ہوں۔ گزرتی عمر کے حوالے سے لوگ بہت سی باتیں کرتے ہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ میری قسمت مجھ سے ناراض ہے یا پھر کسی نے بندش وغیرہ کرادی ہے۔ میری کوئی خواہش پوری نہیں ہوتی۔

جواب: فرمان الٰہی ہے کہ مجھ سے مایوس ہونا گویا میرا اور میری قدرت کا انکار ہے لہٰذا ہمیشہ اللہ پر یقین کو قائم رکھیں اور اس یقین کو قوت دینے کے لئے روزانہ نماز فجر کے بعد اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو نماز عشاء کے بعد سورۂ توبہ کی آخری آیت 41 مرتبہ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کریں۔ اپنی طرف سے نتائج ذہن میں نہ رکھیں بلکہ اللہ تعالیٰ پر بھروسہ رکھیں۔ انشاء اللہ نتائج سامنے آئیں گے اور آپ کا دل مطمئن ہوجائے گا۔

ویران زندگی

اوہام اور پریشان کن خیالات کی بھرمار رہتی ہے' زندگی ویران اور افسردہ لگتی ہے' خوف کی زیادتی ہے' ایک سال شدید ذہنی دباؤ میں رہی ہوں' کبھی کبھی لگتا ہے کہ جیسے دل اچانک بند ہوجائے گا۔ سوتے سوتے اچانک بلاوجہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ زندگی مایوس کن ہوتی جارہی ہے۔ **(اطہر..... کراچی)**

جواب: نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے پندرہ بیس منٹ تک دل ہی دل میں اسم ذات اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ورد پوری توجہ سے کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ اور سورۂ فلق تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں انشاء اللہ خوف کا خاتمہ ہوجائے گا۔

عامل

ہمارے محلے میں ایک صاحب آتے تھے جو خود کو بڑا عامل بتاتے تھے۔ ہمارے والدین اس سے بڑے متاثر ہوئے اور اس شخص کا آنا جانا ہمارے گھر میں ہوگیا۔ ہمارے بڑے بھائی اسے پسند نہیں کرتے تھے اور اس کے دعوی کو تسلیم بھی نہیں کرتے تھے۔ بار بار گھر آنے کی وجہ سے گھر کے دوسرے افراد بھی اس شخص سے بیزار رہنے لگے۔ ایک روز والد صاحب کی کسی بات پر وہ خفاء ہوگئے اور غصے میں آکر کہنے لگے کہ اب میں تمہیں مزا چکھاؤں گا۔ یہ کہہ کر وہ کہیں چلے گئے۔ اس واقعہ کے کچھ عرصہ بعد والد صاحب کی اچھی بھلی ملازمت ختم ہوگئی' بظاہر کوئی بڑی بات نہیں تھی لیکن مالکان نے والد صاحب کو جواب دیدیا۔ والد صاحب نے اپنا کام شروع کیا لیکن وہ بھی نہ چل سکا۔ اب ہم لوگ سال بڑی سخت پریشانی کی حالت میں گزار رہے ہیں' بنتے ہوئے کام بگڑ جاتے ہیں' کسی سے سنا ہے کہ وہ صاحب کہتے ہیں کہ میں نے ان کا کاروبار باندھ دیا ہے۔ **(رخشندہ)**

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ وہم نہ کریں' اللہ تعالیٰ کی قدرت پر یقین رکھیں اور نماز فجر کے بعد اور رات سونے سے پہلے سات بار سورۂ فلق پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیں' علاوہ ازیں نماز مغرب کے بعد تین بار سورۂ فلق پانی پر دم کرکے پی لیا کریں۔ گھر کا کوئی بھی فرد نماز عشاء کے بعد سورۂ بقرہ کی تلاوت کرکے اللہ تعالیٰ سے حالات بہتر ہونے کی دعا کرے۔ سورۂ بقرہ کا عمل والد صاحب کرلیں تو زیادہ بہتر ہے۔ کم از کم چالیس روز تک ان وظائف پر عمل کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کے حالات سے بعد ازاں خط کے ذریعے مطلع کریں۔

وہم کا اثر

تین سال پہلے بخار ہوا' ٹھیک ہونے کے بعد دماغی طور پر انتشار کا شکار رہنے لگا ہوں۔ اگلے سال ملیریا ہوا اور اس کے بعد معدے کی خرابی کی وجہ سے بخار میں مبتلا ہوگیا۔ ذہن سے بیماری کا خوف نہیں جاتا۔ گھر سے باہر نہیں نکلتا کہ کہیں دھوپ سے بیمار نہ ہو جاؤں۔ ذرا ذرا سی بات پر غصہ آجاتا ہے۔ کبھی وہم ہو جاتا ہے کہ جسم میں خون کم ہوگیا ہے۔ ڈاکٹر سمجھاتے ہیں کہ تم بالکل ٹھیک ہو لیکن مجھے اطمینان نہیں ہوتا۔

جواب: روزانہ صبح شام پانی پر سات بار بِسْمِ اللّٰہ شریف اور گیارہ گیارہ بار سورۂ آل عمران کی ابتدائی دو آیات دم کرکے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی و جسمانی بے اعتدالیوں کا خاتمہ ہوجائے گا۔

وضو کے دوران

وہم وشک مجھ پر غالب رہنے لگا ہے۔ نماز کی پابند ہوں لیکن ادائیگی میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وضو کے دوران اطمینان نہیں ہوتا کہ درست کیا ہے۔ لہٰذا کافی وقت صرف کرتی ہوں اور بار بار اعضاء کو دھوتی ہوں۔ نماز کے دوران بھی اسی طرح کی حالت ہو جاتی ہے۔ کبھی رکعت کی تعداد پر شک ہو جاتا ہے اور کبھی دوسرے خیالات پریشان کرنے لگتے ہیں۔ کپڑے ذرا بھی کسی چیز سے مس ہو جائیں تو ناپاکی کا خیال دل میں کانٹے کی طرح چبھنے لگتا ہے گھر والے سمجھاتے ہیں لیکن میں اپنے اندر موجود احساسات کو ختم کرنے میں ناکام ہوں۔ **(آمنہ نبیہ)**

جواب: ہر نماز کے بعد تیسرا کلمہ تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے کچھ دیر بعد پانی پر یَااَللّٰہُ یَارَبِّ الرَّحِیْمُ ایک سو ایک بار دم کرکے پانی پی لیا کریں۔ غذا میں نمک کا استعمال کم کریں۔ سبزیاں اور پھل اعتدال پسندی سے کھائیں انشاء اللہ وہم پر مبنی خیالات کا خاتمہ ہوجائے گا۔

ارادہ

میں کالج کی طالبہ ہوں۔ جب بھی کوئی کام شروع کرتی ہوں یا کسی کام کا منصوبہ بناتی ہوں تو پہلے پہلے میرا ارادہ بہت مضبوط ہوتا ہے جوش وخروش بھی زیادہ ہوتا ہے لیکن کچھ عرصہ بعد یا کام شروع کرنے کے بعد یہ محسوس ہوتا ہے کہ میں یہ کام نہیں کرسکوں گی یا پھر میری دلچسپی ختم ہونے لگتی ہے۔ کبھی یہ خیال شدت سے آنے لگتا ہے کہ میرا فیصلہ درست نہیں تھا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ میں کوئی کام باحسن و خوبی پایۂ تکمیل تک نہیں پہنچا سکتی۔ تعلیمی معاملات میں بھی یہ کمزوری مختلف طرح سے اثر انداز ہورہی ہے۔ مستقل مزاجی کی کمی نے مجھے کئی معاملات میں نقصان پہنچایا ہے۔

جواب: نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے دل ہی دل میں اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ذکر پندرہ بیس منٹ تک کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے سورۂ آل عمران کی دوسری آیت ایک بار پڑھ کر سو جائیں۔ کم از کم چار ماہ ضرور ان وظائف پر عمل کریں۔ جن دنوں میں مجبوراً نہ پڑھ سکیں۔ وہ شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

حصول برکت

ہم نے کثیر رقم صرف کرکے گھر خریدا جو کافی وسیع وعریض ہے۔ سال بھر سے کوشش کررہے ہیں کہ اسے معقول کرائے پر اٹھادیں لیکن مسلسل ناکامی ہورہی ہے۔ لوگ گھر دیکھ کر جاتے ہیں لیکن کوئی جواب نہیں دیتے۔ جو لوگ دلچسپی ظاہر کرتے ہیں' ان کی کرایہ کی پیشکش کم ہوتی ہے۔ شوہر کی آمدنی کم تو نہیں لیکن پھر بھی اخراجات کی زیادتی کی وجہ سے تنگی ہو جاتی ہے۔ پیسوں میں برکت نہیں ہے' کوئی نہ کوئی ایسی بات ہو جاتی ہے جس سے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔ مکان کی خریداری پر بھی اچھی خاصی رقم صرف ہو چکی ہے لہٰذا معاشی طور پر ہم دباؤ میں ہیں مکان فروخت کرنا بھی نہیں چاہتے۔ **(مسز انوار)**

جواب: نماز عشاء کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین بار ''آیت الکرسی'' پڑھ کر دعا کیا کریں۔ آمدنی کے ذرائع کا خیال کریں اور جس قدر بھی استطاعت ہو' ضرورت مند افراد اور فلاحی کاموں میں اپنی آمدنی کا ایک حصہ ضرور خرچ کیا کریں۔ اللہ پر توکل کرکے اس سے بہتری و رہنمائی کی دعا کرتے رہیں۔ دیر ہونے میں کوئی نہ کوئی مصلحت و بہتری ہوگی۔ انشاء اللہ نتیجہ آپ کے حق میں بہتر ہوگا' اللہ پر ہر حال میں بھروسہ کرنا ضروری ہے۔

کمر اور جوڑوں کے درد سے یقینی نجات

میں ایک دکان پر بیٹھا تھا میرے کمر میں معمولی درد محسوس ہورہا تھا' ایک بزرگ عمر تقریباً اسی سال فرمانے لگے کہ میری کمر میں جب وہ سندھ میں تھے شدید درد ہوگیا۔ ہر قسم کی گولیاں کھائیں۔ طرح طرح کے ٹوٹکے کیے مگر آرام نہ آیا۔ ایک حکیم صاحب بڑے مشہور تھے۔ ان کے پاس گیا۔ انہوں نے اچھی طرح چیک اپ کیا اور فرمایا کہ آپ فوری طور پر آدھ پاؤ میتھرے لے جائیں۔ گھی میں بھونیں اور پھر کوٹ کر سفوف بنالیں ایک چھوٹی چمچ رات کو نیم گرم دودھ سے کھا کر سو جائیں۔ ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ آپ پانچ سات دن میں بالکل ٹھیک ہو جائینگے اگر اللہ نہ کرے تکلیف باقی رہے تو پھر آکر دوائی لے جائیں۔ بزرگ فرمانے لگے کہ میں نے حکیم صاحب کے فرمان کے مطابق عمل کیا۔ پہلی خوراک سے ہی آرام آنا شروع ہوگیا۔ 3 خوراکوں سے درد کا نام تک نہ تھا۔ بہر حال ہفتہ دوائی کھاتا رہا۔ جوڑوں کا درد پٹھوں کا درد جس کسی کو ہوتا ہے میں بتاتا رہتا ہوں اور لوگ صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت ہی مجرب نسخہ ہے۔ **(نصیر احمد' ایبٹ آباد)**

لاعلاج زخموں کیلئے جوگی کا آزمودہ نایاب نسخہ

یوسف خان، کراچی

اس نے مسٹر ڈیولن سے ان کی پنڈلیوں میں جکڑی ٹانگ کے بارے میں پوچھا۔انہوں نے اسے ساری کتھا سنادی اور پوچھا کہ کیا وہ ان کی ٹانگ کو کٹنے سے بچاسکتا ہے؟ جوگی نے بتایا کہ وہ اس زخم کا علاج کرسکتا ہے' لیکن علاج خاصا ناگوار قسم کا ہے

مسٹر ڈیولن محکمہ آب کاری (ایکسائز) کے مہتمم تھے۔ اردو نوشت اور فوائد پر انہیں عبور حاصل تھا۔ یار باش اور مہم پسند انسان کی حیثیت سے لوگ ان کے بڑے گرویدہ تھے۔ دسمبر کی پندرہ تاریخ سے 8 جنوری تک وہ شہر سے باہر کسی ندی یا جھیل کے کنارے خیموں کی ایک مختصر بستی آباد کرلیتے تھے۔ صبح سے شام تک دفتری امور نمٹانے کے بعد بقیہ وقت اسی کیمپ میں گزارتے۔ ان کے یار احباب جن میں اکثریت مسلمانوں کی ہوتی تھی سیر و شکار میں مصروف رہتے تھے۔ رات دیر گئے تک بڑے خیمے میں بڑے جوش وخروش سے محفل جمتی۔ گرم گرم کافی کے پیالے خشک میوے اور ہرن کے کباب اڑا کر سردی کا بھرپور طریقہ سے مقابلہ کیا جاتا۔ قصے کہانیوں کا سلسلہ چھڑتا اور لطیفے اور قہقہے رات کے سناٹے کو توڑتے رہتے۔

ایک روز علاج معالجوں کے واقعات کا سلسلہ چھڑا تو مسٹر ڈیولن نے اپنی مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ سنایا۔ انہوں نے بتایا کہ کئی سال پہلے ان کا تبادلہ ضلع عادل آباد ہوگیا۔ یہ ضلع گھنے جنگلات اور جنگلی جانوروں کی کثرت کے علاوہ گونڈ قبائل کا علاقہ تھا۔ سرکاری ملازمین یہاں شہری سہولتوں کے فقدان کی وجہ سے جاتے ہوئے کتراتے تھے۔ مسٹر ڈیولن کیلئے تبادلے کا حکم نوید مسرت ثابت ہوا کیونکہ ایک شکاری کی حیثیت سے وہ بھی اسے شکاریوں کی جنت سمجھتے تھے۔ وہ ایک روز بارہ بور کی بندوق لے کر ڈنر کیلئے تیتر شکار کرنے نکلے۔

جنگل ان کے بنگلے سے بالکل لگا ہوا تھا۔ وہ اکثر سر مغرب ایک آدھ گھنٹے کی تگ ودو کے بعد 12،10 تیتر شکار کرلیتے تھے' اس روز بھی انہوں نے روز کی طرح چھروں والے کارتوس ساتھ رکھے تھے۔ تیتروں کی آہٹ پا کر وہ چوکس ہوگئے اور انہوں نے ان پر فائر کھول دیا لیکن دوسرے لمحے قریب کی جھاڑیوں میں چھپا ایک تیندوا مشتعل ہوکر ان پر ٹوٹ پڑا اور ان کی پنڈلی چبا کر بھاگ گیا۔ انہوں نے گھر پہنچ کر فوراً سول سرجن کو گاڑی بھیج کر بلوالیا۔ ڈاکٹر نے ضروری مرہم پٹی کردی۔ اس کی رائے میں زخم معمولی تھا۔ دوا اور علاج کا سلسلہ چلتا رہا لیکن مسٹر ڈیولن کا یہ زخم اچھا ہونے کی بجائے بگڑتا گیا۔ ڈاکٹر کے مشورے سے وہ شہر چلے گئے اور بڑے بڑے دیسی اور بدیسی ڈاکٹروں سے ناکام علاج کروا کر بالآخر اپنے مستقر لوٹ آئے۔ انہیں یقین ہوگیا تھا کہ اب پیر کٹوا ڈالنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہے۔

ضروری کام نمٹا کر وہ اس غرض سے طویل رخصت پر جانے والے تھے۔ اسی دوران ضروری سرکاری کام کے سلسلے میں انہیں ایک تحصیل کے دورے پر جانا پڑا۔ یہ انتہائی گھنے جنگلات کا علاقہ تھا۔ ڈاک بنگلے میں دن بھر کام کرنے کے بعد وہ اپنے کتے کے ساتھ سامنے واقع پہاڑی پر چلے گئے۔ اتنے میں انہوں نے آہٹ سنی ایک ہندو جوگی گھنے جنگل میں سے برآمد ہوا۔ مسٹر ڈیولن کو اس نے سلام کیا اور کھڑا ہوگیا۔ انہوں نے اس کا اتا پتہ پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ معالج ہے اور جنگل وکسار میں گھومتا اور جڑی بوٹیاں جمع کرتا رہتا ہے۔ اس نے مسٹر ڈیولن سے ان کی پنڈلیوں میں جکڑی ٹانگ کے بارے میں پوچھا۔ انہوں نے اسے ساری کتھا سنادی اور پوچھا کہ کیا وہ ان کی ٹانگ کو کٹنے سے بچاسکتا ہے؟ جوگی نے بتایا کہ وہ اس زخم کا علاج کرسکتا ہے لیکن علاج خاصا ناگوار قسم کا ہے اگر وہ اس کیلئے تیار ہیں تو وہ کل صبح دوا تیار کرکے لے آئے گا۔ اپنے پیر کی سلامتی کیلئے متفکر مسٹر ڈیولن نے علاج کی حامی بھرلی اور جوگی اگلی صبح آنے کا وعدہ کرکے وادی میں آباد گاؤں کی جانب چلا گیا۔

صبح وہ اپنے ساتھ مٹی کی ایک ہانڈی لے کر آیا۔ اس میں انتہائی بدبودار لیپ تھا۔ مسٹر ڈیولن کی پٹی کھول کر اس نے یہ گاڑھا لیپ زخم پر تھوپ دیا اور کپڑا رکھ کر پٹی لپیٹ دی۔ جوگی نے بتایا وہ تیسرے دن صبح تڑکے آئے گا۔ اس وقت تک پٹی ہرگز نہ کھولی جائے۔ مسٹر ڈیولن نے بڑے صبر کے ساتھ اس گرم اور بدبودار لیپ کو برداشت کیا۔ اس عرصے میں زخم کی کھولن وغیرہ ختم ہوگئی۔ تیسرے روز جوگی نے آکر پٹی کھولی تو لیپ کی تہہ پر مواد اور گلی سڑی جلد وغیرہ لگی ہوئی تھی اور زخم مندمل ہونے کے آثار پیدا ہوگئے تھے۔ جوگی نے گائے کے دھلے ہوئے مکھن میں کافور' کتھا سفید اور مردار سنگ جیسی دوائیں شامل کرکے ایک مرہم بنادیا اور اسے لگاتے رہنے کی ہدایت کی۔ مسٹر ڈیولن کے اصرار پر اس نے لیپ کا نسخہ بھی بتادیا جو بقول اس کے صرف کتوں کا پرانا فضلہ تھا۔ اس نے پانی میں اس کو پکا کر بطور لیپ لگایا تھا۔ اللہ جانے اس میں تیندوے کے دانتوں سے ہونے والے زہریلے زخم کو مندمل کرنے کی کیا صلاحیت تھی کہ مہینوں سے پریشان مسٹر ڈیولن تین روز کے اندر ہی شفا یاب ہونے لگے اور یوں ایک انگریز کی ٹانگ کٹنے سے بچ گئی۔

☆ چار سال پہلے کی بات ہے میرے پٹھوں میں درد رہنے لگا معالجین نے اسے ریشی درد قرار دیا اور انتہائی سخت تکلیف کیلئے مانع پستی دوا تجویز کردی۔ لیکن اس سے کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔ اس درد کے مارے رات کی نیند کا چین مجھ سے چھن گیا تھا۔ ایک روز میں نے اپنی اس تکلیف کا ذکر اپنی ایک سہیلی سے کیا تو اس نے مجھے دودھ اور اس سے تیار ہونے والی اشیاء سے پرہیز کا مشورہ دیا۔ اگلے روز میں نے ان تمام چیزوں یعنی دودھ' مکھن پنیر سے پرہیز کا سلسلہ شروع کردیا اور حیرت انگیز طور پر اس جان لیوا تکلیف سے نجات مل گئی۔

ستر ہزار فرشتوں کی دعائے استغفار

حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص اپنے گھر سے نماز کی طرف چلا پس اس نے کہا اے اللہ میں تجھ سے تیرے مانگنے والوں کے واسطے سے اور تیرے طرف اس چلنے کے واسطے سے سوال کرتا ہوں پس میں تیری طرف اکڑنے اور اترانے اور ریاء کاری اور دکھاوا کے ارادے سے نہیں نکلا۔ میں تیری طرف تیری سختی سے بچنے اور تیری خوشنودی کے تلاش کرنے کے ارادے سے نکلا ہوں۔ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں مجھے آگ سے بچالے اور میرے گناہوں کو بخش دے۔ گناہوں کو بخشنے والا تو ہی ہے۔

(راوی لکھتے ہیں) اللہ تعالیٰ مانگنے والے کی طرف اپنے رخ انور کے ساتھ متوجہ ہوتے ہیں پس اس کیلئے ستر ہزار فرشتے استغفار کرتے ہیں۔ **(اخرجہ ابن ماجہ وابن خزیمہ بسند صحیح)**

پانچ کو پانچ میں پایا

حضرت شقیق بلخی فرماتے ہیں ہم نے پانچ چیزیں تلاش کیں ان کو پانچ جگہ پایا۔ (1) رزق کی برکت کو چاشت کی نماز میں پایا (2) قبر کی روشنی کو تہجد کی نماز میں پایا۔ (3) منکر نکیر کے جواب کو قرأت میں پایا (4) پل صراط سے سہولت سے پار ہونے کو روزہ اور صدقہ میں پایا۔ (5) عرش کا سایہ خلوت (تنہائی) میں پایا۔ **(قاری محمد مظہر' جہانیاں منڈی)**

 ناخن مضبوط اور خوبصورت بنانا: روزانہ صبح سویرے اٹھ کر سب سے پہلے لیموں کا یا نارنگی کا رس پئیں' اس سے ناخن خوبصورت اور مضبوط ہو جائینگے !

رمضان میں بھرپور صحت اور میرے تجربات

تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے بعد پھر ملاقات ہوئی کہنے لگے آپ نے تو میرے روزے بچالیے اور سارا ثواب آپ کھاتے میں جائے گا میں نے پوچھا تو وہ کہنے لگے بس صبح سحری سے پہلے میں کبھی ایک کبھی دو چمچ بھر کر کھالیتا ہوں پھر سحری کرتا ہوں اور سارا دن نہ بھوک، نہ پیاس، نہ شدت نہ حدت

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ایک صاحب جو شعور کے بعد ہمیشہ روزہ دار ہے کہنے لگے کہ نہ معلوم کیسی گرمی بڑھ گئی ہے کہ اب تو روزہ رکھنا بھی مشکل نظر آتا ہے' میں نے پوچھا کیوں' کہنے لگے موسم گرما کے رمضان میں روزہ کی حدت' شدت' احساس اور خاص طور پر پیاس اتنی بڑھی کہ بعض اوقات بے روزہ لوگوں کو کھاتا پیتا دیکھ کر میرا من مچل جاتا ہے چلو کوئی بات نہیں، اللہ بڑا غفور الرحیم ہے، روزہ نہ رکھ' چھپ چھپا کر کھا پی لیا کر، ابھی چند دن پہلے میں نے روزہ نہیں رکھا لیکن سارا دن کھا پی تو ویسے نہ سکا' ندامت اور پشیمانی نے روزے سے بھی زیادہ احساس پیدا کیا اور صبح وشام کو اتنا نڈھال رہا، اپنے آپ کو کوستا رہا کہ روزہ رکھ لیتا، استفتار نظروں سے دیکھ کر کہنے لگے آپ ہی بتادیں میں کیا کروں، میں نے ان سے عرض کی کوئی مسئلہ نہیں ہے چند چیزیں بتاتا ہوں ان کا اہتمام کریں نہ تو روزہ محسوس ہوگا' نہ روزے میں پیاس، بھوک حتیٰ کہ کمزوری تک کا بھی احساس نہ ہوگا، پھر میں نے انہیں یہی فارمولا لکھوا دیا تقریباً ڈیڑھ ہفتے کے بعد پھر ملاقات ہوئی' کہنے لگے آپ نے تو میرے روزے بچالیے اور سارا ثواب آپ کے کھاتے میں جائے گا میں نے پوچھا تو کہنے لگے بس صبح سحری سے پہلے میں کبھی ایک' کبھی دو چمچ بھر کر کھالیتا ہوں پھر سحری کرتا ہوں اور سارا دن نہ بھوک، نہ پیاس، نہ شدت نہ حدت بلکہ اپنی زندگی کے کام میں لگا رہتا ہوں روزہ نہ ہونے کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

کہنے لگے اس سے اگلی اور بھی انوکھی بات بتاؤں' میں نے اسے زیادہ مقدار میں بنا کر کئی لوگوں کو دیا' ابھی پرسوں کی بات ہے 21 ڈبے بنائے اور دوستوں کو ہدیۃً دیے۔ اس سے پہلے بھی ڈبے دیئے جس نے لیے بہت تعریف کی۔ ایک ڈبہ ایک تعمیر کے مستری کو دیا جو غریب دھوپ میں بیٹھ کر کام کرتا تھا لیکن روزہ ہرگز نہیں چھوڑتا تھا اتنی دعائیں دیں کہ خود اس کے آنسو نکلے اور میرے بھی۔ کہنے لگا اس شاہی مرکب سے پہلے دن کے 12 بجے کے بعد میری حالت غیر ہوجاتی تھی' ایک لمحہ بھی کام کرنے کو دل نہ چاہتا، مزدور ہوں مجبوراً کام کرتا تھا لیکن شام کو نڈھال اور بے حس ہوکر ایسا گرتا کہ کسی کی خبر نہ رہتی' اب تو جسم میں طاقت ہوتی ہے' قوت ہوتی ہے حتیٰ کہ اب تو تراویح بھی چستی سے پڑھتا ہوں۔

دراصل یہ بہت پرانی بات ہے آج سے تقریباً 25,20 سال پہلے جب رمضان گرمیوں میں تھا اس وقت اس نسخہ کی دریافت ہوئی تھی۔ دریافت کیا تھی بس اک کمال کا تحفہ ملا اور اس تحفہ کے ملنے کے بعد جس جس کو بھی بنا کر دیا اس نے خوب تعریف کی' میری نانی اماں مرحومہ کے گھر کیساتھ ایک بڑھیا رہتی تھی' لوگ اس کو نانی طوطے والی کہتے تھے' اس کے گھر میں طوطے بہت زیادہ گھر کے اندر باہر چل پھر رہے تھے' ایک دفعہ مجھ سے کہنے لگیں ساری زندگی روزہ نہیں چھوڑا، سردی گرمی کبھی احساس نہیں ہوا لیکن نا معلوم اب کیا مسئلہ ہے بس دن 10 بجے اپنے جسم کے اردگرد موٹے سوتی گیلے کپڑے لپیٹ کر لیٹ جاتی ہوں اتنی آگ نکلتی ہے، کپڑے خشک ہوجاتے ہیں، انہیں پھر گیلا کر لیتی ہوں آخر آپ کے پاس ایسی چونڈی نہیں جو مجھے سہولت سے روزے رکھوا دے میں نے نانی طوطے والی سے عرض کیا میرے پاس شاہی مرکب ہے میں وہ لا کر دوں گا لیکن ایک وعدے کے ساتھ آپ میرے لیے دعا کریں گی۔ انہوں نے ہر افطار میں دعائیں دینے کا وعدہ کیا اور اس وقت بھی دعائیں دینے لگیں۔ دوسرے دن شاہی مرکب کا ڈبہ گھر پہنچا دیا' عرض کیا ایک چمچ یا 2 چمچ سحری افطاری میں کھالیا کریں' تقریباً 15، 18 دنوں کے بعد میری والدہ مرحومہ نے ایک ڈش دی جو کہ سوکھی روٹیوں سے کوٹ کر نہایت لذیذ بنائی ہوئی تھی جس کا فن نانی طوطے والی کو خوب آتا تھا اور اس میں وہ مشہور تھیں۔ اماں رحمتہ اللہ علیہ فرمانے لگیں کہ وہ کہتی ہیں کہ طارق نے مجھے اب لاجواب دارو دیا ہے اب تو میں روزے کی حالت میں چکی بھی پیس لیتی ہوں' دانے بھی کوٹ لیتی ہوں اور لکڑی کے ڈنڈے سے کپڑے بھی دھو لیتی ہوں' مجھ میں تو طاقت بھر آئی ہے' نہ پیاس لگتی ہے' نہ بھوک اور دن رات میں طارق کو دعائیں دیتی ہوں۔ میں جب کالج سیکنڈ ایئر میں پڑھتا تھا تو ہمارے پرنسپل پروفیسر عبدالحق سہی (عرب کا قبیلہ ہے) موصوف کو جہاں علم وادب کا شوق تھا وہاں روزہ اور عبادت کا ذوق بھی کم نہ تھا۔

مجھے چونکہ طب گھر سے ملی تھی ایک بار مجھے بلا کر کہنے لگے کہ بیٹا سنا ہے کہ تیری والدہ بھی طباعت کرتی ہے اور والد بھی ان سے مشورہ کرکے مجھے بتا کہ کوئی ایسی دوائی ہو جس میں دوران روزہ کمزوری بھی نہ ہو اور بھوک پیاس کا احساس بھی نہ ہو۔ دوسرے دن والدہ محترمہ رحمتہ اللہ علیہ کا تیار کردہ شاہی مرکب لے گیا۔ کچھ دنوں کے بعد ہمارے پروفیسر صاحب ہمیں لیکچر دے رہے تھے میرا نام لے کر کہنے لگے پروفیسر صاحب یاد کر رہے ہیں میں جب پروفیسر صاحب کے پاس پہنچا' بہت خوشی سے ملے۔ کہنے لگے بیٹا وہ دوائی اور مل سکتی ہے جس سے بھی میں نے تذکرہ کیا ہے سبھی نے اشتیاق ظاہر کیا ہے کیونکہ وہ دوا نہیں بلکہ ہمت اور استقامت کا ساتھی ہے۔

قارئین! شاہی مرکب دراصل صدیوں پہلے ان شاہی لوگوں کیلئے تیار ہوتا تھا جو اپنی مصروف زندگی میں روزے جیسی عبادت میں استقامت بھی رکھنا چاہتے تھے اور سارا دن فرحاں اور شاداں بھی رہنا چاہتے تھے۔

اس شاہی مرکب سے روزے کے بعد اٹھنے والی معدے کی گیس، بادی تبخیر' آنتوں اور معدے کی خشکی، قبض، دل پر غبار اور ہول کا اٹھنا، چکر، منہ میں لعاب اور پانی کا بھر جانا، دل کی گھبراہٹ، جسم میں کمزوری، ضعف، نقاہت، افطار کے وقت کی نڈھالی ان سب چیزوں کا نہایت اعتماد سے ازالہ ہوتا ہے۔ یہ چیز آپ روزے کے علاوہ عام دنوں میں بھی نہایت تسلی اسے استعمال کرسکتے ہیں۔ چھوٹے بچے، بڑے، بوڑھے' جوان عمر کے ہر حصے میں نہایت تسلی اور اعتماد سے استعمال کرسکتے ہیں' سب سے بڑی خوبی کی بات یہ ہے کہ ہر موسم' ہر جگہ، ہر شخص اس کو جو کہ نہایت خوش ذائقہ، مزیدار اور خوشبودار ہے۔

ھوالشافی: گل نیلوفر، گلاب کے خشک پھول، مغز بادام ایک پاؤ (ایرانی)، دھنیا (خشک)، چاروں مغز آدھا پاؤ، سونف، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی تمام 50,50 گرام لے کر تنکے صاف کرکے بالکل باریک پیس لیں۔

اس میں گل قند ایک کلو' مربع سیب آدھا کلو' مربع آملہ آدھا کلو' چاندی کے ورق 10 دفتری۔

ترکیب تیاری: مغزیات اور باقی چیزیں باریک پیس لیں' مربع جات باریک پیس کر گٹھلیاں جدا کرلیں' ان سب کو ملائیں' خوب مکس کریں' آخر میں چاندی کے ورق ملا کر اور چند قطرے روح کیوڑا کے ملا کر مکس کرکے فریج میں رکھیں یا کسی ٹھنڈی جگہ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو چمچ ہلکے ٹھنڈے پاؤ بھر دودھ میں اچھی طرح گھول کر پی لیں' ورنہ دودھ کے علاوہ کھا کر اوپر سے پانی بھی پی سکتے ہیں لیکن اگر دودھ سے لیں تو تقویت زیادہ ہوگی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

اکثر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر کوئی انہیں مسترد کر دے تو وہ اچھے نہیں ہیں۔ یعنی جو مسترد کر رہا ہے وہ ان کی خامی یا کمزوری یا کمتری کی وجہ سے کر رہا ہے جبکہ حقائق اس کے برعکس ہوسکتے ہیں۔ مسترد کرنے والا کسی وجہ سے بھی انکار کرسکتا ہے۔

ایک میں ہی ہوں

میں جس دفتر میں کام کرتا ہوں وہاں لوگ دیر سے آتے ہیں اور جلد چلے جاتے ہیں ایک میں ہوں جو وقت پر آتا ہوں اور اپنے وقت پر ہی جاتا ہوں۔ دراصل ابھی میری ملازمت نئی ہے۔ سب میرا مذاق بناتے ہیں اور اپنا کام بھی اٹھا کر میرے حوالے کر دیتے ہیں۔ پہلے تو میں خاموش رہا مگر اب جا کر اپنے افسر سے شکایت کر دیتا ہوں مگر مجھے پھر لگتا ہے کہ ایسا کرنا بھی ٹھیک نہیں وہ ناراض ہو جاتے ہیں اور لوگ بھی منہ بنا لیتے ہیں مجھے ہر طرف سے شرمندہ ہونا پڑتا ہے۔

(اشرف نصیر، لاہور)

مشورہ: بار بار لوگوں کی شکایات کرنے سے انسان کا اپنا تأثر خراب ہوتا ہے دفتر میں جو کچھ ہو رہا ہے اس سے سب ہی واقف ہوں گے۔ آپ اپنے کام کو دیکھیں اور اپنی ذمہ داریاں اچھی طرح ہی نبھائیں۔ لوگ کچھ بھی کریں آپ اپنا فرض نبھاتے رہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے فرائض سے غفلت کر رہا ہے تو وہ کسی بھی وقت نقصان اٹھانے کیلئے تیار رہے۔ اچھی بات ہے آپ اپنے کام میں کوتاہی نہیں کر رہے۔ آپ کو تو کام سیکھنا ہے اور ایسا مستقل مزاجی سے ہی ممکن ہے۔ لوگوں سے اچھے تعلقات قائم کریں‘ اس طرح آپ کو شرمندگی نہیں اٹھانی پڑے گی اور سب جان جائیں گے کہ آپ کسی کو نقصان نہیں پہنچانا چاہتے بلکہ سب کیلئے مخلص ہیں لوگوں کی نظر میں آپ قابل تعریف ہوں گے اور ایک دوسرے پر اعتماد بھی بڑھے گا۔ وقت کی پابندی نہ کرنے والوں کو بھی کبھی نہ کبھی پابندی کرنی پڑ جاتی ہے تب انہیں کافی مشکل ہوتی ہے اور جو پہلے سے وقت کی پابندی کر رہے ہوں انہیں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

مسترد کیے جانے کا دکھ

حال ہی میں ہم نے مکان بنایا ہے۔ جیسے ہی ہم یہاں منتقل ہوئے محلے میں کئی گھروں سے ملاقات ہوگئی ایک فیملی ہمیں اچھی لگی‘ ان کی بیٹی امی کو بھی پسند آئی اور انہوں نے میرا رشتہ دے دیا۔ مگر انہوں نے بغیر سوچے سمجھے صاف انکار کر دیا حالانکہ خاندان میں کتنے ہی لوگ ہمیں پسند کرتے ہیں۔ دو بھائی کینیڈا میں ہیں۔ ایک میں ہی یہاں ہوں وہ بھی والدین کی مجبوری کی وجہ سے کہ انہیں اکیلا نہیں چھوڑا جاسکتا۔ مگر پتہ نہیں کیوں مجھے اپنے مسترد کیے جانے کا بہت دکھ ہے۔ شاید میرا رنگ گورا نہیں یا میں خوبصورت اور سمارٹ نہیں اس لیے انہوں نے انکار کر دیا اب میرا گھر سے باہر نکلنے کو بھی دل نہیں چاہتا ہو سکتا ہے انہوں نے اور محلے والوں کو بھی بتایا ہو کہ ہم نے رشتے سے انکار کر دیا ہے۔ پتہ نہیں لوگ مجھے کتنا برا سمجھنے لگے ہوں گے۔ **(آصف علی، راولپنڈی)**

مشورہ: اکثر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر کوئی انہیں مسترد کر دے تو وہ اچھے نہیں ہیں یعنی جو مسترد کر رہا ہے وہ ان کی خامی یا کمزوری یا کمتری کی وجہ سے کر رہا ہے جبکہ حقائق اس کے برعکس ہوسکتے ہیں۔ مسترد کرنے والا کسی وجہ سے بھی انکار کرسکتا ہے۔ مثلاً لڑکی والوں کے ساتھ اپنا کوئی مسئلہ بھی تو ہوسکتا ہے یعنی وہ اپنے خاندان میں رشتہ کرنے پر مجبور ہوسکتے ہیں یہ بھی ہوسکتا ہے کہ وہ آپ لوگوں کے بارے میں ابھی زیادہ نہ جانتے ہوں یعنی وجہ کچھ بھی ہوسکتی ہے مگر یہ نہیں ہے کہ آپ خوبصورت یا اسمارٹ نہیں ہیں۔ کسی بات کے ہونے یا نہ ہونے میں بہتری ہی ہوتی ہے۔

نہ کوئی کچھ کہتا

گھر میں سب سے چھوٹا ہونے کی وجہ سے مجھے گھر کے کام بہت کم کرنے پڑے‘ نتیجتاً سست ہو گیا۔ جب بھائی بہت مصروف ہوگئے تو مجھ پر ذمہ داریاں آن پڑیں اور میں نے ٹالنا شروع کر دیا۔ ایک بھائی نے مجھے گورنمنٹ جاب دلوا دی۔ دو بجے فارغ ہو کر گھر آجاتا ہوں اور آرام کرتا رہتا ہوں پھر بھی تھکن محسوس ہوتی ہے۔ حال ہی میں بڑے بھائی کے سسرال میں میرا رشتہ ہو رہا تھا کہ بھابی نے ہی مجھے کاہل سست اور نہ جانے کیا کچھ کہہ ڈالا۔ لڑکی والے پریشان ہوگئے اور پھر رشتہ نہ ہوا۔ والدہ نے بھابی سے شکایت کی تو انہوں فوراً جواب دیا کہ میں نے جو کیا ٹھیک ہی کیا۔ والدہ کو شرمندگی کا سامنا ہوا۔ اس واقعہ کے بعد مجھے بھی احساس ہوا کہ نہ میں سست ہوتا نہ کوئی مجھے کچھ کہتا۔ **(محمد عمران‘ کراچی)**

مشورہ: آپ کو اپنے کام کم کرنے کی وجہ معلوم ہے اور آپ اس بات کا اعتراف بھی کر رہے ہیں کہ آرام زیادہ کرتے ہیں۔ دراصل سستی یا کاہلی کسی بیماری سے کم نہیں۔ صحت مند لوگ تو چاق و چوبند اور متحرک ہوتے ہیں۔ یہ تو اچھی بات ہے کہ آپ جلد گھر آجاتے یعنی آپ کے پاس کچھ اور کام کرنے کیلئے وقت بھی ہے تو کیوں نہ اپنی زندگی کے مقاصد اور نصب العین کو واضح کریں۔ ترجیحات کا تعین کرتے ہوئے اہم اور فوراً کرنے والے کاموں کے بارے میں شعور رکھتے ہوئے عملی کوشش کریں‘ کاموں کی فہرست بنائیں اور ترتیب کے مطابق کام کرتے جائیں۔ کاموں سے جی چرا کر یا کاموں کو ٹال کر یا سستی کا مظاہرہ کر کے انسان کو وہ آرام اور سکون حاصل نہیں ہوتا جو کاموں اور ذمہ داریوں کو بروقت انجام دے کر حاصل ہوتا ہے۔

بھائی کے خاندان میں رشتہ نہیں ہوا۔ اس میں بھی کوئی بہتری ہوگی۔ انہیں آپ کے بارے میں اس طرح نہیں کہنا چاہئے تھا بہرحال اب آپ گھر کے چھوٹے آرام کرنے والے لڑکے نہیں بلکہ ایک ذمہ دار فرد ہیں۔ یہ بات جلد ہی عمل سے بھی ظاہر ہوگی تو کوئی کہیں سے رشتہ ختم نہ کروا سکے گا۔

خیالات کی قوت

دس سال سے ایک نجی اسکول میں پڑھا رہی تھی کہ اچانک اسکول کے مالک کا انتقال ہوگیا پھر ان کا بیٹا آگیا اور اس نے اسکول کا انتظام سنبھال لیا۔ اس نے پرانے لوگوں کیساتھ ناانصافی کی اور معاوضہ کم کر دیا۔ میں نے غصہ میں آکر اسکول چھوڑ دیا۔ اب افسوس ہوتا ہے کہ نوکری کیوں چھوڑی یوں لگتا ہے کہ اب میں کسی لائق نہیں ہوں۔ **(عشرت‘ کراچی)**

مشورہ: کیا آپ جانتی ہیں کہ آپ کے خیالات کی قوت سب سے اہم ہے آپ کی موجودہ سوچ زندگی کا لائحہ عمل ترتیب دے سکتی ہے۔ آپ کو ایک دو نہیں پورے دس سال کا تجربہ ہے۔ اسے کام میں لائیں اپنا ٹیوشن سنٹر یا سکول کھول لیں اس طرح لوگ آپ کی عزت زیادہ کریں گے اور ملازمت ختم ہونے کا خوف بھی نہیں رہے گا۔

الجھنوں سے نجات کیلئے ضرور پڑھیں

عظمیٰ عبدالستار میمن، سکھر

بہت آسان اور بہت جلد نفع دینے والا عمل ہے کسی طرح کا بھی کام ہو انشاء اللہ 3 دن کے عمل سے کام بن جائے گا کئی لوگوں کو میں نے بتایا اور بگڑے کام سنور گئے حکیم صاحب بخیل نہیں ہیں تو میں نے بھی بخل سے کام نہیں لیا

ہر حاجت کیلئے میرا آزمودہ

یہ عمل شب قدر کے نام سے مشہور و معروف ہے' یہ عمل رمضان المبارک کا چاند دیکھ کر شروع کریں' یہ عمل سورۃ القدر کا انتہائی جلیل القدر عمل ہے جو کہ تیسویں پارہ میں ہے۔

سب سے پہلے 2 رکعت نفل صلوٰۃ الحاجات کے ادا کریں' پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ القریش 13 بار اور دوسری رکعت میں سورۃ النصر 13 بار پڑھیں اور پھر اپنے مقاصد کیلئے دعا کریں۔

اس کے بعد جس نے مغرب اور عشاء خلوص نیت سے ادا کی اس نے عمل کی تمام شرائط پوری کیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب کے طفیل ان کی حاجات پوری کیں۔ جن لوگوں کو اس عمل سے فائدہ پہنچے وہ مجھے' میرے والدین' بہن بھائیوں اور میرے اساتذہ کو ضرور دعاؤں میں یاد رکھیں۔

رمضان المبارک کا مہینہ کیسے گزاریں؟

☆ صبح آنکھ کھلتے ہی 3 مرتبہ ''درود شریف'' پڑھیں اور اپنی ہتھیلیوں پر پھونکیں پھر یہ ہتھیلیاں چہرے پر پھیر لیں ☆ روزے کی نیت کرنے کے بعد 21 مرتبہ ''یَا مَالِکُ'' پڑھیں اور سینے پر پھونک ماریں ☆ اپنا کام شروع کرنے سے پہلے 21 مرتبہ ''یَا غَفَّارُ'' پڑھیں پھر اپنا کام شروع کریں ☆ دوپہر ظہر کی نماز کے بعد 21 مرتبہ ''یَا قَهَّارُ'' پڑھ لیں اور دل کی دھڑکن کی جگہ پھونکیں ☆ بعد ظہر تھوڑی دیر سونے کیلئے لیٹیں تو 21 مرتبہ ''یَا خَبِیْرُ'' پڑھیں ☆ اگر کسی وقت غصہ آئے تو 21 مرتبہ ''یَا حَفِیْظُ'' پڑھیں ☆ اگر روزے میں قوت ختم ہو رہی ہو تو 21 مرتبہ ''یَا مُقِیْتُ'' پڑھیں اور انگلیوں پر پھونک لیں' سر سے لے کر پاؤں تک سکون ملے گا ☆ روزہ افطار سے کچھ دیر پہلے دستر خوان پر بیٹھیں اور 21 بار ''یَا وَاسِعُ'' پڑھیں ☆ عشاء نماز اور تراویح کے بعد 21 مرتبہ ''یَا قَوِیُّ'' پڑھیں ☆ رات کو سوتے وقت سینے پر ہاتھ رکھ کر 100 مرتبہ ''یَا بَاعِثُ'' پڑھیں اور پھر 21 مرتبہ درود شریف پڑھ کر سو جائیں ☆ بستر پر لیٹنے کے بعد 19 مرتبہ ''اَللّٰهُمَّ بِسْمِکَ اَمُوْتُ وَاَحْیَا'' پڑھیں

اس کے پڑھنے سے یہ فائدہ ہوگا کہ رمضان المبارک کے بعد آپ اپنے آپ کو ایک نیا انسان محسوس کریں گے۔ کوشش کریں کہ ہر نماز کے بعد ایک بار سورۃ فاتحہ' تین با سورۃ اخلاص پڑھ کر تمام مرحومین کی روحوں کو بخشیں اس سے دلی سکون حاصل ہوگا۔ آزمودہ ہے۔

حضورﷺ کی زیارت کا مجرب عمل

جو حضورﷺ سے ہم کلام ہونے کا یا ان کی زیارت کا خواہشمند ہو وہ رات کو سوتے وقت اس کی تسبیح پڑھے انشاء اللہ جلد ہی آنحضرتﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔

اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِکَتَهٗ یُصَلُّوْنَ عَلَی النَّبِیِّ ط
یَا اَیُّهَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْ صَلُّوْا عَلَیْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِیْمًا

اولاد کی حیات اور مصیبت سے نجات

اگر کسی شخص کی اولاد مر جاتی ہو زندہ نہ رہتی ہو' یا وہ کسی سخت مصیبت میں مبتلا رہتا ہو تو اس آیت کو روزانہ صبح و شام گیارہ دفعہ پڑھے' اللہ تعالیٰ زندگی والی اولاد نرینہ عنایت فرمائیں گے اور سخت سے سخت مصیبت بھی ٹل جائے گی۔

وَنَجَّیْنٰهُ وَاَهْلَهٗ مِنَ الْکَرْبِ الْعَظِیْمِ

صرف بیس روپے میں گردے کی پتھری کا علاج

میرے ایک عزیز و شاگرد نے گردے کی پتھری پر تقریباً 20 ہزار روپے خرچ کر دیئے لیکن افاقہ نہ ہوا' جب ایک دوسرے عزیز نے سنا تو فرمایا کہ یہ بھی کوئی پریشانی کی بات ہے صرف 20 روپے کے نسخے سے 12 گھنٹے کے اندر گردے کی پتھری بالکل ختم۔ نسخہ یہ ہے: 20 گرام کالی مرچ' بانکی کول نوشادر' لیموں دیسی 4 عدد' پانی آدھا کلو' کالی مرچ اور نوشادر کو باریک پیس لیں، لیموں کاٹ کر توے پر گرم کریں جب لیموں اچھی طرح گرم ہو جائے تو کالی مرچ اور نوشادر سفوف پر رکھ دیں' کالی مرچ اور نوشادر پر لگے ہو لیموں آدھا کلو پانی میں نچوڑ دیں۔ دن میں 5 سے 6 دفعہ پئیں انشاء اللہ 12 گھنٹے کے اندر گردے کی پتھری خارج ہو جائے گی۔ نہایت مجرب نسخہ ہے۔

(ماسٹر علی محمد شاہ' گھوٹکی سندھ)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس' مسنون ذکر خاص' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں' جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

علی راجہ' لاہور' والدہ مکرم' لاہور' حافظ محمد فہیم' چکوال' محمد اکمل فاروق' سرگودھا' ذیشان احمد' ملتان' فرزانہ' سائرہ' وقاص احمد' مسز عفت فرقان' اظہر حسین' سید وقاص علی شاہ' ہارون الرشید' حافظ حفیظ اللہ' کلاچی' محمد علی حسنین' عمارہ ثانی' زہرہ وزیر علی' کراچی' ماسٹر محمد رمضان' ملتان' محمد اقبال' وہاڑی' محمد عارف' میر پور' ملک عصمت اللہ' موڑ ایمن آباد' عمارہ ثانی' طاہر طاہر عزیز' حسن ابدال' مزمل عمر فاروق بٹ' یاسر شہزاد' اہلیہ راشد شمسی' جواد احمد' لاہور' ثمینہ شعیب' مسز نواز' صرا' اقراء' ارم و ذوہیب' محمد عارف' بشریٰ رفاقت' اٹک' محمد عارف خان' سرحد' زوجہ محمد عارف خان' شمائلہ شریف' راؤ شمشاد علی' ملتان' وقاص شفیق' ساہیوال' محمد سلیم' اٹک' خالد محمود اعوان' کراچی' جویریہ احسان' ملتان' حکیم منور صدیقی' رحیم یار خان' رحمت علی' کراچی' فاطمہ' ڈیرہ اسماعیل خان' صغیر احمد' شیخوپورہ' ساجد نواز' واہ کینٹ' طارق جاوید' لاہور' بیگم منظور' حویلی لکھا' حسن اللہ ہاشمی' خادمہ نعیم' یو کے' محمد صادق احمد' حیدر آباد' ندیم شہزاد' منیر احمد' قاضی عبدالمالک' جھنگ' محمد نواز' منڈی بہاؤالدین' محمد عباس' احمد پنڈی' محمد رضوان' ضلع ہنگو' فرحت' گوجرانوالہ' منیرہ رشید' فیصل آباد' حاجی محمد نذیر' ڈیرہ اسماعیل خان' ثوبیہ' شیخوپورہ' محمد ذکریا' سلطان احمد' ڈیرہ اسماعیل خان' اشفاق حسین' عابدہ پروین' محمد زبیر اقبال' گوجرانوالہ' مولانا حمید الرحمٰن قریشی' کراچی' محمد طارق' حسن ابدال' ابراہیم ہمدانی' ڈیرہ اسماعیل خان' عز الہ' راولپنڈی' حاجی منظور عالم خان' عدیل بابر' ملتان' خ۔ ا۔ گوجرانوالہ' بنت شفیع' لاہور' عثمان خالد' شمائلہ یونس' محمد خالد' عمیر بانو' ارم' محمد علی کاشف' شجاع آباد' ارم' سرگودھا' ضابطہ خان' پشاور' میاں محمد' تلہ گنگ' نوید احمد' راؤ ابوذر اقتدار' محمد اسرار' سکھر' میاں محمد شاہد افتخار' عائشہ طاہرہ سلطانہ' لاہور' عمیرہ عرفان' سلطان احمد آصف' محمد مبشر عارف' مولانا حمید اللہ قریشی' کراچی

لپ اسٹک اور آئی پنسل کی حفاظت: لپ اسٹک یا آئی پنسل کو تراشنے سے پہلے فریزر میں رکھنے سے پنسل تراشنے میں ضائع نہیں ہوگی اور زیادہ دیر چلے گی

قرآن کے بدلے بادشاہ کا تخت

اچانک ان دونوں کی نظر ایک خوبصورت پنسل پر پڑی ۔نمرہ نے کہا ’’چلو یہ پنسل ہم رکھ لیتے ہیں ۔مہرین نے جواب دیا ’’جی نہیں‘ یہ کسی کی امانت ہے اور امانت میں خیانت کرنا گناہ ہے‘‘ نمرہ نے کہا ’’اوہو مہرین اس وقت ہمیں یہاں کوئی نہیں دیکھ رہا ہے

مہرین کے ابو نے اسے بتایا تھا کہ اللہ تعالیٰ ہر جگہ موجود ہے۔ ہمارا کوئی بھی کام اور کوئی بھی بات اس سے چھپی ہوئی نہیں ہے۔اسے ہر چیز کا علم ہے۔مہرین جسے پیار سے سب گڑیا کہتے ہیں بولی ’’ابو جی! یہ تو بتائیے کہ جو باتیں ہم زبان سے نہیں بولتے اور جو ہمارے دلوں میں چھپی ہوتی ہیں کیا وہ بھی اسے معلوم ہیں؟‘‘

’’’ابو نے کہا ’’بے شک‘ بے شک اللہ تعالیٰ کو ہر بات کا علم ہے‘ چاہے وہ بات وہ چیز دوسرے کے سامنے ظاہر ہو یا ہر ایک سے چھپی ہوئی ہو۔اللہ تعالیٰ سے کچھ نہیں چھپ سکتا۔ اس نے ہی ہم سب کو پیدا کیا ہے اور دنیا کا سارا نظام اس ہی کی مرضی سے چل رہا ہے وہ ہر چیز سے واقف ہے۔

یہ باتیں سن کر مہرین نے پکا عہد کرلیا کہ اب وہ کوئی بھی کام‘ کوئی بھی بات اللہ تعالیٰ کی مرضی کے خلاف نہیں کرے گی کیونکہ اللہ تعالیٰ تو ہر وقت ہر جگہ موجود ہے۔اب دیکھئے ناں ننھے دوستو‘ یہ زندگی ہمیں اللہ تعالیٰ نے تحفے میں دی ہے۔اللہ نے یہ دنیا ہمارے لئے بنائی ہے اور اس میں ہماری ضرورت کی ہر چیز رکھی ہے۔اب ساری قوتیں‘ کھانا پینا‘ ہر چیز اللہ کی دی ہوئی اور کام کریں تو اللہ کی مرضی کے خلاف تو دوستو‘ اس سے زیادہ گندی اور احسان فراموشی والی بات بھلا کیا ہوگی؟

اگلے دن سکول میں مہرین اپنی دوست نمرہ کے ساتھ کھیل رہی تھی کہ اچانک ان دونوں کی نظر ایک خوبصورت پینسل پر پڑی ۔نمرہ نے کہا ’’چلو یہ پینسل ہم رکھ لیتے ہیں۔مہرین نے جواب دیا ’’جی نہیں‘ یہ کسی کی امانت ہے اور امانت میں خیانت کرنا گناہ ہے‘‘ نمرہ نے کہا ’’اوہو مہرین اس وقت ہمیں یہاں کوئی نہیں دیکھ رہا ہے کسی کو کیا پتہ چلے گا کہ پینسل ہم نے اٹھائی ہے۔‘‘

مہرین نے فوراً کہا اللہ تو ہر جگہ موجود ہے وہ ہمیں ہر وقت دیکھتا ہے۔اسے ہمارے سب کام‘ ہماری سب باتوں کا پتہ ہے۔یہ بات بھلا اسے کیسے پتہ نہ چلے گی۔یہ سن کر نمرہ کی سٹی گم ہوگئی اس نے فوراً اللہ تعالیٰ سے معافی مانگی۔

ارے بھئی کام اچھا ہو یا برا کوئی دیکھتا ہو یا نہ دیکھے اللہ تو ہر چیز دیکھ رہا ہے۔

پھر دونوں سہیلیوں نے پینسل اپنی پرنسپل کے کمرے میں جمع کروائی اور ایک کاغذ پر نوٹ لکھ کر نوٹس بورڈ پر لگا دیا کہ جس کی پینسل ہے نشانی بتا کر لے جائے۔

بہت جلد ہی یہ خبر سارے سکول میں پھیل گئی کچھ ہی دیر بعد جماعت سوم کی ماریہ نے آکر بتایا کہ یہ خوبصورت پینسل اس کی ہے جو اس کی سالگرہ کے روز اس کے دادا ابو نے اسے تحفے میں دی تھی۔

ماریہ نے نمرہ اور مہرین کا بہت بہت شکریہ ادا کیا اور انہیں ایک ایک ٹافی بھی کھانے کو دی۔

پھر وہ تینوں پکی سہیلیاں بن گئیں۔اس طرح نمرہ اور مہرین کو ایک اچھا کام کرنے کے انعام میں ایک اچھی سہیلی مل گئی اور ہم تو کہتے ہیں کہ سچے دوست سے بڑا کوئی تحفہ نہیں۔

حافظ قرآن کی شان

گجرات کا ایک بادشاہ تھا جس کا نام محمود تھا۔ایک دفعہ رمضان میں کئی علماء بیٹھے تھے ایک عالم نے کہا کہ قیامت کے دن سب لوگ پریشان ہونگے لیکن جو قرآن کا حافظ ہوگا اس کے والدین پریشانی سے بچ جائیں گے۔

بادشاہ نے ٹھنڈی سانس بھری اور کہا افسوس ہے کہ ہمارے بیٹوں میں کوئی بھی حافظ نہیں ورنہ ہم بھی قیامت کے دن پریشانی سے بچ جاتے۔اس مجلس میں محمود بادشاہ کا بیٹا خلیل بھی تھا۔اس کے دل پر اپنے والد کی بات کا بڑا اثر ہوا۔خلیل کی عمر بھی زیادہ تھی۔ بہت بڑے کاروبار کی نگرانی بھی اس کے ذمہ تھی لیکن اس نے دن رات محنت کی‘ فارغ وقت میں پڑھتا رہتا تھا۔راتوں کو جاگ جاگ کر آنکھیں سرخ ہوگئیں لیکن اس نے اس سرخی کی کوئی پرواہ نہ کی۔چنانچہ اس نے ایک سال اور چند ماہ میں پورا قرآن حفظ کرلیا اور پھر رمضان میں والد کی خدمت میں حاضر ہوکر عرض کیا کہ اس سال تراویح میں قرآن میں سناؤں گا۔بادشاہ کو بڑا تعجب ہوا کہ تم کب سے حافظ ہوگئے؟ خلیل خان نے کہا جب آپ نے علماء کے سامنے کہا تھا اگر ہمارا بیٹا بھی حافظ ہوتا تو ہم بھی قیامت کی پریشانی سے بچ جاتے بس اسی دن میں نے ارادہ کرلیا تھا کہ میں حافظ بن کر رہوں گا میں نے دن رات محنت کی چنانچہ اللہ پاک نے مجھے حافظ بنا دیا۔

آپ کو خوشخبری ہو کہ آپ بھی ایک حافظ کے باپ ہیں۔محمود خان نے بیٹے کو مصلے پر کھڑا کیا۔خلیل خان کو قرآن اتنا پختہ یاد تھا کہ ہر روز تراویح میں پورا قرآن سنا دیتا۔ بادشاہ بہت خوش ہوا اس نے کہا بیٹے میں تمہارا شکریہ کیسے ادا کروں اور تمہیں کیا انعام دوں؟ پھر اس نے خلیل خان کا ہاتھ پکڑا اور اسے تخت پر بٹھا کر بادشاہ بنا دیا اور خود نیچے جا کر بیٹھ گیا۔ **(آفرین شاہد‘ ڈیرہ غازیخان)**

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

کشیدگیاں روزانہ کا معمول بن چکا تھا لیکن جب سے ہم گھر والوں نے روحانی محفل میں اہتمام سے شرکت کرنا شروع کی ہے حالات بدل گئے ہیں ہر ایک دوسرے کی عزت کرتا ہے بیماریوں سے نجات مل رہی ہے۔ واقعی اللہ کے ذکر میں بڑی طاقت ہے بس اس کیلئے توجہ اور یقین اور مستقل مزاجی چاہیے جتنا یقین کامل ہوتا ہے اتنا فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔اللہ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں اپنا سچا تعلق نصیب فرمائے۔ پہلے وقت فضول باتوں میں لگتا تھا اس محفل کی برکت سے اب وقت اللہ کی یاد اور ذکر میں لگتا ہے۔

ہر مرض سے شفاء

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص بارش کا پانی لے کر اس پر سورۂ فاتحہ 70 بار‘ سورۂ اخلاص 70 بار اور معوذتین 70 بار پڑھ کر دم کرے تو آپ ﷺ نے قسم کھا کر ارشاد فرمایا کہ جبرائیلؑ میرے پاس تشریف لائے اور مجھے خبر دی کہ جو شخص یہ پانی 7 روز تک متواتر پیئے گا اللہ تعالیٰ اس کے جسم سے ہر بیماری دور فرما دیں گے اور اسے صحت و عافیت عطا فرمائیں گے اور اس کے گوشت پوست اور اس کی ہڈیوں سے تمام بیماریوں کو نکال دیں گے۔ **(ماریہ بتول)**

اجڑے گھر کی خوفناک چڑیل

خضریٰ بتول، کوہ مری

عورت نے رات کو میرے بیٹے کو پکڑ لیا اور کہنے لگی، میں تجھے مار ڈالوں گی۔ ہم لوگوں نے قرآنی آیتیں پڑھنا شروع کر دیں تو وہ عورت غائب ہوگئی۔ اسی دن ہم لوگوں نے وہ گھر چھوڑ دیا اور اپنے شہر واپس آ گئے کیونکہ میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ اللہ نہ کرے کہ اس کو کچھ ہو۔

انسان کی زندگی میں کچھ واقعات ایسے ہوتے ہیں جو انسان کی زندگی پر گہرے اثرات اور گہرے نقوش چھوڑ جاتے ہیں۔ کچھ واقعات تو ایسے ہوتے ہیں جن کو سن کر لوگ مشکل سے ہی یقین کرتے ہیں مگر ایسے واقعات سچ ہوتے ہیں۔ ایک ایسا ہی واقعہ سنیں جو کہ ہماری آنٹی کے ساتھ پیش آیا۔ آیئے یہ واقعہ ان کی زبانی سنتے ہیں' یہ چھ سال پہلے کی بات ہے' میرے شوہر کا تبادلہ عارفوالا میں ہوگیا اور ہم سب گھر والے عارفوالا شفٹ ہو گئے، جہاں ہمیں کرائے کے گھر میں رہنا پڑا۔ دو سال ہم نے کرائے کے گھر میں گزارے، پھر ہمیں وہ گھر بدلنا پڑا' پھر ہم دوسرا کرائے کا گھر ڈھونڈنے لگے۔ مشکل سے ایک گھر ملا' وہ گھر بہت پرانا تھا' اس گھر میں ہمارے ساتھ بڑے عجیب وغریب واقعات پیش آئے جبکہ مالک مکان نے ہمیں گھر کے بارے میں کچھ نہیں بتایا تھا۔ البتہ اس نے ایک سال کا ایڈوانس کرایہ لے لیا تھا اور ہم جلد ہی اس گھر میں شفٹ ہو گئے۔

ایک دن میری بڑی بیٹی نے چھوٹی سے کہا کہ کمرے سے میری کتاب لا دو۔ جب چھوٹی بیٹی کتاب لینے کمرے میں گئی تو تھوڑی دیر بعد کمرے سے اس کے چیخنے کی آوازیں آنے لگیں۔ ہم سب لوگ گھبرا کر کمرے میں پہنچے تو بچی نے بتایا کہ ایک عورت جس نے سفید ساڑھی پہن رکھی تھی، ہاتھ میں خنجر لئے ادھر کھڑی تھی اور کہہ رہی تھی کہ میں تجھے ماردوں گی۔ ہم لوگوں نے یہ سب بچی کا وہم سمجھا اور بچی کو بہلا کر باہر لے آئے۔ کچھ دن گزر رہے تھے۔ میں اپنے کمرے میں بیٹھی رسالہ پڑھ رہی تھی کہ اچانک میں نے دیکھا کہ ایک سفید ساڑھی میں عورت ہاتھ میں خنجر لئے صوفے کے پیچھے کھڑی ہے اور دروازہ بند تھا لیکن وہ بند دروازے سے باہر نکل گئی۔ یہ دیکھ کر میری تو ایک دم سے جان ہی نکل گئی۔ میں جلدی سے باہر نکلی۔ باہر کوئی نہیں تھا۔ میں نے یہ بات کسی کو بھی نہیں بتائی کہ کہیں بچے ڈر ہی نہ جائیں۔ میں نے اپنے شوہر سے کہا کہ ہم لوگ یہ گھر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ گھر بہت عجیب سا لگتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ سال پورا ہو جائے تو گھر چھوڑ دیں گے۔ میرے شوہر اس سے اگلے دن رات کے وقت باتھ روم جانے کے لئے اٹھے تو انہوں نے دیکھا کہ کچن میں سے ایک عورت نکلی ہے۔ ہاتھ میں خنجر لئے باتھ روم کی طرف چلی گئی۔ انہوں نے گھر والوں کو بتایا۔ ہم سب لوگوں نے سوچا کہ گھر چھوڑ دینا چاہیے۔ ابھی اس واقعہ کو دو تین دن ہی گزر رہے تھے کہ اسی عورت نے رات کو میرے بیٹے کو پکڑ لیا اور کہنے لگی، میں تجھے مار ڈالوں گی۔ ہم لوگوں نے قرآنی آیات پڑھنا شروع کر دیں تو وہ عورت غائب ہوگئی۔ اسی دن ہم لوگوں نے وہ گھر چھوڑ دیا۔

مالک مکان نے کہا کہ ابھی آپ کو صرف چھ ماہ ہوئے ہیں۔ اب کرایہ تو واپس نہیں مل سکتا۔ ہم لوگوں نے جواب دیا کہ باقی کرایہ تم ہی رکھ لو۔ اسی دن ہم نے وہ گھر کیا وہ شہر بھی چھوڑ دیا اور اپنے شہر واپس آ گئے کیونکہ میرا ایک ہی بیٹا ہے۔ اللہ نہ کرے کہ اس کو کچھ ہو۔ آج بھی جب اس گھر کا خیال آتا ہے تو تمام جسم کانپ اٹھتا ہے اور یہی سوچتی ہوں کہ نہ جانے اس عورت نے کس سے بدلہ لینا ہے۔

آخر وہ کون تھی؟

یہ واقعہ جو میں آپ کو سنانے لگا ہوں میرے ایک دوست کے ساتھ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ وسیم کا روزانہ کا معمول تھا کہ وہ صبح سویرے سائیکل پر دکان پر جاتا تھا اور سورج ڈھلنے سے پہلے گھر لوٹ آتا تھا اور راستے میں قبرستان اور کھیت تھے۔ ایک دن دکان پر بہت کام ہونے کی وجہ سے اسے رات کے ایک بجے کے بعد کھیتوں میں سے آتے ہوئے جب وسیم قبرستان کے قریب پہنچا تو اچانک سائیکل بھاری ہوگئی جب وسیم نے پیچھے کی طرف دیکھا تو ایک موٹی عورت سائیکل کے کیریئر پر بیٹھی تھی اسے دیکھ کر وسیم پریشان ہوگیا اور قرآن پاک کی جتنی بھی آیتیں آتی تھیں پڑھنے لگا۔ جیسے ہی قبرستان ختم ہوا تو یکدم سائیکل ہلکی ہوگئی جب وسیم نے پیچھے دیکھا تو وہ عورت غائب ہو چکی تھی' جب وسیم گھر پہنچا تو اس کو اس طرح پریشان حال دیکھ کر وجہ دریافت کی تو ہمیں یہ سارا قصہ سنایا۔

میرا آزمودہ ٹوٹکہ

رضوانہ احمد، بہاولنگر

مچھلی کو پہلے آئل میں ہلکا سا فرائی کر لیا جائے تو مصالحے میں ڈالنے کے بعد نہ تو وہ ٹوٹے گی اور نہ ہی مچھلی کی بو آئیگی

کبھی نہیں

ڈاکٹر خلیل احمد، دریا خان

رسول اللہ ﷺ نے کبھی نامحرم عورت کو ہاتھ نہیں لگایا۔
رسول اللہ ﷺ نے کبھی جھوٹ نہیں بولا' بدگوئی نہیں کی۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی خوان پر کھانا نہیں کھایا۔ (خوان ایک میز ہوتی ہے جس پر چھوٹے چھوٹے برتن اور کھانا رکھ دیا جاتا تھا اور کھانے والے حسب پسند اس سے نکال کر کھاتے تھے)

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی بھنا ہوا گوشت نہیں کھایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی باریک آٹے کی روٹی نہیں کھائی۔

☆ رسول اللہؐ نے کبھی تین دن مسلسل پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی نامحرم عورت کو ہاتھ نہیں لگایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی جھوٹ نہیں بولا' بدگوئی نہیں کی۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی بتوں پر چڑھاوے یا غیر اللہ کے نام پر پکا ہوا کھانا نہیں کھایا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی اپنی لونڈی یا غلام کو نہیں مارا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی گھر میں کسی چیز کا ذخیرہ نہیں کیا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی ریشمی لباس' ریشمی بستر وغیرہ استعمال نہیں کیا۔

☆ رسول اللہ ﷺ نے کبھی حدود اللہ میں سفارش قبول نہیں کی۔

رہنمائی

تاریک رات تھی ایک شخص نے ایک نابینا کو دیکھا نابینا اپنے کندھے پر پانی کا گھڑا رکھے ہوئے ہاتھ میں چراغ لیے آ رہا تھا۔ اس شخص نے کہا کہ تو اندھا ہے تجھے چراغ سے کیا فائدہ؟ اندھے نے جواب دیا میں نے یہ چراغ تجھ جیسے اندھوں کیلئے لے لیا ہے۔

انتظار بہت طویل ہے

ایک شخص بیچ راستے میں کھڑا تھا۔ اتفاق سے کوئی دانشور وہاں سے گزرا۔ اس نے اس شخص سے پوچھا بھائی راستے میں کیوں کھڑے ہو کیا کسی کا انتظار ہے؟ اس نے جواب دیا کہ کسی انسان کا انتظار ہے دانشور بولا پھر تو تمہارا انتظار بہت طویل ہوگا۔

کیا آپ جنت میں محل چاہتے ہیں؟

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ رمضان میں توبہ کرنیوالے کو جنت میں نور کے ہزار محل عطا فرمائینگے اور ہر محل میں ہزار تخت اور ہر تخت پر فرش بچھا ہوگا جس پر ایک ایک حورعین جلوہ افروز ہوگی۔ (نور فاطمہ' لاہور)

نیکیوں کا بدلہ دنیا میں کیسے؟

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

آپریشن والا دن آیا تو آخری مرتبہ ڈاکٹروں کا پینل بیٹھا۔ ان میں ایک نیا ڈاکٹر بھی تھا۔ اس نے پھوڑا دیکھ کر کہا کہ ابھی ٹانگ نہ کاٹیں فلاں ٹیکہ آزمالیں اور جب وہ ٹیکہ لگایا گیا تو حیرت انگیز طور پر پھوڑا ٹھیک ہونا شروع ہوگیا اور چند روز میں پھوڑے کا وجود ختم ہوگیا

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو اپنے والدین کیساتھ حسن سلوک اور احسان کرے گا اللہ اس کی طرف رحمت اور مہربانی کی نگاہ سے دیکھے گا اور میں اس کا ذمہ دار ہوں اور جو عورت رمضان میں اپنے خاوند کی رضا جوئی میں لگی رہتی ہے اللہ کے نزدیک اسے مریم اور آسیہ کا ثواب ملتا ہے اور جو کوئی رمضان میں کسی مسلمان کی حاجت پوری کرتا ہے اللہ اسکی دس لاکھ حاجتیں پوری کرتا ہے اور جو اس میں کسی عیال دار کو خیرات دیتا ہے اللہ اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھتا ہے اور اسکے دس لاکھ گناہ مٹا دیتا ہے اور اس کے دس لاکھ درجے بلند کرتا ہے۔

دوسری جگہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ بندہ کی حاجت روائی میں رہتا ہے جب تک بندہ اپنے بھائی کی حاجت روائی میں لگا رہتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص کسی حاجت میں اپنے بھائی کے ساتھ جاتا ہے یہاں تک کہ اس کیلئے اسے پورا کر دیتا ہے تو اللہ اس کے قدم کو اس دن ثابت رکھے گا جس دن لوگوں کے قدم پھسل جائیں گے۔

قارئین! آپ نے مذکورہ احادیث میں خدمت خلق کے فضائل سنے' اب ڈھیروں واقعات میں سے چند واقعات آپ کی نظر ہیں۔ نیکیوں کے مہینے میں زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کا اہتمام کریں اور پریشانیوں سے نجات پائیں۔

☆ چودھری علی محمد بدر میرے جاننے والے ہیں۔ ان کا بیٹا سمال بزنس کارپوریشن میں افسر تھا اور اس حیثیت سے وہ کئی سال تک گلگت میں تعینات رہا۔ چودھری صاحب گرمیوں کا سارا عرصہ اپنے بیٹے کے پاس گلگت میں گزارا کرتے تھے۔

انہوں نے مجھے یہ واقعہ سنایا کہ وہاں ان کا تعارف معراج عالم نامی ایک صاحب سے ہوا جو بڑے زمیندار تھے اور پاکیزہ زندگی گزار رہے تھے۔ انہوں نے بدر صاحب کو بتایا کہ چند سال قبل ان کی ایک ٹانگ کی پنڈلی پر ایک پھوڑا نکل آیا جو کسی بھی علاج سے ٹھیک نہ ہوا اور پھیلتا چلا گیا حتیٰ کہ اسلام آباد کے ایک اعلیٰ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے بھی اسے لاعلاج قرار دیدیا اور بتایا کہ ٹانگ کاٹنے کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ورنہ زندگی خطرے میں پڑ جائے گی۔ اس کیلئے ہسپتال کے سرجنوں نے آپریشن کی تاریخ دیدی اور انہیں ہسپتال داخل کرلیا۔

زمیندار نے بتایا کہ حتمی طور پر جب طے پا گیا کہ میری ٹانگ کاٹ دی جائے گی اور مجھے ہسپتال میں داخل کرلیا گیا تو اس روز میرے پاس 75 ہزار روپے تھے۔ میں نے ہسپتال کے نچلے درجے کے ملازموں یعنی چپڑاسیوں، صفائی کرنے والوں اور مالیوں، بیلداروں کو بلالیا اور ساری رقم ان میں تقسیم کردی۔

آپریشن والا دن آیا تو آخری مرتبہ ڈاکٹروں کا پینل بیٹھا۔ ان میں ایک نیا ڈاکٹر بھی تھا۔ اس نے پھوڑا دیکھ کر کہا کہ ابھی ٹانگ نہ کاٹیں فلاں ٹیکہ آزمالیں اور جب وہ ٹیکہ لگایا گیا تو حیرت انگیز طور پر پھوڑا ٹھیک ہونا شروع ہوگیا اور چند روز میں پھوڑے کا وجود ختم ہوگیا حالانکہ اس سے پہلے دنیا جہان کے بہترین علاج آزمائے جا چکے تھے اور افاقے کی کوئی صورت پیدا نہیں ہورہی تھی۔ دراصل یہ 75 ہزار روپے کے صدقے کی کرامت تھی۔

☆ میرے عزیز دوست انجینئر اشفاق احمد بھٹی نے بتایا کہ شیخوپورہ روڈ پر مومن پورہ کے نام سے بھٹی صاحب کا آبائی گاؤں ہے' وہاں چودھری شیر عالم نامی ایک زمیندار تھے' چار سو ایکڑ زمین کے مالک تھے' (عمر 75 سال 2000ء میں وفات پائی) اگرچہ ان پڑھ تھے لیکن بہت نیک، عبادت گزار، مخیّر اور غریب پرور تھے۔ گاؤں کے قریب جو زمین تھی اس میں سبزیاں خربوزے اور گنے کاشت کراتے اور ہر شخص کو عام اجازت تھی کہ جو جب چاہے جتنا چاہے سبزیاں، خربوزے اور گنے بلامعاوضہ آزادی سے حاصل کرے۔ چودھری شیر عالم غرباء و مساکین اور مستحق لوگوں کو ان نعمتوں سے مستفید ہوتے دیکھتے تو بہت خوش ہوتے اور اللہ کا شکر ادا کرتے۔ یہی نہیں بلکہ چودھری صاحب نے گاؤں کے بالکل قریب ایک ٹکڑا پرائمری اسکول کیلئے وقف کردیا اور وہاں اسکول تعمیر کردیا جبکہ اس سے پہلے اسکول گاؤں سے بہت فاصلے پر تھا اور ننھے بچوں کو وہاں پہنچنے میں بڑی دشواری پیش آتی تھی۔ چودھری صاحب نے گاؤں میں دو دینی مدرسے بھی قائم کیے۔ ایک بچوں کیلئے' دوسرا بچیوں کیلئے' چودھری صاحب سارے اخراجات خود برداشت کرتے، کہیں سے چندہ وصول نہ کرتے' غریب بچوں کیلئے رہائش، کھانے اور لباس کا بھی خود ہی انتظام کرتے' جس پر ماہانہ خرچ چالیس ہزار تک پہنچ جاتا تھا۔

اس خیر پسندی اور خدمت خلق کا صلہ چودھری شیر عالم بھٹی مرحوم کو دنیا ہی میں یہ ملا کہ اللہ نے انہیں پانچ بیٹے عطا فرمائے۔ سب فرمانبردار، نیک اور اپنے والد کے مزاج اور روایت کے امین تھے۔ وہ محترم کی زندگی میں بھی باہم متحد ہوکر ایک ہی گھر میں زندگی گزارتے رہے اور ان کی وفات کے بعد بھی ان کی باہمی محبت اور تعلق میں کمی واقع نہ ہوئی۔ سب بھائی خدمت خلق اور دینی بھلائی کے کاموں میں بدستور مصروف عمل ہیں۔

غریب پروری اور فلاح عامہ کا دوسرا انعام چودھری شیر عالم کو یہ ملا کہ ان کی ساری فصلیں حیرت انگیز طور پر خوب پھلتی پھولتی تھیں۔ انہیں کبھی کیڑا لگا' نہ کوئی دوسری موسمی افتاد نے انہیں متاثر کیا۔ حد تو یہ ہے کہ 1971ء میں دریائے راوی میں زبردست سیلاب آیا اور پورا علاقہ اس کی زد میں آکر برباد ہوگیا مگر موصوف محترم کی فصلوں کو معمولی سا بھی نقصان نہ پہنچا۔

☆ میں عبدالرحمان نامی ایک شخص کو ذاتی طور پر جانتا ہوں۔ وہ ایک غریب گھرانے سے تعلق رکھنے والا سرکاری ملازم تھا۔ تنخواہ کے سوا اس کی آمدنی کا کوئی معمولی سا بھی ذریعہ نہ تھا مگر اللہ نے اسے بہت بڑا دل عطا فرمایا تھا اور وہ اپنی حیثیت سے بڑھ کر اپنے والدین اور غریب رشتہ داروں کی مدد کرتا تھا خصوصاً اس نے اپنی تین بہنوں کی خوب خدمت کی جس کے نتیجے میں اللہ نے اسے خوب نوازا' اسے دنوں میں تیزی کے ساتھ ترقیاں ملتی رہیں حتیٰ کہ وہ ملازمت کے بیسویں گریڈ تک پہنچ گیا۔

اپنے آبائی گاؤں میں عبدالرحمٰن کے دو بڑے بھائی رہتے تھے' یہ خود ملازمت کے سلسلے میں لاہور میں مقیم تھا اور والد کی وفات کے بعد والدہ اسی کے پاس رہتی تھیں۔ گاؤں میں اس کے حصے میں تین کمروں کا ایک مکان آیا تھا اور دنیاوی اعتبار سے اس مکان کے سوا اس کی کوئی جائیداد نہ تھی' نہ زمین، نہ پلاٹ اور نہ کوئی دکان، یہی اس کا کل اثاثہ تھا...... اب چونکہ والدہ اس کے پاس شہر میں رہتی تھیں اور مکان خالی پڑا تھا' اس لیے بڑے بھائی نے وہ خریدنے کی خواہش ظاہر کی اور اس نے بہت سستی قیمت پر یعنی صرف بیس ہزار روپے میں مکان بھائی کے حوالے کردیا۔

یہ بات مارچ 1983ء کی ہے۔ 20 ہزار روپے کی رقم عبدالرحمٰن نے زندگی میں پہلی بار دیکھی تھی۔ اس کی بہت سی ضروریات تھیں۔ مالی مسائل تھے لیکن اس نے کمال ایثار سے کام لیا اور یہ ساری کی ساری رقم اپنی بڑی بہن کی بیٹی کی شادی میں صرف کردی۔ (باقی صفحہ نمبر 55 پر)

بہرہ پن دور کرنے کیلئے: کانوں میں کڑوا تیل یا روغن بادام ڈالنے سے بہرہ پن دور ہو جاتا ہے اور کان کے پردے ملائم ہو جاتے ہیں

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ تجربہ کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جولائی کے جوابات

جواب: محترم ناصر صاحب! آپ مستقل تین ماہ طب نبویؐ ہیر پوڈر اور طب نبویؐ ہیر آئل استعمال کریں میرا شعبہ حکمت کا ہے میں نے ان دونوں چیزوں سے بہت مریض ٹھیک کیے ہیں۔ آپ بھی ٹھیک ہوجائینگے ساتھ اس کے مغز بادام 11 دانے اور مربہ ہریڑ کے تین دانے روزانہ نہار منہ صبح کے وقت کھالیا کریں۔ **(حکیم مبشر پنڈی بھٹیاں)**

جواب: آپ کو یہ مسئلہ گرم چیزیں کھانے سے ہے مجھے بھی ایسا مسئلہ تھا مجھے کسی نے کہا کہ بڑا گوشت انڈا مرغ مچھلی تلی ہوئی چیزیں چھوڑ دو میں نے چھوڑ دیں اور کھانے کیلئے اسپغول ثابت اور اسو ثابت دونوں ایک ہی وزن ہوملا کر ایک چمچ صبح و شام کھائیں تازہ پانی سے انشاءاللہ آپ دعائیں دینگے۔

(عبدالرحمٰن اسلام آباد)

جواب: بھائی اختر علی آپ ماہنامہ عبقری سے دو انمول خزانہ منگوالیں اور اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق پورے یقین کے ساتھ پڑھیں سخت تصور میں اپنے مسائل سامنے رکھ کر پڑھیں اور سب گھر والوں کو بھی پڑھائیں انشاءاللہ آپ کا کام دنوں میں ہوجائیگا۔ لاکھوں لوگ فائدہ لے رہے ہیں۔ (فائزہ کراچی)

جواب: ابوحسان صاحب آپ ایک ٹوٹکہ ابھی سے استعمال کریں انشاءاللہ آپ کو ہمیشہ کیلئے اس مرض سے چھٹکارا مل جائیگا۔ نسخہ یہ ہے ھوالشافی: عناب 50 گرام گلبفشہ 50 گرام خشخاش 50 گرام سوم کلیا 50 گرام منقہ 50 گرام انجیر 10 دانہ ملٹھی 50 گرام لیسوڑیاں 50 گرام ان سب ادویہ کی 20 پڑیاں بنالیں اور روزانہ ایک پڑیا آدھ کلو پانی میں ابالیں ایک پاؤ رہ جائے تو تھوڑا سا میٹھا ملا کر چسکی چسکی کرکے پئیں۔ ایک پڑیا دو ٹائم پئیں۔ یعنی صبح و شام ناشتہ اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پینی ہے۔ ہمارا خاندانی نسخہ ہے یعنی ہمارے بڑے ہمیں جب بھی کوئی نزلہ زکام کھانسی گلے میں ریشہ بلغم کا خارج ہونا آواز بیٹھ جانا جس کی وجہ سے کبھی کبھی سر درد رہنا۔ اس نسخہ کے اتنے فوائد ہیں اگر لکھنے بیٹھوں تو عبقری کے صفحات پورے ہوجائیں۔ ابوحسان صاحب یہ نسخہ ضرور استعمال کریں اور رمضان میں میرے لیے دعا کیجئے گا۔ **(محمد علی لاہور)**

اگست کے سوالات

سوال: پچھلے 3 ماہ سے میرے کان سے پیپ کا اخراج ہو رہا ہے کافی ادویات ڈال چکا ہوں مگر کچھ عرصہ فرق رہتا ہے پھر دوبارہ پیپ کا اخراج شروع ہوجاتا ہے کافی تکلیف ہے کوئی ترتیب بتائیں۔ **(علی احمد فیصل آباد)**

سوال: میری عمر بائیس سال ہے میری آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے ہیں اور میرے ماہانہ ایام بھی ٹھیک نہیں ہیں۔ حلقے کافی بڑھنے لگے ہیں۔ کوئی علاج بتائیں۔ **(عائشہ قمر ملتان)**

سوال: مجھے باڈی بلڈنگ کا شوق ہے مگر میرا جسم فربہ نہیں ہے کمزور ہے غذا بھی اچھی کھاتا ہوں مگر گوشت نہیں بنتا جسم بہت زیادہ کمزور ہے دوست مذاق اڑاتے ہیں کوئی ایسا نسخہ بتائیں کے جسم فربہ ہو اور کھایا پیا بھی خوب لگے۔

(عارف حسین کراچی)

سوال: قارئین! میری بیٹی کا ماہانہ نظام 4 ماہ سے اور میری بیوی کا ماہانہ نظام 8 ماہ سے بند ہے اس کی وجہ سے دونوں کے چہرے کا رنگ میلا اور چہرے پر بال آنا شروع ہوگئے ہیں۔ پلیز! اس کا کوئی حل تجویز فرمائیں۔ **(م۔ا۔ہزارہ)**

سوال: میری عمر 32 سال ہے میرا مسئلہ میرے بالوں کا ہے جو کہ ڈیڑھ سال سے بہت زیادتی سے جھڑ رہے ہیں۔ بال بالکل روکھے، کمزور اور تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ میرے تقریباً 50-40 بال آگے سے سفید ہوچکے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں پانی کا مسئلہ ہے۔ میری گزارش ہے کہ مجھے کوئی ایسا نسخہ تجویز فرمائیے تاکہ میں اپنے سر کو بڑھتی ہوئی گنج اور بالوں کو سفید ہونے سے بچا سکوں اور میرے سفید بال دوبارہ سیاہ ہوجائیں۔ **(امبرین)**

منزل مقصود حاصل کرنے کیلئے

روزانہ ایک ہزار مرتبہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کیساتھ پڑھ کر نبی کریم ﷺ کو ایصال ثواب کر کے دعا کریں۔ (جگہ وقت لباس ایک ہو اور گناہوں کا پرہیز ہو۔ اکسیر عمل ہے) کام یا اشارہ نہ ہونے تک عمل جاری رکھیں۔ **(محمد یٰسین قادری ہٹنڈ وآدم ضلع سانگھڑ)**

مشکلات ٹل گئیں

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

میرے پیرو مرشد السلام علیکم! سب سے پہلے میں اپنے معمولات کے متعلق آپ کو بیان کروں گا۔ پانچ وقت کی نماز کا معمول الحمدللہ جاری ہے۔ ہر نماز کے بعد انمول خزانہ نمبر 1 باقاعدگی سے پڑھتا ہوں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ یٰسین اور سورۂ مزمل باقاعدگی سے پڑھتا ہوں اور آپ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق 11 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھتا ہوں۔ نماز فجر کے بعد 100 مرتبہ اللہ تعالیٰ کے 11 نام پڑھتا ہوں۔ "یَااَللّٰہُ، یَارَحْمٰنُ، یَارَحِیْمُ، یَاحَیُّ، یَاقَیُّوْمُ، یَاغَنِیُّ، یَامُغْنِی، یَافَتَّاحُ، یَاوَھَّابُ، یَاکَرِیْمُ، یَالَطِیْفُ" کل ملا کر نماز فجر کے بعد تقریباً ایک گھنٹہ 10 منٹ لگتے ہیں۔ نماز فجر کے بعد 1 مرتبہ درود ابراہیم 27 مرتبہ اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ وَلِلْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ بھی پڑھتا ہوں۔ 27 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ رَبِّیْ مِنْ کُلِّ ذَنْبٍ وَّاَتُوْبُ اِلَیْہِ اور یہی معمول عشاء کے بعد بھی کرتا ہوں۔ عشاء کے بعد اوپر لکھی ہوئی چیزوں کے علاوہ 27 مرتبہ سورۂ اخلاص بھی درود شریف سمیت پڑھتا ہوں۔ اللہ سے امید ہے کہ وہ مجھے یہ معمولات موت تک جاری رکھنے کی توفیق دے۔ آمین۔ الحمدللہ ان اعمال کی برکت سے دل کی دنیا بدل گئی اللہ کا تعلق ملا گھریلو مسائل حل ہوئے، کاروباری تنگی ختم ہوئی، قرضے اتر گئے۔

رمضان میں قدرتی ٹانک

رمضان المبارک کے مقدس ایام میں افطار اور سحری کے وقت ہلکے ٹھنڈے یا سادہ پانی میں شہد گھول کر استعمال کریں اور ہلکے ہلکے گھونٹ پئیں اور رمضان سے لطف اندوز ہوں۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے

ایک کلو کی قیمت صرف -/600 روپے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ "عبقری" کی "شہد کی کرامات" کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

خواب اور تعبیر

کالی عورت

میں نے دیکھا کہ میرے سابق شوہر کھڑے ہوئے ہیں منظر بدلتا ہے ایک کمرہ ہے اس میں ہماری بہن کے جیٹھ (د) اور ان کی اماں بیٹھی ہوئی ہیں۔ میں خود ہوں اور ایک کالی عورت ہے۔ یہ عورت مجھ سے بہت لڑ رہی ہے۔ میں چپ ہوں (د) بھی چپ ہے میں اپنی امی کے گھر آنے لگتی ہوں (د) سے بولتی ہوں بڑی اماں کے سوپ میں کتنی لونگیں ڈالوں تو وہ بولتی ہے دو لونگیں کالی عورت میرے ساتھ ہوتی ہے۔ میں کمرے کا دروازہ بند کر دیتی ہوں۔ میرے ہاتھ میں پیتل کا تالا اور چابی ہوتی ہے۔ میں تالا بند کرتی ہوں اور امی کے گھر آ جاتی ہوں۔ کالی عورت میرے ساتھ آتی ہے۔ **(سعدیہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے دشمنوں کو انشاء اللہ ناکامی ہوگی اور وہ آپ کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔ آپ روزانہ 119 بار "یَاحَفِیظُ" پڑھ لیا کریں۔

تین سفید بلیاں

میں نے دیکھا کہ میں اپنے گھر کے پچھلے صحن میں جاتی ہوں جہاں چھوٹے بڑے درخت ہوتے ہیں انہیں سے ایک اونچے درخت پر تین سفید رنگ کی بلیاں بیٹھی ہوتی ہیں جنہیں میرا درمیان والا بھائی کسی لکڑی کی مدد سے وہاں سے ہٹاتا ہے لیکن وہ وہیں بیٹھی رہتی ہیں اور میرا بھائی وہاں سے چلا جاتا ہے۔ پھر میں ایک بہت بڑے اور سرسبز کے درخت کے نیچے کھڑی ہو جاتی ہوں جو زیادہ اونچا تو نہیں ہوتا لیکن اسکی شاخیں تقریباً زمین سے لگی ہوتی ہیں میں ایک موٹی شاخ کو پکڑ کر کہتی ہوں کہ اس پر جھولا ڈالوں گی، درخت کی شاخیں بے حد نرم اور تازہ ہوتی ہیں۔ پھر میں اس درخت سے نکل کر اس درخت کیطرف جو شاید بیری کا ہوتا ہے آتی ہوں تو ان بلیوں کی سفید رنگ کی ہی لمبی لمبی مونچھیں ہوتی ہیں اور وہ تینوں بلیاں مجھے گھور رہی ہوتی ہیں۔ پھر میں وہاں سے چلی جاتی ہوں۔ **(ع۔ی، گوجرانوالہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بات کا اندیشہ ہے کہ کچھ لوگ آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کریں اور اس کیلئے موقع کی تلاش میں ہیں۔ لیکن انشاء اللہ وہ اپنے مقصد میں ناکام ہوں گے۔ آپ یَاحَفِیظُ 119 بار آیت الکرسی ایک بار ہر نماز کے بعد پڑھ لیا کریں۔

حفاظت

خواب: میں نے دیکھا میں اور میری دو چھوٹی بہنیں بازار میں ہیں اور وہاں ماتم کیا جا رہا تھا۔ تمام لوگوں نے کالے رنگ کے کپڑے پہن رکھے تھے۔ ایک عورت نے کہا ان لڑکیوں کو بھی ماتم میں شامل کرلو میں ڈر جاتی ہوں دریں اثناء عورت ہمیں ماتم میں دھکا دیتی ہے۔ میں اور میری بہنیں بہت حیران ہو رہی ہوتی ہیں ایک میدان ہے جس کے آمنے سامنے قدیم سیڑھیاں جا رہی ہیں میں وہاں سے نیچے اترتی ہوں اور اپنی جان بچانے کیلئے دوسری طرف اوپر چڑھتی ہوں کہ اتنے میں ایک شاہ آتا ہے اور میری طرف دیکھ کر کہتا ہے کہ تم یہاں پر ہو میں نے تمہیں ماتم میں بھیجا تھا۔ میں اس سے بچنے کے لئے بھاگتی ہوں۔ ایک آدمی مجھے کہتا ہے تمہاری جان صرف ایک شخص بچا سکتا ہے ان کا نام حضرت علیؓ ہے۔ میں نے کہا کہ وہ کہاں پر ہیں؟ تو اس نے کہا وہ جو سبز دروازہ ہے تم اسکو کھٹکھٹاؤ۔ میں دروازے پر دستک دیتی ہوں تو اندر سے آواز آتی ہے اندر آجاؤ۔ میں اندر چلی جاتی ہوں تو سامنے ایک نہایت خوبصورت شخص کھڑے ہیں جنہوں نے سپہ سالار جیسا سبز رنگ کا سوٹ جو پاؤں تک ہوتا ہے اور ایک طرف نیام میں تلوار رکھی ہوئی ہے۔ ان کا نام حضرت علیؓ ہے۔ میری بہن کی استانی کوثر حیات آتی ہیں اور مجھ سے کچھ کہتی ہیں تو حضرت علیؓ مسکراتے ہیں پھر حضرت علیؓ مجھے کمرے سے باہر لے کر آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ مجھے معلوم ہے کہ مجھے تمہاری مدد کرنی ہے۔ اتنے میں میری بھتیجی آکر کہتی ہے کہ طارق چاچو آئے ہیں میں کہتی ہوں میں خود پریشان ہوں اور یہ بھی آگئے۔ پھر میں اپنے بھائی کو حضرت علیؓ کے گھر بھیج دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ اب تم محفوظ ہو۔ اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(عظمیٰ ملک، ملتان)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی تمام پریشانیاں اور مشکلات انشاء اللہ جلد دور ہوں گی اور تمام کام آسانی سے طے پا جائیں گے۔ آپ امیر المومنین حضرت علی رضی اللہ عنہ کے ایصال ثواب کیلئے نفل، صدقات اور عبادات کا اہتمام کریں تاکہ ان کی توجہات آپ پر ہوں۔

مرحوم شوہر کی شادی

میں اپنی شادی سے پہلے بہت دفعہ یہ دیکھتی تھی کہ میرے جوتے گم ہو جاتے ہیں اور میری چادر سر سے غائب ہو جاتی ہے۔ پھر شادی کے فوراً بعد شوہر کا انتقال ہو گیا۔ کئی دفعہ خود کو بلندی پر چڑھتے دیکھا مگر مشکل سے اترتی ہوں یا پھر ایک دم راستہ آسان ہو جاتا ہے۔ خود کو امتحان دیتے دیکھتی ہوں۔ کالج میں ٹیچرز کے ساتھ یہ خواب تین چار بار دیکھا کہ انگلش کا پیپر ہے ٹیچر میری جاننے والی ہے وہ سارے سوال بتاتی ہے میں پانی پینے باہر جاتی ہوں پھر مجھے کمرہ امتحان میں واپس نہیں آنے دیا جاتا پھر اگلے روز دیکھا کہ کمرہ امتحان میں کرسیاں کم ہیں میں کہتی ہوں میں نے پیچھے بیٹھ کر پرچہ حل نہیں کرنا، پھر شاید آخر میں نیچے بیٹھ جاتی ہوں۔ میری سسرال میں کوئی فوت ہو گیا ہے۔ سب لوگ گھر میں جمع ہوتے ہیں کوئی کہتا ہے شوکت اندر ہے (میرا مرحوم شوہر) میرا دل کرتا ہے میں ان سے ملوں اور ان کو دیکھوں، پھر سوچتی ہوں عورتیں کیا کہیں گی۔ پھر منظر بدلتا ہے میں اپنی نند کے گھر ہوں، وہاں میرے مرحوم شوہر کی بیوی اور بیٹیاں ہیں (حقیقت میں ان کی میرے ساتھ ہی شادی ہوئی تھی) میں انہیں دیکھ کر صدمے کی وجہ سے بہت روتی ہوں کہ میرے شوہر نے شادی کی اور مجھے پتہ ہی نہیں۔ پھر میں اپنی سسرال واپس آتی ہوں، وہاں کچرا بن رہا ہوتا ہے۔ سب مزدور ہمدردی سے مجھے دیکھتے ہیں کیونکہ میں رو رہی ہوتی ہوں۔ **(انیلہ شاہین، راولپنڈی)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے شوہر مرنے کے بعد بہت اچھی حالت میں ہیں، آپ انہیں حسب توفیق ایصال ثواب کر دیا کریں نیز اس بات کا اندیشہ ہے کہ کچھ لوگ آپ کی مخالفت میں آپ کیلئے پریشانیاں پیدا کرنے کی کوشش کریں گے۔ اس لئے ہو سکے تو دوسری شادی کر لیں۔ واللہ اعلم۔

غریب وہ ہے: سب سے غریب وہ شخص ہے جس کا کوئی دوست نہ ہو اور اس سے بھی عاجز و لاچار وہ ہے جو دوست پا کر کھو دے۔ (حضرت علیؓ)

دعوت ولیمہ اور ماں کا جنازہ

ثناء اللہ، جہانیاں منڈی

زندگی کے سفر کا ہمسفر چل بسا اس کے بعد تو انہوں نے اپنے رب سے لو لگالی اور ہر وقت تڑپ تڑپ کر یہ دعائیں کرتیں کہ اے اللہ مجھے لمبی عمر بیوگی سے بچانا اور اے اللہ جب میں مرجاؤں تو میرا جنازہ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی طرح اٹھانا کہ کسی کو یہ تک نہ پتہ چل سکے

نزاع کی آخری ہچکی شاید تمام زندگی کا عکس ہوتی ہے کچھ لوگ بستر پر ایڑھیاں رگڑ رگڑ کر جان آفریں اللہ کے سپرد کرتے ہیں اور کچھ کی موت اس طرح سے آتی ہے کہ شاید تعمیر زندگی کی تکلیفیں تک بھی دور ہو جاتی ہیں اور بندہ آخری وقت بھی انوارات الٰہی سے مستفید ہوتا ہے اور بعداز موت بھی اس کے چہرے پر ایک خاص مسکراہٹ موجود رہتی ہے جو کہ دیکھنے والوں کیلئے باعث اشتیاق ہونے کے ساتھ ساتھ ان کی زندگی کی بھی ترجمانی کیلئے کافی ہوتی ہے۔ اکابر کی زندگیوں کے واقعات ہمارے سامنے ہیں مگر اس گئے گزرے وقت میں بھی اگر اس طرح کا کوئی واقعہ ظہور پذیر ہو جائے تو ہم جیسوں کو بہت کچھ سوچنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

ہمارے شہر کے ایک مشہور دینی گھرانے کی خاتون کا انتقال اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ ان کی موت اس بات کا جیتا جاگتا اور کھلا ثبوت ہے کہ اللہ والوں کو موت بھی اس طرح سے نصیب ہوتی ہے کہ موت خود بھی ان پاکیزہ ہستیوں پر رشک کرتی ہے' وہ ایک نہایت پاکباز' پارسا' شیریں سخن خاتون تھیں۔ صبح صادق کے وقت اٹھنا ان کا معمول اور اس کے بعد تسبیحات سے فارغ ہو کر گھر کے کام کاج میں مشغول رہنا ان کا شیوہ اور اس دوران زبان کو ذکر اذکار سے تر رکھنا ان کی روٹین تھی۔ عام عورتوں کی طرح فیشن اور چغلیوں میں وقت ضائع کرنے سے خود کو بچا کر رکھنا اور اگر کسی نے کوئی بات کر بھی دی تو صبر کرنا اور دوسروں کو صبر کی تلقین کرتے رہنا ان کا سب سے بڑا وصف تھا ان کا سب سے بڑا بیٹا دنیا سے اس وقت رخصت ہوا جب اس کے سہرے سجانے کی عمر تھی' جب انہیں بہو لانے کی تمنا تھی اور پوتے پوتیوں سے کھیلنے کی خواہش دل ناداں میں کروٹیں بدل رہی تھی مگر عین عہد شباب میں ایک جواں سال بیٹا دنیا سے رخصت ہو جانا شاید ایک ماں ہی ایک ماں کے اس دکھ کو بہتر طریقے سے سمجھ سکتی ہے۔

انہوں نے اس قدر جواں سال بیٹے کی موت پر خود کو ناصرف بکھرنے سے بچایا بلکہ خود کو مصروف رکھنے کیلئے تسبیحات اور وظائف کے ساتھ ساتھ دوسرے رفاعی کاموں میں بھی دلچسپی لینا شروع کر دی۔ ابھی عمر رواں کے چند سال ہی گزرے تھے کہ زندگی کے سفر کا ہمسفر بھی چل بسا اس کے بعد تو انہوں نے اپنے رب سے لو لگالی اور ہر وقت تڑپ تڑپ کر یہ دعائیں کرتیں کہ اے اللہ مجھے لمبی عمر بیوگی سے بچانا اور اے اللہ جب میں مرجاؤں تو میرا جنازہ حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی طرح اٹھانا کہ کسی کو یہ تک نہ پتہ چل سکے کہ یہ کس کا جنازہ ہے' پردے کا خاص خیال ہو' اے اللہ جب مجھے موت آئے تو میرے عزیز رشتہ دار میرے پاس ہوں تا کہ میرے جنازہ میں دیر نہ ہو اور مجھے جلدی دفنایا جا سکے اور اے اللہ میرے مرنے کے بعد جو بھی اکرام ہو غریبوں کا ہو' جو بھی طعام ہو وہ غریبوں کا ہو' زیادہ سے زیادہ کھانا غریبوں کے منہ کا نوالہ بنے اور بے شک اللہ بھی کس قدر رحیم' کریم اور حلیم ہے کہ وہ اپنے بندوں پر واقعی اس قدر مہربان ہے کہ وہ عام ماؤں سے ستر گنا بڑھ کر اپنے پیاروں سے پیار کرتا ہے اللہ کی شان کریمی پر قربان جاؤں جب رب نے انہیں اپنے پاس بلایا بھی تو وہ اپنے آخری فرض کی ادائیگی سے تقریباً فارغ ہو چکیں تھیں' جی ہاں اس دن ان کے سب سے چھوٹے بیٹے کی دعوت ولیمہ تھی' صبح صادق کے وقت اس پاکیزہ ہستی نے اپنے تمام بیٹوں' بیٹیوں' بہوؤں اور رشتہ داروں کے درمیان اپنی جان آفریں اپنے پالنہار کے روبرو سپرد کر دی اور اس وقت ان کی بیوگی کو صرف چار سال ہی گزرے تھے' وہی کھانا جو دعوت ولیمہ کا تھا دو دن تک مدرسوں میں مسافر طلباء کے منہ کا نوالہ بنتا رہا۔ ان کے انتقال کے دن اس قدر زور کی بارش ہوئی کہ الامان اور ان کی دعا کے مطابق ان کی میت کو گاڑی میں رکھ کر جنازے کیلئے لے جایا گیا کہ راہ چلتے لوگوں کو یہاں تک نہ پتہ چل سکا کہ یہ عورت کا جنازہ ہے یا مرد کا اور جنازہ کی جلدی کا یہ عالم کہ تمام رشتہ دار تو پہلے ہی موجود تھے کسی کے آنے کا انتظار تو تھا نہیں اس لیے فوری جنازہ ادا کر لینے کے بعد انہیں سپرد الٰہی کر دیا گیا۔

ان کے چہرے پر تبسم اور چہرے پر نور روز روشن کی طرح عیاں تھا' ان کی ہنستی ہوئی آنکھیں' یہ تمام احوال ہمیں ان تمام باتوں کو سوچنے پر مجبور کرتے ہیں کہ آخر وہ کیا اعمال تھے جن کی بدولت انہیں اس قدر خوبصورت موت کا بلاوہ آیا؟ سوچیے؟ اور اس مبارک ماہ میں کچھ دیر گوشۂ تنہائی میں بیٹھ کر اپنا محاسبہ کیجئے۔

گنج پن کا شرطیہ علاج

قبض کشا ملین: اجوائن دیسی 5 تولہ، بادیان 5 تولہ، رائی 5 تولہ، گندھک آملہ سار 5 تولہ۔ سب کو باریک کر کے سفوف تیار کریں

سفوف ٹھنڈک برائے معدہ

گوند کیکر 2 تولہ، رال سفید 2 تولہ، گیرو 2 تولہ، آنبہ ہلدی 1 تولہ، سب کو باریک کر کے بڑے کیپسول بھر لیں۔

خوراک: 1 کیپسول دن میں تین مرتبہ ہمراہ ٹھنڈے دودھ کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ شفا ہو گی۔

پیلے یرقان کا نسخہ

گنے کا سرکہ 1 پاؤ، عرق سونف ½ پاؤ، چینی ½ پاؤ۔ سب کو بوتل میں ملا دیں اور چینی حل ہونے دیں۔ ½ کپ دن میں تین بار لیں۔ **(صفحہ نمبر 213)**

گنج پن کا شرطیہ علاج

گندم 1 کلو لے کر اس کا تیل جنتر کے طریقے سے تیل نکال لیں۔

یعنی کنی میں سوراخ کر کے اوپر جالی ڈال کر اس کے اوپر دانے رکھ دیں سوراخوں کے نیچے پیالہ رکھیں اور سوتی کپڑے سے ڈھانپ کر گل حکمت کر کے آگ دیں۔

یہ تیل تقریباً 5 تولہ نکلے گا اب اس میں 5 تولہ تیل سرسوں ملا دیں۔ تیل تیار ہے۔ گنج کرا کے پندرہ روز لگائیں پھر دوبارہ گنج کرا کے پندرہ روز تک لگائیں۔ **(صفحہ نمبر 232)**

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

 آملیٹ کو نرم اور پھولا ہوا بنانے کیلئے: اگر آملیٹ کے آمیزے میں دو چمچ دودھ ملائیں' پیاز باریک کاٹ کر ملائیں اور خوب پھینٹیں، اس طرح آملیٹ نرم اور پھولا ہوا بن جاتا ہے

خواتین پوچھتی ہیں؟!

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

بے خوابی سے نجات

ایک سال سے مجھے رات کو نیند نہیں آرہی۔ جاگتی رہتی ہوں۔ نیند کی گولی کھانے سے چند روز نیند آتی ہے پھر گولی کا اثر نہیں رہتا۔ میری عمر تیس سال ہے دو بچے ہیں۔ کوئی مالی پریشانی بھی نہیں۔ میرے میاں کا اپنا کاروبار ہے۔ کچھ رشتے دار کہتے ہیں کہ تم کسی گناہ میں مبتلا ہو۔ تمام رات اونگھتی رہتی ہوں۔ صبح دو گھنٹے کیلئے کچی پکی نیند آتی ہے۔ آپ مجھے کوئی ٹوٹکہ بتائیں جس سے بے خوابی دور ہو جائے۔ **(حمیدہ بی بی)**

مشورہ: بے خوابی کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی۔ بعض دفعہ دماغ میں خشکی کے باعث بھی نیند غائب ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت میں بادام' ناریل' کدو کے بیجوں اور زیتون کے تیل ہم وزن ملا کر خصوصی تیل بناتے ہیں۔ رات کو سر خصوصاً کنپٹیوں پر اس تیل کی مالش کرنے سے خشکی دور ہو جاتی ہے۔ گیارہ دن یہ تیل لگانے کے بعد عموماً نیند آنے لگتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں اصلی گھی کی مالش کرنے اور ناخنوں پر گھی لگانے کی بھی تاکید کرتی تھیں۔

آپ صبح جو کا دلیہ دودھ میں پکا کر ایک چمچہ شہد ملا کر کھایئے۔ دوپہر کے کھانے میں دہی ایک پیالی ضرور شامل کیجئے۔ گھیا اور ٹینڈے کا سالن کھایئے۔ سلاد میں ایک دو کھیرے شامل کیجئے۔ غذا سے بہت فرق پڑتا ہے۔ میرے خیال میں دوا کی بجائے غذائی علاج بہتر ہے۔ نماز پابندی سے پڑھئے۔ مسنون دعاؤں میں نیند اچٹ جانے کی دعا بھی ہے' وہ یاد کر لیجئے۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائیگا۔

شک نے مجھے برباد کر دیا

میں والدین کی اکلوتی بیٹی ہوں۔ شادی کے بعد سے کراچی مقیم ہوں۔ میرے شوہر بہت اچھے ہیں۔ چند ماہ سے نامعلوم کیوں مجھے ہر ایک پر شک کرنے کی عادت ہوگئی ہے۔ شوہر دفتر سے گھر آئیں تو ان کی جیبیں ٹٹولتی ہوں۔ نوکر سودا لے کر آئے تو اس سے پوچھ گچھ کرتی ہوں۔ گھر میں کوئی مہمان آئے تو سوچتی ہوں یہ میرے گھر میں کوئی جادو منتر نہ پھونک جائے۔ بازار جاؤں تو ہر چیز کو شک کی نگاہ سے دیکھتی ہوں۔ میری شادی کو دو سال ہوگئے اب تک اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ مجھے ہر وقت یہی محسوس ہوتا ہے کہ کوئی حادثہ ہونے والا ہے۔ میری امی کراچی آئیں تو مجھے دیکھ کر حیران رہ گئیں۔ انہیں میں بہت دبلی لگی۔ امی نے مجھے کہا کہ آپ کو خط لکھ کر مسئلے کا حل پوچھوں۔ آپ بتایئے کہ میں کیا کروں؟ یہ شکوک کس طرح دور ہوں گے؟ **(م۔الف' کراچی)**

مشورہ: بہن! شک ایسی امربیل کی طرح ہے جو جس درخت یا جھاڑی پر چڑھ جائے اسے خشک کر دیتی ہے اور خود پھیلے جاتی ہے۔ شک انسان کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ دراصل فراغت اور تنہائی کے باعث انسان عموماً منفی باتیں سوچنے لگتا ہے۔ آپ خود کو مصروف رکھنے کی کوشش کریں۔ کسی اچھی ماہر زچہ و بچہ ڈاکٹر سے ملئے اور تفصیلی معائنہ کرایئے۔ وہ آپ کو حیاتین تجویز کرے گی۔ بچہ ہو جائے تو آپ مصروف ہو جائیں گی۔

دوسری بات یہ کہ نماز کی پابندی کریں۔ نماز پڑھ کر اپنے رب سے دعا مانگئے۔ سکون ملے گا۔ آپ کے شکوک بھی ختم ہو جائیں گے آپ پر کسی نے جادو نہیں کیا' یہ محض آپ کا وہم ہے۔ آپ کسی نام نہاد پیر فقیر کے پاس چلی گئیں تو یہ خواہ مخواہ وقت کا ضیاع ہے' پیسہ علیحدہ برباد ہوگا۔ ان چکروں میں مت پڑیئے۔ نماز کی پابندی کیجئے۔ جب بھی وقت ملے قرآن پاک پڑھیے۔ معاملات انشاء اللہ درست ہو جائیں گے۔

موٹاپے کا علاج

موٹاپا کم کرنے کی خاطر قارئین کے بے شمار خطوط آتے ہیں۔ لوگوں کا خیال ہے کہ ادھر دوا کھائی اور ادھر جسم پتلا ہوگیا۔ جن لوگوں کو موٹاپا کم کرنے کا شوق ہے' وہ اپنی غذا سے چکنائی والی اشیاء نکال دیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں تاکہ انہیں جلد فائدہ ہو۔ گلا خراب نہ ہو' تو لیموں کا رس ایک پیالی گرم پانی میں ملا کر اس میں ایک چمچہ شہد ڈال کر نہار منہ پیجئے۔ دوپہر کو آپ دو روٹیاں کھاتے ہیں' تو ایک روٹی کھایئے۔ ساتھ دہی' سلاد' پھل کھا سکتے ہیں۔ آپ کی صحت ٹھیک رہے گی۔ کمزوری بھی نہیں ہوگی اور موٹاپا بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ جو لوگ دوا لینے کے خواہشمند ہیں وہ عبقری کے دفتر سے آکر لے سکتے ہیں۔

فولاد کی کمی

میں موسم سرما کے تین چار ماہ سخت اذیت کا شکار رہتی ہوں۔ میرے ہاتھ بالکل برف کی طرح یخ ہو جاتے ہیں۔ اونی دستانے پہنتی ہوں پھر بھی فرق نہیں پڑتا۔ بہت ساری ادویہ کھائیں' افاقہ نہیں ہوا۔ مایوس ہو کر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ مجھے مشورہ دیجیے۔

(حنا شیخ۔راولپنڈی)

مشورہ: جن لوگوں میں فولاد کی کمی ہو ان کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو پہلے زمانے میں مچھلی کا شوربہ دیا جاتا تھا۔ بکرے کی کلیجی بھون کر کھلائی جاتی تھی۔ ثابت دالیں گوشت میں پکا کر یا صرف دال کا شوربہ دیتے تھے۔ گائے کا سوکھا گوشت' سبزی کیساتھ پکا کر کھلایا جاتا تھا۔ قدرتی طور پر پالک بہت مفید ہے۔ آپ پالک اس ترکیب سے پکا کر کھایئے۔

پالک آدھ کلو (صاف کر کے باریک کاٹ لیں)

ثابت مرچ چار عدد' ہری مرچ' چار عدد۔ نمک حسب ذائقہ۔ لہسن' پانچ دانے (درمیان میں سے کاٹ لیجئے)

سفید زیرہ' آدھی چمچی۔ ایک چمچ چاول اور کھانے کا تیل۔ تیل میں ثابت مرچ' زیرہ لہسن ڈال دیجئے۔ سرخ ہو جائیں تو پالک دھو کر ڈال دیں۔ پانی کی ضرورت نہیں ہلکی آنچ پر پکایئے۔ گل جائے تو استعمال میں لایئے۔ اس طرح سے پکا ہوا ساگ آپ کے جسم کو گرمائش دینے کے علاوہ فولاد کی کمی دور کر دے گا۔ جو لوگ دوا لینے کے خواہشمند ہیں وہ عبقری کے دفتر سے آکر لے سکتے ہیں۔

بچوں کا تعلیم میں دل لگانے کیلئے

اگر آپکے بچے پڑھائی میں دل نہیں لگاتے تو پریشان نہ ہوں' روزانہ صبح سوئے ہوئے بچے کے منہ پر 11 مرتبہ رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا پڑھ کر دم کریں پھر فوراً بچے کو جگا دیں پڑھتے وقت دل میں یہ خیال ہو آپ نہیں بچہ خود پڑھ رہا ہے توجہ اور یقین سے کریں پھر کمال دیکھیں۔ **(ساجدہ پروین' گجرات)**

کدو صحت و قوت کا بیمثال خزانہ

ام احمد

اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم جاتا رہتا ہے' جگر کی گرمی اور صفرا کو دور کرتا ہے' پیشاب آور ہے' کدو کا بھرتہ کر کے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔ کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنیوالا خون بند ہو جاتا ہے

کدو ایک عام سبزی ہے جو کہ دنیا بھر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں اسے یقطین کے نام سے پکارا گیا ہے۔ کدو نبی کریم ﷺ کی پسندیدہ اور مرغوب غذا تھی۔ کدو کا ذکر متعدد احادیث میں آیا ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ بیان کرتے ہیں ''نبی اکرم ﷺ کدو سے محبت کرتے تھے۔ **(ابن ماجہ)**

ہشام بن عروہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ انہوں نے حضرت عائشہؓ سے کدو کے بارے میں پوچھا تو انہوں نے فرمایا۔ ''مجھے مخاطب کرتے ہوئے رسول پاک ﷺ نے فرمایا اے عائشہؓ! جب خشک گوشت پکاؤ تو اس میں کدو ڈال کر اضافہ کر لیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کو مضبوط کرتا ہے۔'' **(الغیلانیات)**

حضرت عطاء بن ابی رباحؒ روایت کرتے ہیں کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا ''تمہارے لیے کدو موجود ہے وہ عقل کو بڑھاتا اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔'' **(ابن حبان)**

حضرت واثلہؓ روایت کرتے ہیں نبی کریم ﷺ نے فرمایا ''تمہارے لیے کدو موجود ہے' یہ دماغ کو بڑھاتا ہے مزید تمہارے لیے مسور کی دال ہے جسے کم از کم ستر پیغمبروں کی زبان پر لگنے کا شرف حاصل ہے۔ **(طبرانی)**

کدو ایک ہلکی غذا ہے جو خود جلد ہضم ہوتا ہے اور اس دوران کسی قسم کی مشکل پیدا نہیں کرتا بلکہ دوسری غذاؤں کو ہضم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بخار کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ ایک روایت میں ہے کہ کدو بخار کے مریضوں کو آرام و سکون دیتا ہے' بخار توڑنے کیلئے کدو کو کھلانے اور اس کو کاٹ کر جسم پر پھیرنے سے کوئی دوائی افضل نہیں۔ اگر تنور میں رکھ کر گرم کر لیا جائے تو اس سے پانی خوب نکلتا ہے یہ پانی شدید بخار کی حدت کو کم کرتا ہے' پیاس بجھاتا ہے اور عمدہ غذا ہے اس پانی میں سرکہ فروٹ خالص یا سنگترے کا رس ملائیں تو جسم کے تمام صفراوی مادے نکال دیتا ہے۔ کدو کو پکا کر اس کا پانی شہد میں ملا کر دینے سے جمی ہوئی بلغم نکل جاتی ہے۔ بطور سبزی پکا کر کھایا جائے تو جسم کو عمدہ غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے۔

اطباء قدیم مختلف بیماریوں کے علاج میں کدو کو خوب استعمال کرتے تھے۔ کدو کو شکر کے ساتھ پکا کر دینے سے خفقان اور جنون میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پانی کی کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کا ورم' جگر کی گرمی اور صفرا جیسی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں' پیشاب آور ہے' پیٹ کو نرم کرتا ہے' کدو کا بھرتہ کر کے اس کا پانی نکال کر آنکھ میں ڈالنے سے یرقان کی زردی جاتی رہتی ہے۔

کدو کا چھلکا پیس کر کھانے سے آنتوں اور بواسیر سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔ جگر کی سوزش میں کدو کا مربہ بے حد مفید ہے' کدو کے بیج خون نکلنے کو روکتے ہیں' جسم کو فربہ کرتے ہیں' کدو کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں اور سر درد کو دور کرتے ہیں' کدو کا تیل سر میں ملنے سے نیند اچھی آتی ہے۔

برصغیر میں کدو کے بیج پیٹ کے کیڑے مارنے میں بڑی شہرت رکھتے ہیں۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ ایک چمچہ مغز کدو کو چینی کے ساتھ سوتے وقت دیکر صبح کسٹر آئل پلا دیتے ہیں۔ مغز کدو کے دو بڑے چمچ شہد کے ساتھ دینے سے پیشاب کی جلن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ کدو کا کو واخشک کر کے اس کا جوشاندہ بواسیر اور پھیپھڑوں سے آنے والے خون کی بہترین دوائی ہے۔ کدو کے پتوں کا جوشاندہ قبض کا آسان اور محفوظ علاج ہے۔ کدو کو سرکہ میں کھرل کر کے پیروں پر لگانے اور اسی محلول کو کھانے سے پیروں کی جلن ٹھیک ہو جاتی ہے۔ حکومت ممبئی کے محکمہ زراعت نے اسے گردوں سے پتھری نکالنے والا' پیٹ کے کیڑے نکالنے والا اور مدالبول قرار دیا ہے۔ ہم نے کدو کے چھلکے پیس کر روغن زیتون اور مہندی کے پتوں کے ہمراہ کھرل کرنے کے بعد ہلکی آنچ پر 5 منٹ پکانے کے بعد ایسے مریضوں پر آزمایا جن کی بواسیر کا خون بند نہیں ہوتا تھا۔ اس کے ساتھ ہی کدو پیس کر شہد ملا کر دن میں تین مرتبہ کھلایا گیا' خون آنا دو دن میں بند ہو گیا۔ ایک مریض کے پھیپھڑے ٹھیک ہونے کے باوجود تھوک میں خون آتا تھا' کدو کھلانے سے ٹھیک ہو گیا۔ ہمارے تجربات میں کدو پیٹ کی تیزابیت میں بھی اکسیر پایا گیا۔ مریض کو کم خرچ کے ساتھ کئی دن کدو کا سالن کھلایا گیا' آنتوں کی جلن ٹھیک ہو گئی۔ اکثر مریضوں میں مرض کی شدت میں پہلے روز سے ہی کمی آ گئی۔

کدو کی ڈنڈی کا وہ حصہ جو پھل کے ساتھ ہوتا ہے اسے کاٹ کر سکھا لیا جائے اگر کسی کو زہریلا کیڑا کاٹ لے تو اس کو یہ شہد میں ملا کر بار بار چٹایا جائے اور لگایا جائے تو وہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سرسوں کے تیل کا کمال

طوبیٰ جنید' کراچی

میرے میاں ٹوٹکے وغیرہ کو تسلیم نہیں کرتے تھے مگر اب تو فین ہو گئے ہیں اور عبقری رسالے کے بارے میں نت نئے ٹوٹکے پوچھتے ہیں

السلام علیکم! محترم حکیم صاحب دو سال پہلے عبقری میں سرسوں کے تیل کو مخصوص جگہ (ناک کے نتھنے' ناف اور مقعد پر) دن میں 3 یا پھر زائد بار لگانے کے فوائد درج تھے۔ سرسوں کے تیل کا خالص ہونا اولین تھا۔ **قارئین!** میرے پاس اس ٹوٹکے کی تعریف میں لکھنے کے لئے الفاظ نہیں ہیں۔ لاکھوں فوائد جو استعمال کر دتو پتہ چلتا ہے کہ کیا جادو ہے۔

ہم سب گھر والوں کو ناک بند رہنا، سردیوں میں سر میں درد، بلغم کا حلق میں گرنا، بھوک نہ لگنا، قبض رہنا، بواسیر کے مسوں میں تکلیف ہونا، چھینک نہ آنا وغیرہ حالانکہ مہنگی مہنگی ادویات کھا کر تنگ آ چکے تھے۔ Nasal Drops زیادہ استعمال کرنے سے ناک کی جھلی جلن کرتی تھی مگر تیل سے ایسا نہیں ہوتا۔ ناف میں استعمال کرنے سے گیس کا اخراج ہونا' اسٹول نرم ہو کر پاس ہونا، بھوک بھرپور لگنا طبیعت چاک و چوبند رہتی ہے۔ ناک کی ہڈی بھی کم ہونے لگی ہے اور ناک کی شکل درست رہتی ہے حتیٰ کہ میری بیٹی چند یوم کی تھی اسے ناک بند ہو جانے کی وجہ سے تکلیف کا سامنا تھا۔ ڈاکٹر نے ڈراپس دیئے جو چند گھنٹے اثر کرتے پھر معاملہ جوں کا توں ہو جاتا' میں نے اسے یہ ہی استعمال کروایا سب حیران رہ گئے بچہ پرسکون سوتا ہے اسے اب کوئی تکلیف بھی نہیں۔ میرے میاں ٹوٹکے وغیرہ کو تسلیم نہیں کرتے تھے مگر اب تو فین ہو گئے ہیں اور عبقری رسالے کے بارے میں نت نئے ٹوٹکے پوچھتے اور دوسروں کو بتاتے ہیں۔ آخر دس سال کا پرانا ناک بند اور رعشہ حلق میں گرنا جو بند ہو گیا۔ اللہ آپ کو اور عبقری کو دن دگنی رات چوگنی ترقی دے۔

سرکہ برسات کی بیماریوں کا معالج

سرکہ موسم برسات کی بیماریوں کا بہترین علاج ہے اگر سرکہ بھگوئے ہوئے پیاز استعمال کیے جائیں تو ہیضہ سے بچا جا سکتا ہے۔ سرکہ ٹھنڈک اور حرارت کا حسین امتزاج ہے جو فاسد اور غلیظ مادوں کو نکالنے میں معاون اور طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ جسم میں ادویات کے زہریلے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں سے بچاتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ غذا کو جلد ہضم کرتا ہے ہر قسم کی سوزش میں مفید اور جسم میں حرارت کو ختم کرتا ہے۔

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

آزمودہ تجربات ۔ عام کی زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی محفل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ ٹوٹکا آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

پانچ آدمی اللہ کی ذمہ داری میں ہیں

حضرت معاذ بن جبلؓ فرماتے ہیں میں نے حضور اکرم ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا کہ جو آدمی اللہ کے راستے میں نکلتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو کسی بیمار کی عیادت کرنے جاتا ہے وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو صبح یا شام کو مسجد جاتا ہے وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو مدد کرنے کیلئے امام کے پاس جاتا ہے وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے اور جو گھر بیٹھ جاتا ہے اور کسی کی برائی اور غیبت نہیں کرتا وہ بھی اللہ کی ذمہ داری میں ہوتا ہے۔ **(حیاۃ الصحابہ)**

لوح محفوظ پانچ سو سال کے راستے کی چیز ہے

ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ اللہ عزوجل کے پاس لوح محفوظ ہے جو پانچ سو سال کے راستے کی چیز ہے۔ سفید موتی کی ہے۔ یاقوت کے دو پٹھوں کے درمیان 63 بار اللہ تعالیٰ اس پر توجہ فرماتا ہے۔ جو چاہتا ہے مٹاتا ہے جو چاہتا ہے برقرار رکھتا ہے۔ ام الکتاب اسی کے پاس ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ رات کی تین ساعتیں باقی رہنے پر ذکر محفوظ کھولا جاتا ہے۔ پہلی ساعت میں اس پر نظر ڈالی جاتی ہے جسے اس کے سوا کوئی اور نہیں دیکھتا بس جو چاہتا ہے مٹاتا ہے جو چاہتا ہے برقرار رکھتا ہے۔ **(ابن کثیر)**

مسلمان پر بہتان باندھنے کا عذاب

حضرت علی مرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ جو شخص کسی مومن مرد یا عورت کو اس کے فقر و فاقہ کی وجہ سے ذلیل و حقیر سمجھتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو اولین و آخرین کے مجمع میں رسوا اور ذلیل کریں گے اور جو شخص کسی مسلمان مرد یا عورت پر بہتان باندھتا ہے اور کوئی ایسا عیب اس کی طرف منسوب کرتا ہے جو اس میں نہیں ہوتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو آگ کے ایک اونچے ٹیلے پر کھڑا کریں گے جب تک وہ خود اپنی تکذیب نہ کرے۔ ☆ جو لوگ پاک دامن بے خبر مومن عورتوں پر تہمت لگاتے ہیں ان پر دنیا اور آخرت میں لعنت کی گئی ہے اور ان کیلئے بڑا عذاب ہے (النور)

ورم گردہ کیلئے اکسیر نسخہ

ہمارے سکول میں ایک ایس ایس ٹی ٹیچر پرویز اقبال لالہ صاحب ہیں جو کہ ورم گردہ کے مریض ہیں ڈی ایچ کیو ہسپتال میانوالی میں چیک کروایا انہوں نے گردے کی پتھری کا علاج کیا مگر افاقہ نہ ہوا تو سرگودھا کے ایک یوریالوجسٹ سے ورم گردہ کا علاج شروع کیا میں نے ایک دن پوچھا تو کہنے لگے استاد جی (چونکہ مریض میرے شاگرد بھی ہیں) میڈیسن لے رہا ہوں۔ سارا جسم اور چہرہ متورم' مریض کی طبیعت کافی علاج کے باوجود کافی خراب ہوتی چلی گئی حتیٰ کہ مسجد میں مریض کی شفاء یابی کی دعائیں ہونے لگیں لیکن افاقہ ندارد۔ ایک دن میں ان کی کلاس کے قریب سے گزر رہا تھا مجھے کہنے لگے استاد جی میرا کچھ کریں میری صحت بہت خراب ہو رہی ہے میں نے مرض اچھی طرح جانچنے کے بعد کلونجی کی چائے دن میں دو بار نہار منہ (یعنی خالی پیٹ) پینے کو کہا پہلی خوراک نے شاندار اثر دکھایا۔ سارے مایوسی کے بادل چھٹ گئے مریض صحت کی طرف گامزن ہوا۔ مریض نے ساری دوائیاں چھوڑ دیں صرف کلونجی کی چائے کے باقاعدہ استعمال سے وہ صحت یاب ہو گیا۔

سروے کالج کے ایک طالب علم آفتاب صاحب کو ایک دن میں نے دیکھا کہ سارا چہرہ سرخ دانوں سے بھر رہا ہے۔ میں نے پوچھا تو پتہ چلا کہ ورم گردہ کی دوا استعمال کر رہے ہیں جس سے الرجی کے نتیجہ میں چہرہ پر دانے ہو رہے ہیں ورم گردہ کے ساتھ پیشاب میں پیپ بھی آ رہی تھی۔ میں نے ان کو بھی کلونجی کی چائے دن میں دو مرتبہ پینے کی ہدایت دی' پہلی ہی خوراک سے کافی افاقہ محسوس کیا اور پوچھا باقی انگریزی ادویہ چھوڑ دوں تو عرض کی کہ آہستہ آہستہ کم کرتے کرتے چھوڑ دیں چند دن کے استعمال سے مریض ٹھیک ہو گیا۔ میانوالی ہسپتال میں یوریالوجسٹ کو چیک کروایا تو انہوں نے فرمایا تم بالکل ٹھیک ہو گئے ہو پیپ آنا بند ہو گئی ہے تمہیں کسی دوا کی ضرورت نہیں' دانے بھی ٹھیک ہو گئے ہیں۔ **(حکیم ریاض حسین)**

آیت قرآنی سے کینسر کا مکمل علاج

میری بہن انتہائی خطرناک مرض کینسر میں مبتلا تھی۔ حکیم صاحب سے رابطہ کیا تو آپ نے سورۃ انعام کی آیت نمبر 40 فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِيْنَ ظَلَمُوْا وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ نہایت کثرت' عاجزی' مفلسی اور مستقل مزاجی سے پڑھنے کی تجویز کی۔ بہن نے اس آیت کو نہایت توجہ گریہ زاری' عاجزی' مفلسی اور مستقل مزاجی سے پڑھا' دوران علاج بھی اور بعد میں بھی اس کی کیفیات دوسرے مریضوں سے بالکل مختلف تھی بالکل نہیں لگتا کہ وہ کبھی بیمار بھی ہے۔ ماشاء اللہ صحت مند اور تمام رپورٹیں بالکل کلیئر آ رہی ہیں۔ باقی مریض عورتیں دیکھ کر اور سن کر حیران ہوتی ہیں کہ علاج کا ہمارے اوپر کتنا گہرا اثر ہوتا ہے مگر یہ تو بالکل فریش رہتی ہے یہ تمام میرے مولا کا کرم اور حکیم صاحب جیسے نیک مرشد کی دعاؤں کا نتیجہ اور ان بتائے ہوئے وظیفے کا کمال ہے جس کو میری بہن نے فقیروں کی طرح پڑھا۔ وہ گھنٹوں ایک جگہ بیٹھ کر منہ نیچے کر کے دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو کر اللہ کے سامنے مستقل مزاجی سے اس وظیفہ کے ذریعہ سے عاجزانہ درخواست کرتی رہی کہ اللہ کی توجہ بھی ایسے بندوں پر ضرور جاتی ہے جو اس کی طرف صحیح توجہ کرتے ہیں۔ مزید دعا کریں کہ آئندہ زندگی میں اللہ تعالیٰ اس کو اس موذی مرض سے بچائے رکھیں۔ آمین ثم آمین۔ **(صفورا سلطانہ لالہ موسیٰ)**

پھپھوندی سے یقینی نجات

محترمی مکرمی جناب ایڈیٹر صاحب السلام علیکم عرض یہ ہے کہ بعض مصروفیات کی بنا پر کافی عرصہ کے بعد حاضری کی سعادت حاصل کر رہا ہوں۔

اپنا ایک تجربہ اور مشاہدہ ارسال خدمت ہے ہمارے اسکول میں ایک ایس ایس ٹی ٹیچر گل میر خان ہیں جن کے زیر لب تھوڑی پر پھپھوندی تھی جس کا کافی علاج کرایا ملک کے مشہور ہسپتالوں اور ڈاکٹرز سے علاج کرایا لیکن پھپھوندی تھی کہ جانے کا نام نہ لیتی تھی۔ موصوف نے منت مانی کہ صحت مند ہو جاؤں تو داڑھی رکھوں گا درج ذیل نسخہ استعمال کرایا

الحمدللہ بالکل تندرست ہوگئے ہیں اور داڑھی مبارک رکھ لی ہے ایک مسجد میں امامت کرتے ہیں نسخہ یہ ہے:۔

برگ مہندی' سناء مکی' حب الرشاد' کلونجی' میتھی' قسط شیریں سب ہم وزن پیس کر خالص سرکہ میں 10 منٹ ابالیں پھر متاثر روغن کلونجی کے ساتھ لگائیں تھوڑے ہی دنوں بعد بالکل تندرست ہوگئے پھپھوندی عنقا ہوگئی۔

(حکیم ریاض حسین ٹکڑوال ضلع میانوالی)

پرخلوص روحانی مشورہ

امراض چاہے روحانی ہوں یا جسمانی ذہنی یا نفسیاتی' موت کے سوا ہر بیماری کا سبب اور علاج ہے۔ ہر قسم کے روحانی' جسمانی' ذہنی اور نفسیاتی امراض وعوارض سے دائمی شفاء اور صحت اور قلبی سکون صرف اور صرف اللہ جل جلالہ کی خصوصی رضا ہی کے تحت ہے۔ یاد رکھیں پیارے دوستو! مقدر جو اللہ نے لکھ دیا وہ اٹل ہے۔ عملیات ایک سبب ہیں' وسیلہ' بہانا اور ذریعہ ہیں۔ عمل یا تعویذ بھی اسی وقت کام کرتا ہے جب اللہ کا حکم ہو اس لئے مرکز صرف اللہ کی ذات ہے۔ لہٰذا اپنے رب کی رضا کو سمجھنے کی کوشش کرو' اپنی خامیوں اور کوتاہیوں پر نظر رکھو اور پھر سے نہ دہراؤ۔ سوائے اپنے اللہ کے کسی سے توقعات نہ رکھو۔ ہر حال میں صبر اور شکر کرتے رہو اپنی زبانوں کو شکوہ' شکایت سے بچاتے رہو۔ معاش کا کام پوری تن دہی اور کوشش سے انجام دو مگر! نتیجے پر نظر نہ رکھو اور اپنے اللہ پر چھوڑ دو۔ ہر وقت اپنی آخرت کو سنوارنے کی فکر کرتے رہو۔ اپنے تمام رنج والم کو صدق دل کے ساتھ اپنے اللہ کے سپرد کر دو۔

دوستو! جلد بازی سے توبہ کرو۔ غصے کے سومنات کو توڑ دو۔ پھر دیکھنا کہ غفلت کے پردے ہٹ جائیں گے۔ دشمن دوست بن جائیں گے۔ نیک ساعتیں قدم قدم پر تمہارا استقبال کریں گی۔ آنے والی دائمی خوشیوں کو تمہارا انتظار رہے گا۔ بے حساب رزق حلال حیرت انگیز طریقے سے کہاں کہاں سے ملے گا اور تاحیات یعنی ساری زندگی ملتا رہے گا۔ پابندی نماز کے ساتھ روزانہ صبح 9 تا 11 کے درمیان وقت چاشت باوضو کم ازکم ایک گھنٹے تک اپنے اللہ سے مخاطب ہوں یعنی یاحی یا قیوم کا ورد کریں۔ اول وآخر درود خضری 7،7 مرتبہ کے ساتھ۔ اسی طرح عصر ومغرب کے درمیان ورد کیجئے اور ہر جمعرات کو عصر ومغرب کے درمیان 11 روپے خیرات کر دیا کریں۔ جھک جائیں اپنے سچے اور پیارے دوست اپنے انتہائی مہربان پالنہار کے حضور اور اپنے مقدر سنوار لیں۔

بواسیر سے نجات

میرے دوست کے ہمسفر ڈاکٹر کلینک پر بیٹھتے ہیں ایک روز گھر پر آئے تو ہاتھ میں ایک نسخہ تھا بواسیر ختم کسی بھی قسم کی ہو۔

نسخہ: کوڑتما (حنظل) 1/2 کلو تازہ لے لیں یہ مئی اور جون کے مہینے میں کثیر تعداد میں مل جاتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں خربوزے سے مشابہ ہوتے ہیں سبز اور پیلے سائز کے چھوٹے خربوزے کے برابر ہوتا ہے۔ **طریقہ:** ان کو بیل سے توڑ لیں اور ہاون دستے میں کوٹ لیں خوب باریک کرلیں۔

طریقہ استعمال: جس فرد یا خاتون کو بواسیر ہو وہ اس باریک حنظل کو کسی لوہے کے برتن میں ڈال لے اور خود کھڑے ہوکر اس برتن میں اپنے دونوں پاؤں سے اس کو گوندھنے کے انداز میں آدھے گھنٹے مکس کرے۔

دن میں دو بار یہ عمل دوہرائیں سات روز میں مکمل شفاء ہوگی۔ مجرب ہے۔ جو صاحب یہ نسخہ لائے تھے بقول ان کے وہ کسی کو نہیں دیتے لیکن ایک ڈاکٹر نے مانگ لیا تو دینا پڑا۔ اگر آدھا گھنٹہ کھڑا نہ ہو سکیں تو کرسی یا چارپائی پر بیٹھ کر یہ عمل کریں انشاء اللہ زندگی میں دوسری بار کبھی یہ مرض نہ ہوگا انشاء اللہ۔ اگر سات روز میں شفاء نہ ہو تو دن بڑھا لیں۔ مگر کوڑتما روز تازہ بنائیں نیا توڑ کر لائیں۔ **(ذ۔ق سرگودھا)**

اخلاقی زوال قرآن سنت سے دوری

لوگ کہتے ہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی نے دنیا کو ایک دوسرے سے بہت قریب کر دیا کہ اب ہم دنیا کے کسی بھی حصے میں کوئی واقعہ یا سانحہ رونما ہو جائے تو ہم اس سے اس سانحے اور اس پر تبصروں سے ایک پل میں آگاہ ہو جاتے ہیں لیکن دوسری طرف یہ حال ہے کہ دیوار کے دوسری طرف موجود اپنے ہی جیسے انسان کے احوال سے بے خبر رہتے ہیں۔ موٹر کار کا یہ اثر ہوا کہ جن کے پاس موٹر ہے وہ موٹر سے محروم عزیز اور ہمسایوں سے میل جول رکھنا پسند نہیں کرتے چنانچہ ہر شہری آبادی دو طبقوں میں بٹ گئی ہے۔ مضافاتی علاقوں میں رہائش رکھنے والے انسان اور شہری آبادیوں میں رہنے والوں کے درمیان منافرت کا ناپیدا خلیج واقع ہوگیا ہے کہ شہری علاقے کے رہنے والا طبقہ مضافاتی علاقوں کے رہنے والوں سے تپاک سے نہیں ملتا اور ان کے ملنے کا انداز بہادرانہ ہوتا ہے۔

ٹیلیفون کے رواج سے بھی اچھی گفتگو کا ستیاناس ہو کر رہ گیا ہے۔ گفتگو روانی سے بے ربط جملوں کے ساتھ اخلاص سے خالی جاری رہتی ہے اور پھر کئی مرتبہ درمیان میں ہیلو ہیلو کا نعرہ بھی لگتا ہے۔ ای میل کی ایجاد نے اچھی ہینڈ رائٹنگ میں اپنے دوست احباب کو محبت نامے لکھنے کی رسم ختم کر دی ہے ادب کی ایک بیش قیمت سند کا خاتمہ ہوگیا۔ سہولتوں کی فراہمی نے ہمیں ایک دوسرے کیلئے مانوس اجنبی بنا دیا ہے وہ جن کے پاس موجود ہے وہ اس سے بہتر کیلئے اپنے اقدار بھلا رہے ہیں جن کے پاس نہیں ہے ان کا احساس محرومیت انہیں اپنائیت کے احساس سے محروم کر رہا ہے۔ گھر اور خاندان کی خوشیاں اپنی نہیں رہیں۔ اپنی خوشیوں میں دوسروں کو شریک کرنے کا تصور بھی ختم ہوتا جا رہا ہے۔ صاحب نے گھر کا صوفہ اور قالین بدلا تو بڑے شاہانہ انداز سے اپنے ملازم کو بخش دیا حالانکہ ان کے اپنے کسی کم حیثیت رشتہ دار کیلئے ایک اچھا تحفہ بھی بن سکتا تھا۔ ملازم نے تو کباڑیے کو بیچ کر رقم کھری کرکے اپنی جیب میں ڈال لی ہے لیکن دوسرے بھائی کے بچے کرسی اور پلنگ اور چٹائی سے محروم ہوں تو ان کو تحفہ میں دے دیتا تو اچھے اخلاق اور حقوق العباد کا فریضہ ادا ہو جاتا' بھائی اور اس کے بچے خوش ہو جاتے اور اللہ کی رضا بھی حاصل ہو جاتی۔ بخشش ہمیشہ گھر سے شروع ہوتی ہے مگر ہم نے ترتیب بدل ڈالی ہے۔ اب آنے جانے کا رواج بالکل ختم ہوکر رہ گیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور نفسیاتی مریض بڑھتے جا رہے ہیں۔ محلے کے نوجوان کو عضو معطل بنا دیا گیا ہے جس کی وجہ سے محلے کے لوگ ان کی آوارگی سے پریشان ہیں۔ **(قاری محمد نصیر عثمانی' کراچی)**

پھر مجھے کبھی بخار نہیں ہوا

معروف سرجن ڈاکٹر A.H جو کئی برس مدینہ منورہ کے کنگ فہد ہسپتال کے شعبہ آپریشن کے انچارج رہے' کافی عرصہ لندن ہسپتال میں خدمات انجام دیتے رہے عمر کی ستر سے زائد بہاریں دیکھ چکے ہیں' بچپن کی یادوں کو تازہ کرتے ہوئے ایک دن بتانے لگے کہ میرا اکثر تعلیمی دور سندھ میں گزرا ہے' دادو میڈیکل کالج سے ایم بی بی ایس کیا، مجھے ہر سال ایک دوبار بخار آتا' غالباً 60 کی دہائی کے ایک سال بخار کی وبا آئی، بے شمار لوگ بخار میں مبتلا ہوئے، حکومت نے تمام ہسپتالوں میں بخار توڑ ٹیکے لگانے کا انتظام کر دیا، میں اس وقت تھرڈ ایئر کا طالبعلم تھا کبھی کبھار ہسپتال میں حاضری لگانا پڑتی، ہسپتال میں ٹیکہ لگوانے والوں کا بڑا رش تھا میں نے دیکھا کہ ایک آدمی اپنے والد کو کمر پر اٹھائے ہسپتال کے برآمد میں کلرک کی منت سماجت کر رہا ہے' میں اتنی دور سے آیا ہوں میرے پاس ٹیکہ کے پانچ روپے نہیں ہیں' دو تین بار تکرار کے بعد ڈسپنسر نے بھرا ہوا ٹیکہ ہوا میں پھینک کر ضائع کر دیا لیکن اس غریب کو نہ لگایا۔ مجھ سے غریب کی بے بسی دیکھی نہ گئی میں نے 5 روپے کلرک کو دیئے تاکہ بوڑھے آدمی کو انجکشن لگادے۔ **(جہانگیر صفدر)**

دارچینی ڈھیروں بیماریوں کی معالج

عبداللہ فتح جنگ

طب مشرق میں اسے دل، دماغ اور جگر کے لیے تقویت بخش قرار دیا گیا ہے۔ کاسر ریاح ہے خفقان ختم کرتی اور اسہال وپیچش میں فائدہ دیتی ہے اخلاط فاسد کی اصلاح کرتی ہے، روغن دارچینی میں روئی کا تر کیا ہوا پھاہا لگانا مفید ہے دانت درد ختم ہوجاتا ہے

گرم مصالحہ جات میں دارچینی جسے ہمارے ہاں خواتین سالن کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے بھی عام استعمال کرتی ہیں ادویاتی اثرات کے لحاظ سے بھی اہم ہے۔ طب مشرق میں اسے دل، دماغ اور جگر کے لئے تقویت بخش قرار دیا گیا ہے۔ قوت باہ اور بصر کیلئے مفید ہے۔ خفقان ختم کرتی اور اسہال وپیچش میں فائدہ دیتی ہے۔ اخلاط فاسدہ کی اصلاح کرتی ہے۔ ہوائی نالیوں سے بلغم نکالتی ہے۔ آواز صاف کر کے سینے کے بوجھ کو کم کرتی ہے۔ غذا کے ہاضمہ میں مدد دیتی ہے۔ قے کو روکتی ہے، نظر کو بہتر بناتی ہے۔ بقراط کہتا ہے کہ دارچینی عفونت پیدا نہیں ہونے دیتی۔ جدید طبی سائنسی تحقیق کے مطابق دارچینی میں فراری تیل موجود ہے اسکے علاوہ ایک کیمیائی مادہ ٹے نین، شکر، گوند کے علاوہ روغن دارچینی میں ایک جزو موثرہ کے علاوہ قلیل مقدار میں فلیڈرین اور پائینن پائے جاتے ہیں۔ اس طرح اسہال اور پیچش میں اس کا فائدہ تسلیم کیا گیا ہے۔ ہمارے ہاں جو دارچینی استعمال ہوتی ہے اس میں ٹے نین کا جزو بہت کم ہے اسلئے یہ کاسر ریاح تو ہے مگر قابض نہیں ہے۔

مقدار خوراک: دارچینی کی مقدار خوراک 1 تا 2 گرام سفوف ہے اسکا منہ کے راستہ استعمال کرایا جائے تو معدہ اور آنتوں پر اثر انداز ہو کر اپنے فراری روغن کے باعث جلد جزو بدن بنتی ہے۔

بدہضمی: کھانا صحیح طور پر ہضم نہ ہونا، پیٹ پھولنا، ریاحوں کا بھر جانا یا پھر بھوک صحیح طور پر نہ لگنا ایسی صورتوں میں دارچینی کے تین سے پانچ قطرے روغن میں ضرورت کے مطابق دارچینی میں ملا کر نیم گرم پانی سے دیدیں، فائدہ ہوتا ہے۔

دانت درد: روغن دارچینی میں روئی کا تر کیا ہوا پھاہا لگانے سے دانت درد ختم ہوجاتا ہے۔

دودھ ہضم نہ ہونا: بعض لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اور کہتے ہیں کہ دودھ بادی کرتا ہے اور اس سے ریاح پیدا ہوتے ہیں ایسے لوگ ایک لٹر دودھ میں دارچینی پیس کر ۳ گرام ڈال لیں اور جوش دے کر پی لیں اس سے نہ صرف دودھ ہضم ہوگا بلکہ قوت ہاضمہ بھی بڑھے گی۔

دمہ اور کھانسی: جن لوگوں کو کھانسی اور دمہ کی شکایت ہے وہ دارچینی پیس کر 1.1 گرام شہد دو دو چمچے صبح، شام کھائیں۔

کاسر ریاح: ریاحوں کے اخراج کیلئے دارچینی کا جواب نہیں ایسی صورت میں دارچینی منہ میں رکھ کر چبائی جائے اور سالن میں ڈال کر استعمال کی جائے۔

الرجک نزلہ زکام: ماحولیاتی آلودگی خصوصاً فضائی آلودگی کی وجہ سے نزلہ زکام اور چھینکیں آنے کا عارضہ عام ہوگیا ہے بعض لوگوں کو صبح ہوتے ہی ناک سے پانی بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ ایسے لوگوں کیلئے یہ نسخہ بہت مفید ہے۔

ھوالشافی: برگ بنفشہ چھ گرام، تخم میتھی چھ گرام اور دارچینی تین گرام پیس کر آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پندرہ بیس یوم تک پینا مفید ہے۔

سفوف ہاضم ومقوی معدہ: دارچینی، سونٹھ، دانہ الائچی خورد، ہم وزن پیس کر قبل غذا دوپہر شام ایک سے تین گرام تازہ پانی سے استعمال کرنے سے نظام ہضم کی اصلاح ہی نہ ہوگی بلکہ معدہ بھی مضبوط ہوگا۔

دارچینی اور سہاگہ ہم وزن پیس کر صبح، شام 3-3 گرام تازہ پانی سے دیا جائے۔ یہ نسخہ وضع ولادت کے انتہائی قریب استعمال کرایا جائے۔

بواسیر: بواسیر میں دارچینی کا ضماد لگانا مفید ہے۔

ہچکی: مصطگی کیساتھ ملا کر جوش دیکر پینے سے ہچکی کو فائدہ ہوتا ہے۔

دردسر بارد: دارچینی کا لیپ کرنا مفید ہے۔

کینسر: مانچسٹر (برطانیہ) کے ہسپتال میں ڈاکٹر جے کرنی نے سرطان کے مریضوں کو زیادہ مقدار میں دارچینی کا استعمال کرایا تو خاطر خواہ نتائج سامنے آئے۔

عرق: دارچینی کا عرق سریع الاثر ہوتا ہے قوت ہاضمہ کیلئے بہت مفید ہے ریاحوں کو خارج کرتا ہے یرقان میں مفید ہے۔

دارچینی سے ذیابیطس کا علاج: میری لینڈ امریکہ سائنسدانوں نے دارچینی کے جوہر سے ذیابیطس کا علاج کرنے کا تجربہ کیا ہے۔ تحقیق کے حوالے سے رپورٹ نشر کی ہے کہ خون میں شکر کی مقدار کنٹرول کرنے والے خلیے جب اپنی مخصوص صلاحیت کھو دیتے ہیں تو ذیابیطس کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ رچرڈسن نے خلیوں کی صلاحیت کو دارچینی کے جوہر سے بہتر بنایا ہے۔

کچن ٹپس، علاج اور چٹکلے

کھانے میں لذت کیلئے

کھانے میں لذت اور برکت کیلئے کھانا پکاتے وقت 21 بار "اللہ المصور الودود" پڑھ کر کھانے پر دم کردیں۔ اس سے کھانے میں نہ صرف برکت ہوگی بلکہ کھانا لذیذ اور عمدہ بنتا ہے۔

کالی دیگچی صاف کرنا

اگر دیگچی اندر سے کالی ہوگئی ہو تو اس میں پانی بھر کر تین چمچ ٹاٹری اس پانی میں ملا کر آدھ گھنٹے تک پانی کو ابلنے دیں۔ پتیلی صاف ہوجائے گی۔

پیٹ پر پڑی دھاریاں

دوران حمل پیٹ پر کھجانے کے باعث دھاریاں پڑ جاتی ہیں۔ ان سے بچنے کیلئے تھوڑا سا آٹا بالائی میں گوندھ کر پیڑا سا بنا کر فریج میں لیں۔ کھجلی کے وقت اسے پیٹ پر پھیریں۔ اس طرح نہ تو کھجلی لگے گی اور نہ ہی پیٹ پر دھاریاں پڑیں گی۔

بے خوابی کے خاتمے کیلئے

اگر آپ کو بے خوابی کی شکایت ہو تو سونے سے ایک ڈیڑھ گھنٹے پہلے نیم گرم پانی سے غسل کرلیں۔ نہایت پرسکون نیند آئیگی۔

ہاتھوں اور کہنیوں کی سیاہی دور کریں

لیموں کے استعمال شدہ چھلکوں سے ہاتھوں اور کہنیوں پر پڑ جانے والے سیاہ نشانوں کو چند روز تک دن میں ایک مرتبہ رگڑیئے۔ رگڑنے کی ان جگہوں کو دھو کر کریم لگالیں۔ چند روز میں سیاہ دھبے دور ہوجائیں گے۔

اگر حلیم جلنے لگے

اگر پکاتے ہوئے حلیم نیچے لگنے لگے اور اس میں سے جلنے کی بو بھی آنے لگے تو ایک کلو حلیم میں ایک چھٹانک آٹا پانی میں گھول کر ملا دیں بو بھی ختم اور لذت بھی دوبالا ہوجائے گی۔

ناک کی ہڈی کا بڑھ جانا

نیم کے تھوڑے سے تازہ پتے لے کر انہیں پانی میں جوش دے لیں، پھر اس گرم پانی کو چھان کر اس میں ذرا سا نمک ملائیں اور اس پانی کا ناک کے نتھنوں میں اس طرح ڈالیں جیسا کہ وضو کرتے ہوئے ڈالتے ہیں۔ دس بارہ دن تک علاج جاری رکھیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

مجھے کیسے دیدار رسول صلی اللہ علیہ وسلم نصیب ہوا؟

فاروق احمد نجم پورنا میوالی

صبح جب یہ خواب اپنے بزرگ کو بتایا تو انہوں نے تعبیر بتائی کہ یہ جنات تھے جو حضرت سلیمان علیہ السلام کے تابع تھے۔ پھر فرمانے لگے منزل قریب ہے کہ پیچھے نہیں ہٹو۔ جتنی بڑی منزل ہوتی ہے راستہ اتنا ہی کٹھن ہوتا ہے۔ میری حالت بے آب مچھلی کی طرح تھی

آج دو مہینے رات تھی میں اپنے والد محترم کے پاؤں کے پاس بیٹھا ہوا تھا وہ شدید درد سے کراہ رہے تھے ڈاکٹرز کہہ رہے تھے صرف چند دن باقی ہیں۔ والد محترم کے ہاتھ میں تسبیح تھی اور موتی وقفے وقفے سے گر رہے تھے وہ درود شریف اور قرآن کریم پڑھتے اور ساتھ ہی کہتے یا اللہ ﷻ اسکا ثواب سیدنا نبی کریم ﷺ اور حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کو عطا فرما' میرے ننھے سے ذہن میں پیارے نبی کریم ﷺ کا واضح تصور تھا مگر شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کے بارے میں معلوم نہیں تھا کچھ مہینوں کے بعد والد محترم کا انتقال ہوگیا میں نے بھی وہی عمل شروع کردیا۔ انکی قبر پر جاتا اور قرآن پاک پڑھ کر انہیں بخشتا اور سیدنا نبی کریم ﷺ پر درود شریف بھیجتا اور ثواب سیدنا عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کو بخش دیتا اسطرح اس واقعے کو 17 سال گزر گئے اکثر راتوں کو میرے والد محترم مجھے ملتے مجھے گلے لگاتے' پیار کرتے' مجھے سکون حاصل ہوتا۔ پھر حالات نے ایسا پلٹا کھایا صحت' دولت' کچھ بھی نہ رہی اپنے ہی گھر سے دربدر ہوگیا۔ دشمنوں نے ایسا گھیرا ڈالا کہ میرا سب کچھ جاتا رہا۔ بیماری' غربت اور ذلت سے میں سخت پریشان تھا میرے ہر خونی رشتوں نے مجھ سے منہ موڑ لیا۔ نماز عصر مسجد میں پڑھی مسجد کی دیوار پر لکھا ہوا تھا کہ سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا ہے کہ جو جمعہ کی رات ہزار بار درود شریف پڑھے گا اسے نبی کریم ﷺ کا دیدار نصیب ہوگا مجھے ایسے لگا جیسے کھوئی ہوئی منزل مل گئی ہو حالت یہ تھی کہ مجھ سے پیدل چلا بھی نہیں جاتا تھا۔

میں پوری امید سے مسجد سے باہر نکلا کہ میرا اللہ مجھے ضرور معاف فرمادیگا۔ مجھے پھر سے خوشحالی اور تندرستی عطا فرمائے گا پھر رات اللہ سے معافی مانگتا اور اپنے پیارے نبی کریم ﷺ پر درود شریف بھیجتا اور کہتا اے اللہ ﷻ مجھے اپنے نبی ﷺ اور سیدنا عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کے صدقے معاف فرمادے کیونکہ مجھے یقین ہوگیا تھا کہ اگر مجھے اپنے رہبر و رہنما سیدنا رسول کریم ﷺ کا دیدار ہوگیا تو سارے غم اڑ جائیں گے۔ ایک سال گزر گیا کامیابی نہ ملی کبھی مایوس ہوتا اور کبھی پرامید ہوتا۔ اب ہر رات شیطان کثرت سے تنگ کرتا میں نے ایک بزرگ سے رابطہ کیا تو انہوں نے فرمایا خبردار! اس کا کہیں ذکر بھی نہیں کرنا ابھی تو نصف راستہ طے ہوا ہے' تیار ہو جاؤ! ابھی امتحان سخت ہوگا۔ میں ڈر گیا تو ہنسنے لگے ڈرنا نہیں۔

پھر کچھ دنوں کے بعد خواب آیا کہ حشر کا میدان برپا ہے دو آدمی آئے بہت بڑے قد تھے' گندمی رنگت تھی' اور داڑھی مبارک بھی تھی' انہوں نے میرا ہاتھ پکڑا۔ ایک جگہ گول دائرے میں بے شمار لوگ بیٹھے تھے سب کے سب باریش اور خوبصورت تھے اور ان کے آگے بڑے بڑے تھال پڑے تھے انمیں کھانے والی چیزیں پڑی تھیں انہوں نے مجھے بھی وہیں بٹھا دیا۔ صبح میں نے جب یہ خواب اپنے بزرگ کو بتایا تو انہوں نے تعبیر بتائی کہ یہ جنات تھے جو حضرت سلیمان علیہ السلام کے تابع تھے۔ پھر فرمانے لگے منزل قریب ہے پیچھے نہ ہٹو۔ جتنی بڑی منزل ہوتی ہے راستہ اتنا ہی کٹھن ہوتا ہے۔ میری حالت بے آب مچھلی کیطرح تھی میں اب زیادہ شدت سے کوشش میں لگ گیا لیکن جب اپنے اعمال دیکھتا تو وہ سنت رسول ﷺ کیمطابق نہیں تھے لیکن مجھے یقین تھا میں گنہگار ہوں لیکن آپ کا امتی ہوں' بچہ کیسا ہی نافرمان کیوں نہ ہو والدین اس سے محبت کرتے ہیں۔ پھر میں قرآن پاک پڑھ کر سیدنا حسنؓ اور سیدنا حسینؓ کو بخشتا۔ دل میں یہ سوچ تھی آپکو نبی کریم ﷺ اپنے نواسوں سے شدید محبت تھی شاید اسی کے طفیل میں اللہ کے محبوب کی نظروں میں آجاؤں آج پھر جمعہ کی مبارک رات تھی میرا حزن وملال اور بے چینی عروج پر تھی آدھی رات کو سویا صبح اٹھا تو منزل پھر نہ ملی۔ بس میں مایوس ہوتا چلا گیا جسم ٹوٹ رہا تھا میری امید کے دیئے بجھ چکے تھے میں نے اپنے استاد محترم سے بات کی وہ پھر مسکرا پڑے میں پریشان ہوگیا۔

پھر دوسرے دن ناامیدی کی حالت میں سرشام ہی اپنے معصوم بچے کو گود میں لے کر سوگیا۔ بس میں تو سوگیا مگر میرا اللہ ﷻ جو ہمیشہ سے جاگ رہا ہے۔ اس کو پتہ تھا کہ میرا بندہ آج بہت غمگین ہے۔ خالق کائنات کی یہ شان ہے جو بندہ عاجزی سے اسکے آگے ہاتھ اٹھاتا ہے وہ اسکو خالی نہیں چھوڑتا۔ تقریباً آدھی رات گزر چکی تھی میں خواب دیکھتا ہوں کہ میرے پیارے نبی کریم ﷺ لیٹے ہوئے ہیں اور میں انکے پاؤں مبارک دبا رہا ہوں پھر آہستہ سے انکی پنڈلیاں مبارک دباتا ہوں گنہگار کی آنکھیں ہیبت اور خوشی سے چھلک رہی تھیں پھر آہستہ آہستہ رانیں مبارک اور کمر دباتا رہا۔ پھر پیارے نبی کریم ﷺ کھڑے ہوئے اور میں انکے سامنے جھک گیا گنہگار خوشی کے عالم میں روئے جارہا تھا میں نے ادب کے ساتھ انکے ہاتھ مبارک چومے' نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا میرے ہاتھ کیوں چوم رہے ہو میں نے کہا کہ میں آپ پر قربان یارسول اللہ ﷺ میں آپکے ہاتھ کیوں نہ چوموں آپ نے اللہ تعالیٰ کا دیدار کیا ہے۔ ڈرتے ڈرتے آپکے چہرہ مبارک کو دیکھنے کی کوشش کی صرف آپ کی آنکھیں مبارک دیکھیں تو دیکھتا رہ گیا جو انتہائی حسن و جمال سے بھرپور تھیں نور ہی نور برس رہا تھا ایسا حسن میں نے کبھی نہ دیکھا تھا۔

پیچھے سے روحانی آواز آتی ہے کہ یہ اس دیدار کی سعادت تمہیں صرف اور صرف سیدنا شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کی سفارش پر ہوئی ہے ورنہ تو کہاں اور تیری اوقات کیا۔ خوشی سے بے قرار ہو کر روتا رہا آنسو رکنے کا نام نہیں لے رہے تھے۔ اٹھ کر اپنے استاد محترم کو فون کیا جب انہوں نے سنا تو وہ خوشی سے رونے لگے۔ ہم خوشی سے روتے رہے اور ہم نے دعا کی کہ یا اللہ ہمارا معاملہ دنیا اور آخرت میں اکٹھا رکھنا۔ ہمارے غم اور مصیبتیں برف کی طرح پگھل گئے۔ خوشی سے میرے پاؤں اب تک زمین پر نہیں پڑے اب جب بھی کوئی غم یا مصیبت آتی ہے تو نبی کریم ﷺ کا سراپا مبارک آنکھوں کے سامنے آجاتا ہے پھر غم غم نہیں رہتا۔ سارے کام خودبخود ہوتے چلے جارہے ہیں لوگ کہتے ہیں کہ میں جادوگر ہوں کوئی کچھ کہتا ہے کہ یہ دیوانہ ہے اور میں آنکھیں بند کر کے اپنے رہبر و رہنما سیدنا نبی کریم ﷺ کا ہی منظر اپنی آنکھوں میں لے آتا ہوں ایسی خوشی نصیب ہوتی ہے جو بیان سے باہر ہے۔

نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆ چپس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملالیں بعد کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیذ چپس بنے گی۔ ☆ سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ ☆ پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔ ☆ اگر بیسن گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کرلی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔ (ارم)

بال پوائنٹ کے داغ دور کرنے کے لئے: اگر کپڑوں پر بال پوائنٹ کے داغ لگ جائیں تو اسے اسپرٹ سے صاف کیا جاسکتا ہے۔

تھکن اور کھچاؤ کا علاج کام سے

فوزیہ شاہد' اوکاڑہ

یہ طریقہ دس سادہ اور آسان سی ورزشوں پر مبنی ہے جو یوگا' تائی چی اور دیگر مارشل آرٹس سے لی گئی ہیں۔ انہیں آپ اپنے کام کی میز اور کرسی پر ہی انجام دے سکتے ہیں۔ ان میں گہرا سانس لینے کی ورزش' جسم کو پھیلانے کی ورزش' آئسو میٹرکس اور توجہ شامل ہیں

آپ اپنے دفتر میں مصروف کار ہیں۔ ابھی دن کے دو ہی بجے ہیں لیکن آپ تھکن سے چور ہو چکے ہیں۔ آپ کی میز پر برابر فائلیں آ رہی ہیں۔ فون کی گھنٹی مسلسل بج رہی ہے لیکن آپ کا ذہن اور جسم دونوں سست پڑ چکے ہیں۔ کمر میں درد کی لہریں اٹھ رہی ہیں اور دردِ سر بھی آنا چاہتا ہے۔ خود کو بحال کرنے کیلئے آپ چائے یا کافی کا ایک کپ منگواتے ہیں مگر یہ ہاری ہوئی جنگ لڑنے والی بات ہے۔ بظاہر آپ بالکل تھک چکے ہیں۔

مگر آپ واقعی تھکے نہیں ہیں' صرف دباؤ اور تھکن سے نمٹنے کے طریقوں سے لاعلمی نے آپ کو اس کیفیت سے دوچار کر دیا ہے۔ دراصل آپ فشاری تھکن کا شکار ہو گئے تاہم اس تھکن' بوریت اور دباؤ کو فرحت و چستی میں بدلنے کا ایک طریقہ موجود ہے۔ یہ طریقہ دس سادہ اور آسان سی ورزشوں پر مبنی ہے جو یوگا' تائی چی اور دیگر مارشل آرٹس سے لی گئی ہیں۔ انہیں آپ اپنے کام کی میز اور کرسی پر ہی انجام دے سکتے ہیں۔ ان میں گہرا سانس لینے کی ورزش (جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھانے کیلئے) جسم کو پھیلانے کی ورزش (تناؤ دور کرنے کیلئے) آئسو میٹرکس (عضلات کی تقویت کیلئے) اور توجہ (یکسوئی بڑھانے کیلئے) شامل ہیں۔

ان سب ورزشوں کیلئے کرسی پر سیدھے ہو کر بیٹھ جائیں اور دونوں پاؤں چھ انچ کے درمیانی فاصلے کے ساتھ فرش پر جما دیں۔ ہتھیلیاں پرسکون انداز میں گھٹنوں پر رکھی ہوں اور کہنیاں قدرے خمیدہ ہوں۔ پشت سیدھی ہو لیکن اس میں اکڑاہٹ نہ ہو۔ ٹھوڑی کو ذرا سا اوپر اٹھا ہونا چاہیے اور سانس لینے کی رفتار دھیمی ہو۔

آیئے' اب یہ ورزشیں شروع کریں

1۔ تیر انداز کا پوز: اپنے بازوؤں کو کندھوں کی سطح کے برابر اونچا کر کے آگے کی طرف بڑھائیں۔ دونوں ہتھیلیاں ترچھی اور ان کا رخ ایک دوسری کی طرف ہو۔ کہنیاں قدرے جھکی ہوں۔ اس کے بعد آہستگی سے اپنی مٹھیاں بھینچ لیں۔ ایک گہرا سانس اندر لیتے ہوئے دائیں بازو کو اکڑا کر آرام سے واپس کھینچ لیں اس طرح کہ کہنی جسم کے ساتھ مڑی ہوئی ہو۔ اسی حالت میں رک کر تین تک گنیں۔ پھر سانس باہر نکالتے ہوئے دائیں بازو کو دوبارہ پہلی حالت پر لے آئیں۔ اس کے بعد یہی عمل بائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔ ایسا دس دفعہ کریں۔

یہ ورزش دوران خون میں اضافہ اور بازوؤں اور کندھوں سے تناؤ دور کرتی ہے۔

2۔ عقاب/ریچھ کا پوز: گہرا سانس اندر لیتے ہوئے ہتھیلیاں اوپر کی طرف رکھ کر دونوں بازوؤں کو یوں کھول دیں جیسے عقاب اڑنے کیلئے پر پھیلاتا ہے۔ ٹھوڑی اوپر اٹھا کر اپنی نظریں چھت پر جما دیں۔ تین تک گنیں۔ اس کے بعد آہستگی سے سانس خارج کرتے ہوئے کمر کو آگے کی جانب جھکا لیں اور بازوؤں کو واپس سمیٹتے ہوئے ایک دائرے کی شکل دے دیں۔ ٹھوڑی سینے کے ساتھ لگا لیں۔ یہ انداز ایسا ہے جس طرح ریچھ درخت کو بازوؤں میں لے لیتا ہے۔ یہ عمل پانچ بار دہرائیں۔

یہ ورزش گردن' پشت اور کندھوں کے عضلات کے درد کو دور کرتی ہے اور دباؤ سے جھکی کمر کو بحال کرتی ہے۔

3۔ گردن کی ورزش: گہرا سانس اندر کھینچیں۔ بند دایاں ہاتھ بند بائیں کندھے پر اور بایاں ہاتھ دائیں کندھے پر رکھ لیں پھر آہستگی سے سانس خارج کرتے ہوئے کندھوں کو انگلیوں میں دبوچ لیں۔ اس حالت میں کچھ دیر رک کر ایک اور گہرا سانس اندر لے جاتے ہوئے سر کو دائیں جانب اور پھر پیچھے کی طرف گھمائیں۔ اس دوران نظریں چھت پر رکھیں۔ چند لمحے رکیں۔ اب سانس خارج کرتے ہوئے سر کو بائیں جانب اور نیچے کی طرف گھمائیں۔ اس کے بعد ٹھوڑی کو سینے پر رکھتے ہوئے ایک مکمل دائرے میں گھمائیں۔ یہ عمل تین دفعہ دائیں جانب اور تین دفعہ بائیں جانب دہرائیں۔

یہ ورزش ٹیلی فون پر مسلسل گفتگو سے اکڑی ہوئی گردن اور کندھوں کے عضلات کو آرام پہنچاتی ہے اور اعصابی درد اور دباؤ کے دردِ سر کو دور کرتی ہے۔

4۔ درخت سے ناریل اتارنے جیسا پوز: ٹھوڑی اوپر اٹھائیں اور نظریں چھت کی طرف لے جاتے ہوئے دونوں بازوؤں کو سر سے اوپر اٹھالیں۔ دائیں ہاتھ کو ممکنہ حد تک بلند کرتے ہوئے سانس اندر کھینچ لیں۔ دائیں ہاتھ کو ممکنہ حد تک بلند کرتے ہوئے سانس اندر کھینچ لیں۔ دائیں ہاتھ کی انگلیاں یوں کھول لیں کہ جیسے آپ ناریل توڑ رہے ہیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے دائیں ہاتھ کی انگلیوں کو بند کر کے مکا بنالیں اور اس ہاتھ کو بائیں ہاتھ کے برابر نیچے کر لیں۔ یہی عمل بائیں بازو کے ساتھ دہرائیں۔ دونوں بازوؤں کے ساتھ باری باری دس دفعہ یہ ورزش کریں۔

5۔ بلی کا پوز: آہستہ سے سانس اندر لیتے ہوئے کمر کو پیچھے کی طرف خم دیں اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھا کر چھت کی طرف نظریں مرکوز کر دیں۔ تین تک گنیں۔ سانس خارج کرتے ہوئے کمر کو آگے کی طرف جھکائیں اور ٹھوڑی کو سینے پر گرا کر نظریں فرش پر جما دیں۔ یہ عمل ایسا ہے جیسے بلی اپنے جسم کو لچک دار انداز میں موڑتی ہے یہ ورزش پانچ دفعہ کریں۔

یہ ورزش دوران خون کو تیز کرتی ہے۔ عضلات کو لچک دار بناتے ہوئے زیریں پشت اور گردن کا تناؤ دور کرتی ہے۔

6۔ توانائی بخش پوز: دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ پر رکھ لیں۔ تھوڑا سا آگے جھک کر کہنی سیدھی رکھتے ہوئے دائیں ہاتھ سے ٹانگ کو اندر کی طرف سے پکڑ لیں۔ بائیں ہاتھ کو پیچھے پشت پر رکھ کر ممکنہ حد تک اوپر کندھے کی طرف اٹھائیں سر اور جسم کو بائیں جانب گھماتے ہوئے گہرا سانس اندر کھینچیں۔ اس حالت میں چار تک گنیں۔ اس کے بعد اصل حالت میں واپس باہر نکال دیں۔ اب یہی عمل سر اور جسم کو دائیں جانب رکھتے ہوئے بائیں بازو اور بائیں ٹانگ کے ساتھ دہرائیں گنتی کی تعداد بتدریج دس تک بڑھاتے جائیں۔

گھر سے چھپکلیاں بھگانے کا بہترین ٹوٹکہ

چھپکلی ایک بہت زہریلا جانور ہے خدانخواستہ اگر یہ کسی چیز یعنی کھانے یا دودھ میں گر جائے تو انسان کی موت واقع ہو سکتی ہے۔ انہیں گھروں سے بھگانے کا بہترین ٹوٹکہ یہ ہے کہ ایک سفید کاغذ پر "چونا" "نسوار" اور "تمباکو" ہم وزن لیکر انہیں مکس کر لیں اور گھر میں اس جگہ رکھیں جہاں سے چھپکلیاں گھر کے اندر آتی ہیں۔ تمباکو اور نسوار کی بو سے چھپکلی بیہوش ہو جاتی ہے اس لئے اسے ایسی جگہ پر رکھنا چاہئے جہاں نیچے کوئی کھانے پینے والی چیز نہ ہو اسے سفید کاغذ پر رکھنا چاہئے۔ (مسز ناصرہ نعیم)

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 12

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

واقعہ کچھ یوں ہوا پڑھتے پڑھتے مجھے محسوس ہوا ایک جنگل ہے۔ دو میاں بیوی ہیں ان کے بہت سارے بچے ہیں بچے کھیل رہے تھے تھوڑی ہی دیر میں میاں بیوی میں جھگڑا شروع ہوگیا۔ بیوی نے میاں کو کوسنا شروع کردیا تو کماتا نہیں ہڈحرام ہے سارا دن گھر پڑا رہتا ہے بچے بھوکے مر رہے ہیں پہننے کو کپڑے نہیں لباس نہیں گھر کی چھت نہیں نیچے کا فرش نہیں اس طرح کی سخت تلخ باتیں بیوی مسلسل کہے جارہی تھی۔ میاں پہلے تو تھوڑی دیر سنتا رہا پھر اسے بھی غصہ آگیا پھر اس نے بھی بولنا شروع کیا اور غلیظ اور گندی زبان استعمال کرنا شروع کردی اور پھر تھوڑی دیر میں میاں نے قریبی درخت سے شاخ توڑی اور اس سے بیوی کو مارنا شروع کردیا اتنا مارا کہ اس کو لہولہان کردیا پھر بچوں کو بھی مارنا شروع کردیا بیوی بے ہوش ہوکر گر گئی۔ میاں بچوں کو بھی مار رہا تھا بچے لہولہان ہوکر مسلسل گرتے جارہے تھے وہ مسلسل گالیاں دے رہا تھا۔ پھر اس نے جنگل سے خشک لکڑیاں اکٹھی کرنا شروع کردیں۔ لکڑیاں اکٹھی کیں نامعلوم کیا بلا تھی لکڑیوں کو آگ لگائی اور پھر اس نے اپنے بچوں کو ایک ایک کرکے آگ میں ڈالنا شروع کردیا۔ ایک کہرام چیخ و پکار جلنے کی سخت بدبو ہیبت ناک منظر جو گمان اور الفاظ سے بالاتر۔ انسانی عقل شعور احساس و ادراک اس کو بیان نہیں کرسکتا۔ جب سارے بچے ختم ہوگئے تو پھر اس نے بیوی کو بھی اٹھا کر آگ میں پھینک دیا۔

اب وہ ظالم میاں اپنے بیوی بچوں کو خوشی سے جلتا ہوا دیکھ رہا تھا حتیٰ کہ اس نے ان کی راکھ بنانے کیلئے جنگل کی سوکھی پتلی شاخیں اس آگ کے الاؤ کیلئے ڈالنا شروع کردیں اب اس نے الاؤ کے گرد چکر لگاتے ہوئے جھومنا شروع کردیا اور وہ کسی نامعلوم آواز میں باتیں بھی کررہا تھا اور قہقہے بھی لگارہا تھا یہ منظر بہت طویل دیر تک جاری رہا میں منظر بھی دیکھ رہا تھا اور مسلسل حزب البحر پڑھ رہا تھا۔ مجھے میرے مخلص جنات دوستوں نے پہلے ہی بتادیا تھا کہ آپ کو ڈرانے بھگانے اور پریشان کرنے کیلئے بہت زیادہ محنت کی جائے گی اور حیرت انگیز مناظر دکھائے جائیں گے بس اپنے آپ کو اعصاب اور خیال کے اعتبار سے مضبوط رکھنا۔ اگر تھوڑا سا بھی جھٹکا لگا اور ڈر گئے تو بہت بڑا نقصان ہوسکتا ہے۔ اب میں یہ سب منظر دیکھ بھی رہا تھا اور مجھے جنات دوستوں کی ہدایات یاد آرہی تھیں اور پھر اس وحشی کے قہقہے آگ کے الاؤ کے اردگرد اس کا جھومنا آگ کے اندر مسلسل بیوی بچوں کے جلنے گلنے سڑنے اور کھوپڑیوں کے سڑنے کی آوازیں یکایک وہ وحشی رک گیا اور متلاشی نظروں سے ادھر ادھر دیکھنے لگا اور اونچی آواز میں کہنے لگا سب جل گئے ابھی ایک شخص باقی ہے وہ کہاں ہے وہ علامہ پراسراری نام لیکر مجھے تلاش کرنے لگا کبھی جنگل کے اس کونے کبھی دوسرے کونے پھر آگ کی طرف آتا اور لکڑیاں اکٹھی کرتا۔ میرا نام لیتا آگ بھڑک رہی تھی شعلے تیز ہورہے تھے آگ کی گرمی کی شدت اور حدت میں گڑھے میں محسوس کررہا تھا۔

کفن کی چادریں میرا جسم پسینہ پسینہ مٹی بھیگ گئی پسینے کے قطرے ایسے ٹپک رہے تھے جیسے بارش کا پانی بہت دیر وہ مجھے تلاش کرتا رہا۔ آخر کار مجھ پر اس کی نظر پڑی اس نے وحشیانہ انداز سے قہقہہ لگایا اور مجھے دور سے پکڑنے کیلئے دوڑا اب وہ جس تیزی سے میرے قریب آرہا تھا اس کی آنکھوں سے وحشت اس کے قہقہوں سے وحشت اس کی چال ڈھال انداز سب قاتلانہ مجھے احساس تک نہیں تھا کہ اتنا بڑا خوف آسکتا ہے۔ لیکن ایک پل میں حاجی صاحب کی آواز میرے کانوں میں گھومی گھبرانا نہیں ڈرنا نہیں یہ عمل سے ہٹانا چاہتا ہے تم تک ہرگز نہیں پہنچ سکے گا اگر تھوڑا سا بھی چونک گئے تو یہ کامیاب ہوجائے گا اور تم زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھو گے۔ یقین جانیے اگر یہ لفظ میرے کانوں میں پڑتے ہی میں اپنے مکمل ہوش و ہواس اور جوش کی مکمل طاقت کے ساتھ حزب البحر پڑھنے میں مشغول ہوگیا جب وہ میرے قریب آیا اور اس نے مجھے پکڑنا چاہا میں مطمئن بیٹھا رہا اس کے ہاتھ میری طرف بڑھے مجھے شعوری طور پر اس کے ہاتھوں کا لمس محسوس ہوا چونکہ نہ میں چونکا اور نہ ڈرا بلکہ سو فیصد مطمئن سامنے پڑے چراغ کی لو پر نظریں جمائے اپنا عمل جاری کیے ہوئے تھا کیونکہ سارا منظر میں اس چراغ کی لو میں دیکھ رہا تھا وہ وحشی پیچھے ہٹ گیا اور شکست اور ناکامی سے نیچے گر پڑا کہنے لگا ہمارا پہلا وار تجھ سے خطا گیا ٹھیک تجھ سے نمٹ لیں گے۔

میں روزانہ حزب البحر کے مطلوبہ عمل کو کررہا تھا ایسے انوکھے انجانے خوفزدہ کرنے والے طرح طرح کے مناظر دیکھ رہا تھا چالیس دن میں نے اس گڑھے میں گزارے ہر روز نیا تماشا نئی کہانی نئی داستان ہوتی تھی اگر میں آپ کو روز کی کہانیاں بتانا شروع کردوں میرے صرف ایک چلہ پر پوری کتاب بن سکتی ہے اور باتیں بھی ایسی انوکھی ہوں گی عام قارئین تو دور کی بات بڑے بڑے وہ عامل جو شاید کبھی کوئی عمل کرکے کسی مقصد تک پہنچے ہوں یا انہیں کبھی کوئی منظر اس طرح نظر آرہا ہو کبھی بھی میری بات کو ہرگز تسلیم نہیں کریں گے۔ ویسے بھی جب سے میں نے اپنی زندگی کے انوکھے لاہوتی پراسراری واقعات لکھنا شروع کیے ہیں بے شمار لوگ ایسے ہیں کہ انہیں یقین ہی نہیں آتا کہ ایسا ممکن بھی ہوسکتا ہے لیکن میں جو آپ کے سامنے بیان کررہا ہوں یہ سو فیصد حقیقت بلکہ حقیقتوں میں سے بھی بڑی حقیقتیں ہیں۔ مجھے ایک بات کی خوشی ضرور ہے کہ میرے زندگی کے آزمودہ بتائے ہوئے وظائف اور تجربات سے عبقری کے لاکھوں قارئین کو بہت نفع ہورہا ہے۔

میں نے 40 دن حزب البحر کا عمل کیا اس دوران بہت سے واقعات رونما ہوئے چند واقعات آپ کو سنائے دیتا ہوں۔

ایک دفعہ یوں ہوا ایک چیونٹی میرے اوپر چڑھنے کی کوشش کرتی میں انگلی سے اسے دور کرتا پھر چڑھتی پھر دور کرتا پھر چڑھتی میں اپنی توجہ وظیفہ کی طرف کرنا چاہتا تھا باوجود توجہ کے بار بار میری توجہ ہٹ رہی تھی۔ (جاری ہے)

نماز کے حیرت انگیز فوائد

حافظ ابن حجر عسقلانی نے حضرت عثمانؓ سے نقل کیا ہے کہ جو شخص نماز کی پابندی اوقات کے ساتھ حفاظت کرے اس کا اہتمام کرے تو..... (1) اللہ تعالیٰ اس کو محبوب رکھتے ہیں (2) اسے تندرستی عطا فرماتے ہیں (3) فرشتے اس کی حفاظت کرتے ہیں (4) اس کے گھر میں برکت ہوتی ہے (5) اس کے چہرے پر نمازی کے انوار ظاہر ہوتے ہیں (6) اس کا دل نرم ہوجاتا ہے (7) وہ پل صراط سے بجلی کی طرح گزر جائے گا (8) جہنم سے نجات ہوتی ہے (9) جنت میں ایسے لوگوں کا پڑوس نصیب ہوگا جن کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے وہ قیامت میں نہ خوف زدہ ہونگے اور نہ ہی وہ غمگین ہونگے۔ (نور امین، بہاولپور)

الو مشرق میں نحوست مغرب میں دانائی کا مظہر

برفانی الو کے بچے 51 سے 57 دنوں میں اڑنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ برفانی الو شدید سردی برداشت کرسکتا ہے۔ برف کے طوفانوں اور تیز ہوا کے جھکڑوں میں بھی حوصلہ نہیں ہارتا۔ بہت محنتی اور صابر پرندہ ہے‘ قدیم کہانیوں میں جابجا اس کا ذکر آتا ہے

عام طور پر مشہور ہے الو تو صرف رات کے وقت شکار کرتا ہے اور دن کے وقت اسے دکھائی نہیں دیتا لیکن یہ بات صرف ان الوؤں کے بارے میں کہی جاسکتی ہے جو گرم علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ ٹنڈرا کے سرد خطے میں جہاں تقریباً سارا سال برفباری ہوتی ہے۔ ایسا الو پایا جاتا ہے جو صرف دن کے وقت شکار کرتا ہے۔ اسے برفانی الو کہتے ہیں۔ یہ الو عام الوؤں سے بہت حد تک مختلف ہے۔ اس کی لمبائی بیس سے پچیس انچ تک ہوتی ہے جسم پر نرم اور ملائم بالوں کی تہہ اسے سردی سے محفوظ رکھتی ہے۔ آنکھوں کے گرد برف کے گالوں جیسے نرم اور ملائم پر ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اس کی آنکھوں میں برف نہیں پڑتی اور وہ برفباری میں بھی آسانی سے پرواز کرسکتا ہے۔

برفانی الو کے بچے 51 سے 57 دنوں میں اڑنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ برفانی الو شدید سردی برداشت کرسکتا ہے۔ برف کے طوفانوں اور تیز ہوا کے جھکڑوں میں بھی حوصلہ نہیں ہارتا۔ بہت محنتی خوبصورت‘ دلکش اور صابر پرندہ ہے۔

عام الو کے بارے میں مشہور ہے کہ بہت چیختا ہے اور اس کی آواز خوفناک اور مکروہ ہوتی ہے۔ اس کے برعکس برفانی الو نہایت سنجیدہ‘ متین اور خاموش طبیعت کا مالک ہے۔ انتہائی ضرورت کے سوا کسی قسم کی آواز نہیں نکالتا۔ آواز دو قسم کی ہوتی ہے مسرت اور شادمانی میں ”رک رک رک“ کرتا ہے غیظ و غضب اور ہیجان کی کیفیت میں ”کروو“ عام الو کی طرح اس کی چونچ بھی چھوٹی اور مڑی ہوئی‘ آنکھیں گول اور آواز کراری ہوتی ہے۔

برفانی الو غالباً الوؤں کی واحد قسم ہے جو کیڑوں مکوڑوں‘ چھوٹی چھوٹی چڑیوں‘ چوہوں اور خرگوشوں کے علاوہ مچھلی کا شکار بھی کرتی ہے۔ اس شکار کا منظر بہت دلچسپ ہوتا ہے۔ برفانی الو برف کے کسی ٹکڑے یا پتھر پر اس طرح کھڑا ہوجاتا ہے کہ اس کی ٹانگیں اور پنجے بھتے ہوئے پانی میں ڈوب جاتے ہیں جونہی کوئی مچھلی قریب سے گزرتی ہے وہ اسے فوراً دبوچ لیتا ہے۔ مزے کی بات یہ کہ وہ اپنے شکار کو چونچ سے نہیں پکڑتا‘ جب کہ اکثر شکاری پرندے شکار پر چونچ ہی کی مدد سے قابو پاتے ہیں‘ وہ اپنے پنجوں سے مچھلی کو دبوچ لیتا ہے‘ خوب اچھی طرح مسلتا اور جھنجھوڑتا ہے اور جب وہ بیہوش ہوجاتی ہے‘ تو اسے چٹ کرجاتا ہے۔

الو اس لحاظ سے بہت دلچسپ پرندہ ہے کہ مشرق میں یہ نحوست کا نشان ہے تو مغرب میں دانائی کا مظہر۔ جادو کی قدیم کہانیوں میں جابجا اس کا ذکر آتا ہے‘ کیونکہ ٹونے ٹوٹکے کرنے والوں کے نزدیک اس کا وجود بہت اہم ہے۔ زمانہ قدیم میں ہندوستان کے حکیم‘ قولنج کے مریضوں کو سفید الو کا پتہ کھانے کی نصیحت کرتے تھے۔ یہ بھی کہا جاتا تھا کہ چوب بلوط کی خاکستر سفید الو کے جگر کے ساتھ ملا کر پتھری کے مریض کو دی جائے تو پتھری باہر آجاتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو سفید الو کا مغز سر پر ملنے کا مشورہ دیا جاتا تھا اور توجیہہ یہ پیش کی جاتی کہ اس سے نظر تیز ہوتی ہے اور ذہن کی گرہیں کھلتی چلی جاتی ہیں اب سفید الو کہانیوں کی سطح سے بلند ہوکر حقیقت اور ٹھوس حقیقت کی منزلیں طے کررہا ہے۔

ڈاکو کی ایمان افروز نصیحت

مسافروں سے بھری ایک ٹرین راولپنڈی سے لاہور آرہی تھی رات کا وقت تھا۔ کچھ مسافر جاگ رہے تھے اور کچھ نیند میں تھے اتنے میں چلتی ٹرین میں کوئی سوار ہوا اور ڈبے میں گھس آیا۔ مسافر یہ دیکھ کر چونک اٹھا کہ وہ نقاب پوش تھا اور اس کے ہاتھ میں پستول تھا۔ فوراً ہی اس نے کڑک دار آواز میں کہا خبردار کوئی حرکت نہ کرے‘ مسافر سکتے میں آگئے‘ ڈاکو کی آواز ابھری تم لوگوں کے پاس جو کچھ ہے میرے حوالے کردو‘ اس کا لہجہ خوفناک تھا۔ ایک کپڑا اچھا کر جلدی جلدی سبھی چیزیں گرانے لگے‘ آخر وہ گٹھڑی اس کے حوالے کردی گئی۔ اس نے گٹھڑی اٹھائی‘ دروازے پر پہنچ کر وہ ان کی طرف مڑا اور کہا ”ایک ڈاکو کے خوف سے تم نے اپنا سارا سامان میرے حوالے کردیا مگر اللہ کے ڈر سے تم غریبوں میں صدقہ خیرات اور زکوٰۃ دینے کے بارے میں سوچتے تک نہیں‘ یہ لو سنبھالو اپنی چیزیں یہ کہہ کر اس نے گٹھڑی ان کی طرف اچھالی اور ساتھ ہی ٹرین سے اتر کر اندھیرے میں گم ہوگیا‘ وہ گم ضرور ہوا مگر ٹرین میں موجود مسافروں کو ایک سوچ دے گیا۔ (سعدیہ صدیقہ‘ ملت آباد سرگودھا)

دوسروں کو خوش رکھیں

سدرہ امین‘ بہاولپور

ہر ایک چاہتا ہے کہ اس کیساتھ مہربانی اخلاق اور مروت سے پیش آیا جائے ہر شخص اگر چاہے تو اپنے آپ کو خوش اخلاق بنا سکتا ہے۔

تمہیں جب جب موقع میسر آئے دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش کرو۔ اگر تمہیں زمانے کی ستم ظریفی کی وجہ سے خوشی کے لمحات میسر نہیں ہوسکتے تو کم از کم دوسروں کو تو خوشی پہنچا سکتے ہو۔ سب کے ساتھ اخلاق سے پیش آؤ کیونکہ خوش اخلاقی سے ہم وہ خرید سکتے ہیں جو سونے‘ چاندی‘ ہیرے و جواہرات سے بھی نہیں خریدا جاسکتا اس لیے سب کے دلوں کو تسخیر کرلو پھر ان کے دل اور ان کا مال بھی تمہارا ہوجائے گا۔ اخلاق وہاں بھی کام کرجاتے ہیں جہاں بڑے بڑے زور آور بازو بھی ناکام رہتے ہیں۔ نیکی بدی پر فتح پاتی ہے نہ کہ جور و جفا۔ جب سورج اور آندھی کا مقابلہ ہوا تو آندھی باوجود اپنی ساری طاقت لگانے کے بھی مسافر کا کوٹ اتارنے میں ناکام رہی مگر جب سورج آہستہ آہستہ اپنی تمازت سے اس مسافر کو گرمی پہنچانے لگا تو بے چارے نے نہ صرف کوٹ بلکہ قمیض بھی اتار دی واضح ہوا کہ نیکی بدی پر غالب ہے۔

یاد رکھو کہ انسان کو کسی راستے پر رہنمائی کرکے اخلاق و محبت سے لے جانا آسان ہے مگر اسے کہیں بزور طاقت دھکیل کرلے جانا بہت مشکل ہے جی ہاں! تلوار کی نسبت تبسم سے مجبور کرنا اچھا ہے۔ جن کے ساتھ تمہارا معاملہ ہو ان پر دیانتداری‘ حسن اخلاق سے پیش آکر اپنا اعتبار جمانے کی کوشش کرو۔ اکثر اشخاص لیاقت سے نہیں بلکہ محض اخلاق کے زور پر قوت اور اثر پیدا کرلیتے ہیں دوسروں کی جائز خواہشات کو جہاں تک عقلمندی اور راست بازی اجازت دے پورا کرنے کی کوشش کرو مگر جب ضروری سمجھو تو اس وقت انکار کرنے سے بھی ہرگز پس و پیش نہ کرو۔ ہر ایک شخص ”ہاں“ کہہ سکتا ہے کو بہت کم ایسے آدمی ملیں گے جو خوش اخلاقی سے ”ہاں“ کہہ سکیں گے۔ مگر ”نہیں“ کہنا تو اس سے بھی بدرجہا مشکل ہے۔ بے شمار اشخاص صرف اس وجہ سے تباہ و برباد ہوگئے ہیں کہ وہ اس لفظ کو کہنے کی جرأت نہیں رکھتے تھے۔ پلوٹارک کہتا ہے کہ ایشیائے کوچک کے باشندے صرف اس لیے غلام بنالیے گئے تھے کہ وہ ایک سادہ لفظ یعنی ”نہیں“ نہ کہہ سکتے مگر یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اگر زندگی میں ”نہیں“ ضروری ہے تو یہ بھی اتنا ہی ضروری ہے کہ اسے خوش اخلاقی سے ادا کیا جائے۔

رمضان میں قارئین ایڈیٹر سے وعدہ کریں

ایڈیٹر عبقری کی اپیل قارئین کے نام

قارئین! ڈھیروں ڈاک جہاں معاشرے کے درد دکھ اور غم کی زندہ عکاسی کرتی ہے وہاں اس سے یہ بات بھی واضح اور عیاں ہوتی ہے کہ ہمارے معاشرے کے گھروں میں درپردہ زندگی کیسے گزر رہی ہے۔ حیاء باختہ اور حیاء سوز ایسے ایسے واقعات رونما ہورہے ہیں جو آہوں اور سسکیوں میں مسلسل درد، شور، ظلم اور جبر کی تہوں کے نیچے دب جاتے ہیں۔ بحیثیت ایڈیٹر میرے پاس اس طرح کے بے شمار خطوط آتے ہیں۔ یہ خط ایک ایسی باحیاء لڑکی کا ہے جو گناہ نہیں چاہتی اس کے اندر حرام وحلال کا احساس ہے لیکن جوانی کی نادانی اور ادھر دھوکا' فریب اسے بہت کچھ سوچنے پر مجبور کررہا ہے آخر وہ بھی جوان ہے' اس کے بھی جذبات ہیں یہ سب کچھ اس وقت ہوا جب وہ گھونسلے سے نکل کر سر بازار گئی اور اس کی معاونت موبائل نے کی۔ میری تمام قارئین سے گزارش ہے کہ اگر میری باتوں کو خیرخواہی اور محبت و پیار کے جذبے سے لیں تو اپنی سکول کالج یا گھروں میں بیٹھی ہوئی بیٹیوں کو موبائل کی سہولت ہرگز نہ دیں' بس اتنا سوچ لیں کہ موبائل سے پہلے بھی زندگی گزر رہی تھی' اب جن کے پاس موبائل نہیں ان کی زندگی شاید ان سے آسودہ ہو۔

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو ہمیشہ مخلوق الٰہی کی خدمت اور اصلاح کرنیکی ہمت دیئے رکھے' میں ایک مہینے سے بہت زیادہ پریشان ہوں اور سب سے بڑی پریشانی یہ ہے کہ میں ایک لڑکی ہوں' ایک بیٹی ہوں' ماں باپ' بھائی بلکہ پورے خاندان کی عزت ہوں۔ اس بار جب (مئی کا) عبقری ہمارے گھر آیا تو اس میں ایک آرٹیکل پڑھ کر مجھے میری پریشانی کا حل نظر آیا۔ **"مجھے اپنا شریک حیات چننے کا اختیار دیا جائے"** اسے پڑھ کر نہ کچھ سمجھا' نہ کچھ سوچا' آپ کو لکھنے بیٹھ گئی' میری پریشانی اس قدر بڑھ چکی ہے کہ میں چاہ کر بھی اس سے نکل نہیں پا رہی۔

آج سے 6 ماہ پہلے میرے موبائل فون پر ایک انجان نمبر سے کال آئی' میں نے اسے اٹھایا' ایک شخص نے میرا نام لیا اور کہا کہ مجھے آپکے بارے میں جاننا ہے' میں نے ایک موبائل فون خریدا ہے اس میں آپکا نمبر پہلے سے آپکے نام سے Save تھا' مجھے آپ سے رابطہ رکھنا ہے۔ میں نے اس کی تھوڑی سی بے عزتی کی اور یہ بھی کہا کہ ایسے کسی کا نمبر یا نام ہاتھ لگ جانا اور پھر اس کو تنگ کرنا اچھی بات نہیں' میں آپ کو نہیں جانتی اور نہ ہی مجھے آپ سے کوئی رابطہ رکھنا ہے' خیر وہ باز نہ آیا' میں نے اپنے چچا کو اسکا نمبر دیا' انہوں نے مین آفس سے اسکی اچھی خاصی کلاس لی' اس کے بعد اس شخص نے مجھ سے کوئی رابطہ نہ کیا' خیر بات رفع دفع ہوگئی اور میں اس بات کو بھول گئی' پچھلے ماہ اس نے دوبارہ رابطہ کیا' اللہ گواہ ہے میں نہیں جانتی وہ کون ہے' اس نے فون پر میرا نام لے کر پوچھا "**السلام علیکم!** آپ حنا بات کررہی ہیں؟" میں نے کہا جی! میں نے غلطی کی' میں ہاں نہ کہتی' اسکے بعد اس نے بار بار فون اور میسج کرنا شروع کردیئے' آخر میں تنگ آگئی' میں نے ایک دن فون اٹھا کر اس کو آرام سے بھی اور ڈانٹ سے بھی سمجھایا کہ تم کون ہو اور کیوں مجھے تنگ کررہے ہو اور میرا نام کیسے جانتے ہو؟ اس نے کہا کہ آپ مجھے بہت اچھی طرح جانتی ہیں' ہم پہلے بھی بات کرچکے ہیں' میرے ذہن میں دور دور تک یہ بات نہ تھی کہ یہ وہ ہے جس نے 6-7 ماہ پہلے مجھے تنگ کیا تھا' خیر اس نے میرے کچھ آرام سے بات کرنے پر بتایا کہ میں وہی ہوں اور میں حیران! کہ اب کہاں سے یہ دوبارہ نمودار ہوگیا۔ اس نے کہا کہ آپ کا مجھ سے پچھلے 6-7 ماہ سے رابطہ نہیں تھا لیکن میرا آپ سے رابطہ تھا' میں نے بہت بار دوسرے نمبر سے آپ کو فون کیا اور آپکی "ہیلو" کی آواز سن کر بند کردیا' مجھے بولنے کی ہمت نہ ہوتی تھی لیکن مجھے آپ سے شادی کرنی ہے اور میں اللہ سے وعدہ کرچکا ہوں' اللہ کی قسم کھا چکا ہوں' میرے ابو اس دنیا میں نہیں ہیں' میں انکی قسم لے چکا ہوں' یوسف مر تو سکتا ہے لیکن شادی آپ سے' ورنہ ساری زندگی کسی سے بھی نہیں'

محترم حکیم صاحب! آپ یقین کریں کہ یہ سب سن کر میرا دماغ پھٹنے کو گیا' اللہ مجھے ہمیشہ ہر برے خیال' برے ارادے سے دور رکھے" **آمین**" میں تو کبھی زندگی میں ایسا سوچ بھی نہیں سکتی جو میرے ساتھ ہوا' وہ انسان میرے سختی سے بات کرنے کے باوجود اتنی بڑی بات اور اتنی قسمیں چند لمحوں میں بڑی آسانی سے کہہ گیا' اس نے میرے بارے میں پتہ کیا' میں کہاں رہتی ہوں' کہاں جاب کرتی ہوں وہ پہلے سے جانتا تھا کیونکہ جس موبائل سے میرا نمبر گیا تھا وہ بھی ایک ٹیچر تھی اور میرا نمبر اس نے سکول کے نام کیساتھ Save کیا ہوا تھا' خیر اس نے مجھے کہا کہ اگر آپ مجھ سے رابطہ نہیں رکھو گی تو میں آپ کے گھر کے سامنے آکر اپنی جان دے دونگا' مجھے لکھتے ہوئے بہت شرمندگی محسوس ہورہی ہے اس نے کہا "میں آپ سے بہت پیار کرتا ہوں اور آپکے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا' آپکے بارے میں مجھے جتنا پتہ چلا ہے وہ یہ کہ آپ بہت شریف نیک اور بہت اچھے دل کی مالک ہیں تو بس ایک جیون ساتھی میں یہ خوبی ہونا کافی ہے' بس مجھے آپ سے ہی شادی کرنی ہے' مجھے آپکے والدین سے آپکے علاوہ اور کچھ نہیں چاہیے۔"

میں چاہ کر بھی چچا کو دوبارہ نہیں بتا سکی کیونکہ ان کے ذہن میں کہیں نہ کہیں یہ خیال ضرور رہنا تھا کہ میں ہی غلط ہوں اور میرا اسکے ساتھ رابطہ ہے شاید میں نے شو نہیں کروایا' اس نے کہا مجھے آپ سے فون پر بات کرنی ہے مجھے آپ کو اپنے بارے میں بتانا ہے مجھے آپ کو دیکھنے کی ضرورت نہیں آپ جیسی بھی ہو' مجھے قبول ہو۔ شادی کرنا کوئی گناہ نہیں ہے میں آپ سے آج کل کے لڑکوں کی طرح دوستی نہیں کرنا چاہتا کوئی غلط رشتہ نہیں بنانا چاہتا' ایک جائز رشتہ چاہتا ہوں۔

میں یہ سب سوچتی ہوں تو میرا دماغ پھٹنے لگتا ہے۔ یہ کیسی آزمائش ہے میں نے تو کبھی کسی کو کوئی تکلیف بھی نہیں دی ارادتاً کسی کا دل نہیں دکھایا یہ سب کیا ہورہا ہے؟ میرے والدین مجھ پر بہت بھروسہ کرتے ہیں اور میں بہت خوش نصیب بیٹی ہوں انہوں نے میری پرورش ایسی کی کہ آج تک میں کسی ایسی معاشرتی برائی یا غلط رشتے میں نہیں پڑی۔ اسکی ڈیمانڈ ٹھیک ہے لیکن میرے خیال سے بنیاد ٹھیک نہیں۔

میں نے یہ بھی کہا کہ ہمارے ہاں فیملی سے باہر رشتہ نہیں کرتے تو اس نے کہا کہ آپ بھی مسلمان ہو میں بھی مسلمان ہوں پھر اور کون سا مذہب چاہیے۔ میری سمجھ سے باہر ہے میں کیا کروں (ویسے میں رانا فیملی سے تعلق رکھتی ہوں اور وہ جٹ فیملی سے) حکیم صاحب مجھے ایسا لگتا ہے میری سوچ کی حدیں ختم ہورہی ہیں اس مسئلہ کا حل نہیں نکال پا رہی' میں نے نمبر تبدیل کرنا چاہا لیکن اس نے باتوں میں کہا کہ اگر آپ کا نمبر آدھے گھنٹے کیلئے بھی بند ہوا تو میں اس رب کی قسم کھاتا ہوں جس نے مجھے بنایا میں آپ کے گھر کے سامنے آکر اپنی جان دے دوں گا۔ اس نے کہا آپ مجھے آزما سکتی ہیں ایک بار یہ کہہ دو کہ "جاؤ مر جاؤ"

(باقی صفحہ 55 پر)

ڈاکٹر قمر جاوید لاہور

مقناطیس سے ذہنی بیماریوں کا علاج

ماہرین طب نے کہا ہے کہ بھرپور اور خوشگوار نیند ایک خزانہ ہے اور بری نیند بیماریوں کی دیوی ہے' ہم جب سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارے خلیے دوبارہ بننے کے عمل سے گزرتے ہیں اور ان خلیوں میں موجود زہریلے مادے خود بخود ضائع ہو کر قوت مدافعت کے نظام کی راہ سے نکل جاتے ہیں

صحت کا انوکھا راز

بھرپور اور خوشگوار نیند طویل العمری کا باعث ہے' 100 سال تک کی عمر کو پہنچنے والے 500 افراد نے بتایا کہ وہ 24 میں سے دس گھنٹے نیند پوری کرتے تھے۔ اس تحقیق کو مکمل کرنے والے ماہرین طب نے کہا ہے کہ بھرپور اور خوشگوار نیند ایک خزانہ ہے اور بری نیند بیماریوں کی دیوی ہے' ہم جب سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارے خلیے دوبارہ بننے کے عمل سے گزرتے ہیں اور ان خلیوں میں موجود زہریلے مادے خود بخود ضائع ہو کر قوت مدافعت کے نظام کی راہ سے نکل جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دنیا بھر کی ہر بیماری میں مبتلا افراد کا 80 فیصد نیند مکمل نہ کرنے کے مرض میں مبتلا ہوتا ہے۔ بری نیند خون میں چربی' کولیسٹرول' کورٹیسول' بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے۔ 65 سے 79 سال کے 70 فیصد لوگوں نے بتایا کہ وہ عمدہ نیند کے مالک ہیں' اس لئے اس عمر میں بھی فٹ ہیں۔

مقناطیس سے ذہنی بیماریوں کا علاج

نئی طبی تحقیق کے مطابق مقناطیس کے ذریعے ڈپریشن کے مریضوں کا علاج ممکن ہو گیا ہے جن لوگوں پر ادویات اثر نہیں کرتیں ان کو اس طریقہ علاج سے استفادہ کرنا چاہئے۔ میڈیکل یونیورسٹی آف ساؤتھ کیرولینا امریکہ میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ دوران تجربات جن لوگوں کے سر کے کو مقناطیس لگایا گیا انہوں نے بتایا کہ ان کے دماغ میں ذہنی الجھنوں سے پیدا ہونے والے کھچاؤ میں کمی واقع ہوئی ہے۔ ایک دوسرے تجربے میں بغیر مقناطیس کے لوہے کے بنا جعلی مقناطیس استعمال کیا گیا جس کے اثرات نہ ہونے کے برابر تھے اس تحقیق میں 190 لوگوں کو شامل کیا گیا جن میں آدھے نے زیادہ لوگوں نے مقناطیسی لہروں سے سکون محسوس کیا۔ ماہرین طب نے ہیلمنٹ نما ٹوپی کے اندر مقناطیس فٹ کر کے 3 ہفتوں تک روزانہ 37 منٹ ان کا علاج کیا۔ اس تجربے میں شامل مریضوں کو 14 فیصد افاقہ ہوا۔ ماہرین طب نے اس تحقیق کے تجربات کو مزید آگے بڑھانے کی ضرورت پر زور دیا ہے۔

یادداشت بڑھانے کا گر

نئی طبی تحقیق کے مطابق مچھلی، مغزیات، پھل کا بھرپور غذائی استعمال یادداشت کھو جانے والی بیماری الزائمر کے امکان کو کم کر دیتا ہے۔ آرکائیوز آف نیورالوجی جریدے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں الزائمر بیماری کی وجہ بننے والے غذائی اجزاء اور کم کرنے والے غذائی اجزاء کے درمیان تعلق دیکھا گیا۔ ان اجزاء میں ''ہائی فیٹ ڈیری پراڈکٹس'' بڑا گوشت، چھوٹا گوشت، مکھن، پنیر، مچھلی، مغزیات، پھل اور سبزیاں شامل تھیں۔ کولمبیا یونیورسٹی آف میڈیکل نیویارک میں ایک تجربے کے دوران 2,148 بالغ افراد جن کی عمریں 65 سال کے قریب تھیں، پر غذاؤں کے اثرات دیکھے گئے۔ دوران تحقیق 253 افراد ٹیسٹ میں فیل ہوئے اور ان میں الزائمر کے امکانات زیادہ تھے، یہ لوگ وہ تھے جن کی غذاؤں میں مچھلی، مغزیات، پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بہت کم تھی۔

سر کے بالوں کی حفاظت کے متعلق سفارشات

برطانوی طبی ماہرین نے عمر کے ساتھ سر کے بالوں کی حفاظت سے متعلق چند جامع سفارشات جاری کرتے ہوئے کہا ہے کہ ان پر عمل کرنے سے سر کے بال چمکدار، گھنے اور اپنی اصلی رنگت پر دیر تک قائم رہ سکتے ہیں۔ نہایت آسان اور قابل تجاویز پر مبنی سفارشات کو وال اینفلیکس سلوکرین سٹائل ڈزائنر ڈاکٹر زوئی ایروین نے مرتب کیا سفارشات میں بتایا گیا ہے کہ عمر کے ساتھ بالوں میں نمی کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے سر میں خشکی محسوس ہونے لگتی ہے جس سے بال بھدے، غیر چمکدار اور روکھے لگتے ہیں۔ اس حالت میں سویابین، مغزیات، کوکونٹ (کھوپرا) اور دیگر تیل کی مصنوعات کو خوراک میں استعمال کرنا چاہئے۔ دودھ اور کنڈیشنر سے بالوں کو صاف کرنا چاہئے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ روزانہ ایک سو بال ٹوٹتے ہیں اور اسی حساب سے دوبارہ بھی نکل آتے ہیں اس لئے بال ٹوٹنے کے عمل سے پریشان ہو کر حوصلہ نہیں چھوڑنا چاہئے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد **اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا / گئی ہوں' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم! ڈھیروں دعائیں خصوصاً ایڈیٹر کیلئے وقت کسی کی میراث نہیں' جوانی انجانے دیوانے پن میں گزر گئی' ہوش سنبھالا تو زندگی کے 40 سال بیت چکے تھے دامن میں افسوس کے سوا کچھ نہ تھا۔ خیر اللہ کا کرم عبقری کے ذریعے سے جینے کا ڈھنگ ملا' زندگی کا اصل مقصد ملا' اللہ سے لو لگانے کے گر ملے اور راحت سکون کا ہر وہ سامان ملا جو میں چاہتی تھی۔ مراقبے کے عمل کو اپنایا وہ انوارات کھلے کہ تحریر اس کے احاطہ سے قاصر ہے۔ اللہ کی یاد اور اس کے انعامات کا تصور کر کے بیٹھی تو عجیب مشاہدات سامنے آئے۔ قلبی اطمینان ملا، گھر میں سکون ملا، ذہنی الجھنوں، ڈپریشن سے افاقہ ہوا اور وہ کچھ (بقیہ: صفحہ نمبر 55)

سمیرا امین' بہاولپور

رحمت کی موسلا دھار بارش

آیئے نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں عہد کریں کہ اے اللہ آج کے بعد ہم چغل خوری' عیب جوئی' حسد' غیبت' نکتہ چینی' بے پردگی اور اس جیسی تمام معاشرتی خرابیوں سے دور رہیں گی اور ہمیشہ اپنے وقت کو قیمتی بنا کہ تیری یاد میں گزاریں گی'

اے امت مسلمہ کی عزیز بہنو! جنت سال بھر سے سجائی جارہی ہے کچھ بہت ہی معزز مہمانوں کے استقبال کی تیاریاں ہورہی ہیں۔ یہ کونسا موقع ہے کہ جنت کے سارے دروازے کھول دیئے گئے ہیں اور فرشتے ندا دے رہے ہیں کہ ''اے بھلائی کے طالب آگے بڑھ اور اے برائی کے طالب رک جا۔'' یہ کون سے دن ہیں کہ رحمت و مغفرت اور جنت کی سیل لگی ہے...... آوازیں دے دے کر بلایا جارہا ہے کہ آؤ اور اپنے گناہ معاف کرالو۔ آؤ! کہ رب مہربان ہے۔ اس سے جو کچھ مانگو گے وہ عطا کرے گا۔

رحمت کی موسلا دھار بارش ہے۔ اپنے اپنے دامن پھیلا لو جتنی زیادہ رحمت سمیٹ سکتے ہو سمیٹ لو۔ آؤ آج شیاطین باندھ دیئے گئے ہیں۔ دوزخ کے دروازے بند کردیئے گئے ہیں۔ رب تمہارے قریب آنے کو بے تاب ہے۔ تمہیں اپنا بنانے کو تیار ہے۔ آگے تو بڑھو۔ اس کا دامن تو تھامو۔ اس سے مانگ کر تو دیکھو' اس کے آگے جھک کر تو دیکھو...... یہ جھکنے کے دن ہیں۔ یہ توبہ وانابت کے دن ہیں۔ یہ رمضان المبارک کے دن ہیں۔

رمضان آیا ہی چاہتا ہے' آیئے کچھ سوچیں کچھ طے کرلیں کہ رحمت و برکت کے اس بہتے دریا سے ہم کس طرح زیادہ سے زیادہ مستفید ہوسکتے ہیں؟ کس طرح ہم جھولیاں بھر بھر کے اجر سمیٹ سکتے ہیں؟ رب کی رضا کے حصول کی کچھ منصوبہ بندی کچھ پلاننگ کیونکہ جو کام پلاننگ کے ساتھ کیا جاتا ہے وہ نتائج کے اعتبار سے ہمیشہ بہتر ہوتا ہے۔ جونہی چاند نظر آئے مہینے کا آغاز دعا سے ہو۔ رب کے آگے ہاتھ پھیلادیں کیونکہ اس کی توفیق کے بغیر ہم کچھ بھی نہیں کرسکتے۔ رب سے مانگ لیں۔ محنت کی توفیق' عمل کی توفیق' اس کی رضا پانے کی تڑپ اور جستجو' اس کی محبت' اس کے رسول ﷺ کی محبت' اس کے دین کی محبت...... اور...... مانگنے کی توفیق اور قبولیت کی استدعا...... کیا بابرکت اور پرنور مہینہ ہے۔ راتوں کو صدائیں لگانے والے صدائیں لگاتے ہیں۔ روزہ دارو اللہ کے پیارو اٹھو سحری کا وقت ہوگیا ہے۔ یہ سحری کا وقت جاگنے کا وقت نہیں لیکن مومن جاگتا ہے۔ یہ کھانے کا وقت نہیں مگر مومن کھاتا ہے۔ اپنے نفس کو رب کی رضا' رب کی اطاعت پر مائل کرتا ہے۔ رب یقیناً محبت سے یہ سب کچھ دیکھ رہا ہوتا ہے۔

میری عزیز بہنو! اب میں تمہیں کچھ نیک بیبیوں کا حال سنا رہی ہوں کہ وہ رمضان میں کیا پڑھتی تھیں۔ اللہ اللہ کیا بابرکت زمانہ تھا' آج دنیا کی کیا حالت ہے اور ہماری اس سے بھی بری' ایک تو ہماری اپنی دادی بی تھیں' ان کی تلاوت کی کیا حالت تھی۔ تہجد کی نماز میں کم از کم دو سے چار تک سپارے پڑھ لیتی تھیں پھر کلمہ کی تسبیح تو اللہ تعالیٰ ہی جانتے ہیں کہ کتنی پڑھتیں' ہمارے دادا جان جنہیں سب بھائی جی کہتے تھے ان کی رمضان کا چاند دیکھتے ہی تلاوت شروع ہوجاتی۔ اللہ جھوٹ نہ بلوائے سحری میں مردانے اور زنانے دسترخوان پر کل ملا کر پچاس ساٹھ آدمی تو ہوجاتے تھے' مجھے خوب یاد ہے دادی بی روغنی روٹی بھی ڈالتی جاتیں اور ساتھ میں تلاوت اور تسبیح جاری رہتی' ہماری والدہ جنہیں سب آپا بی کہتے تھے وہ بھی ساتھ روٹی ڈلواتیں اور ایک ماما بی ہوتیں۔ سب مستقل اللہ کا ذکر کرتی رہتیں' دن بھر میں دادی بی تو پکا یقین ہے کہ بیس سپارے تو پڑھ لیتی ہونگی۔ اسی طرح میری حقیقی خالہ بی تھیں۔ ان کی بھی عبادت کا کیا حال بتاؤں...... فجر کے بعد جو کلام پاک چوم کر کھول کر بیٹھتیں تو تین چار گھنٹے بعد اٹھتیں۔ روزانہ اسم ذات ''اللہ'' پانچ ہزار، کلمہ پانچ ہزار، درود شریف اور استغفار اس کے علاوہ دن بھر اپنی زبان کو اللہ کے ذکر سے تر رکھتی تھیں' یہ نہ سمجھنا کہ یہ بیبیاں گھر کا کام کچھ نہیں دیکھتیں تھیں۔ ماشاء اللہ ماشاء اللہ بھرا کنبہ' آیا گیا' دور نزدیک کے رشتے دار سحر و افطار میں تڑکے سے لگ جاتیں۔ کیا ہمت تھی ان کی اور دوسری بیبیوں کی۔ ایک ہماری ملانی بی تھیں جنہوں نے گھر بھر کی بچیوں اور لڑکیوں کو کلام پاک پڑھایا۔ کیا بیبیاں تھیں رمضان تو اصل ان کا تھا کیا نور برستا تھا ان پر، بچیوں کو قرآن پاک بھی پڑھا رہی ہیں' ساتھ ساتھ اپنی بھی تلاوت جاری ہے گھر کے سارے کام کاج، پکانا، مصالحہ پیسنا، اور صحن دھونا سب خود کرتیں۔ تہجد کے وقت اٹھ کر جاڑوں میں ساڑھے تین بجے سے تلاوت اور تسبیح شروع ہوجاتی' نفل تو مانو بیس تو ضرور ہوجاتے ہونگے۔

عزیز بہنو! غیبت اور چغلی سے بچو احادیث میں ان کی بڑی مذمت آئی ہے ''حضور ﷺ نے فرمایا غیبت (گناہ کے اعتبار سے) زنا سے بھی زیادہ سخت ہے۔'' حضور ﷺ کے پاس دو خواتین کو لایا گیا' کہ یہ دونوں روزہ سے ہیں لیکن جان کنی کی حالت میں ہیں' آپ ﷺ نے ایک پیالہ دیا اور ان دونوں سے کہا کہ اس میں قے کرو تو انہوں نے عرض کی اے اللہ کے رسول ﷺ! کس چیز کی قے کریں؟ ہم تو روزہ سے ہیں تو آپ ﷺ نے دوبارہ فرمایا' اس میں قے کرو' انہوں نے قے کی' تو تازہ گوشت کی بوٹیاں نکلیں' انہوں نے حیران ہوکر سوال کیا' ہم نے تو یہ نہیں کھایا' آپ ﷺ نے فرمایا تم نے ایک مسلمان کی غیبت کی تھی اور کسی مسلمان کی غیبت کرنا اپنے مردہ مسلمان بھائی کا گوشت کھانے کے برابر ہے' یہ وہ گوشت ہے''۔

بہنو! ذرا سوچو! حضور ﷺ کا مبارک زمانہ تھا وہ روزہ دار خواتین صحابیہ تھیں' ان سے ایسی غلطی ہوئی جس کو وہ غلطی ہی نہیں سمجھتی تھیں' اس واقعہ میں آنے والی امت کیلئے سبق ہے۔ آج 1400 سال کے بعد اس پرفتن دور میں ہم نے کبھی بیٹھ کر وہ گناہ سوچے ہیں جو غیر محسوس طریقے سے ہماری ذات کے اندر' ہمارے گھروں کے اندر' ہمارے معاشرے کے اندر رچ بس چکے ہیں؟ پورا سال ہم اپنی مرضی سے دن رات گزارتے ہیں' کیا اس مبارک ماہ کے آغاز میں ہم نے کبھی عہد کیا ہے کہ اس ایک ماہ کو ہم صرف اللہ کیلئے گزاریں گے تاکہ قیامت کے دن یہ ہمارے حق میں گواہی دے سکے۔ حضور ﷺ نے فرمایا جو شخص روزے کو اس کے آداب کے ساتھ پورا کرتا ہے روزہ اس کو دعا دیتا ہے کہ جیسے تو نے میرا اکرام کیا' اللہ اسی طرح تیرا اکرام کرے۔

تم عورت نہیں پھولوں کا گلشن ہو اسی لیے تو اسلام تمہیں ہر ایرے غیرے کے سامنے ناز نخرے دکھانے سے منع کرتا ہے اور اگر ان سب حدود کا خیال نہیں رکھو گی' بے پردہ ہوکر محرم نامحرم کا فرق مٹا کر، کیٹ واک، ماڈلنگ یا کسی بھی فیشن کی لپیٹ میں آکر اپنا مقام بھول جاؤ گی تو تم روز قیامت ایک ٹنڈ منڈ درخت کی طرح قیامت کا اندھیرا بن کر تنہا رہ جاؤ گی' اللہ بھی اس عورت سے ناراض ہوتا ہے جو ان سب حدود کو بھول جاتی ہے' اللہ نے خدیجۃ الکبریٰؓ کو پہلی مسلمان اور مومنہ عورت ہونے کے باوجود اور سیدہ عائشہؓ کو ان کی ہزار علم و دانش کے باوجود جنت کی عورتوں کا سردار نہیں بنایا بلکہ آپ ﷺ نے جب صحابہ کرامؓ سے پوچھا وہ کونسی عورت ہے جس پر اللہ راضی رہتا ہے' صحابہ کرامؓ خاموش رہے' **(باقی صفحہ نمبر 55 پر)**

 دردسر: دہکتے کوئلوں پر ذرا سی شکر ڈال کر اس کا دھواں لیں' درد ختم ہوجائے گا☆ لیموں کا رس پیشانی پر ملیں دردسر ختم ہوجائے گا۔

مرگی سے نجات کیلئے آزمودہ گھریلو علاج

ڈاکٹر رانا ندیم احمد

دورہ کے دوران مریض کا جسم اکڑ جاتا ہے' مریض کی گردن پیچھے کی جانب کھنچ جاتی ہے اور مریض کا سر ایک جانب کو مڑ جاتا ہے تشنج کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے سانس رکنے اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے چہرہ نیلگوں یا سیاہی مائل بھی ہوسکتا ہے

مرگی کا طبی نام صرع ہے یہ بیماری اعصابی راستوں اور دماغی خانوں میں ناقص اور زہریلے مادوں (سدوں) کے جمع ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر یہ ناقص مادے دماغ میں پیدا ہوں تو صرع دماغی' اگر معدہ میں پیدا ہوں تو صرع معدی اور اگر اعصابی طور پر پیدا ہوں تو صرع اعصابی کہلاتا ہے۔ یہ مرض بلغمی مادہ سے اکثر اور صفراوی مادے سے کبھی کبھار لاحق ہوتا ہے۔

مرگی کے اسباب

مرگی کے مقامی اسباب میں دوران حمل سر پر چوٹ لگنا' ہائی بلڈ پریشر کا ہونا' شراب نوشی' خوف و دہشت' بعض جنسی امراض' گوشت کا زیادہ استعمال' عورتوں میں امراض رحم وغیرہ اہم ہیں۔

مرگی کے جدید طب میں اسباب

جدید طب میں مرگی کے درج ذیل اسباب ہیں۔ پیدائشی طور پر ذہنی نقص کا ہونا' دماغی جریان خون' دماغی رسولی' جزوی فالج' دماغی جھلیوں کا ورم' دماغ کے مخصوص ابھاروں کی کمی' دماغی بافتوں کی ادھوری نشوونما' دماغی نسیجوں کی ملابت' زہریلی ادویات مثلاً کوکین' کیفین' الکوہل اور سیسہ کے مرکبات کا استعمال' دماغ کو مناسب طور پر آکسیجن کا بہم نہ پہنچنا۔

مرگی کے دورہ سے پہلے کی علامات: مرگی کے مریض کو دورہ سے قبل پاؤں میں ٹھنڈک یا سنسناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ دل میں گھبراہٹ اور پیٹ میں جلن اور خلش محسوس ہوتی ہے۔ دل میں گھبراہٹ ہونے کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے کبھی کبھار مریض کو ڈراؤنی شکل بھی نظر آتی ہے۔ سائے نظر آتے ہیں آنکھوں کے آگے چنگاریاں پھوٹتی نظر آتی ہیں جس کی وجہ سے مریض بری طرح ڈر جاتا ہے کبھی کبھار اسے خوشبو آنے لگتی ہے کانوں میں باجے بجتے ہیں۔ اس کے منہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے ذائقہ کڑوا یا نمکین محسوس ہوتا ہے اور کبھی مریض دورہ سے پہلے عجیب وغریب حرکتیں کرنے لگتا ہے جس کی وجہ سے اسے آسیب زدہ سمجھ لیا جاتا ہے۔

مرگی کے دورہ کے وقت علامات

دورہ کے دوران مریض کا جسم اکڑ جاتا ہے اور عموماً مریض چیخ بھی مارتا ہے۔ مریض کی گردن پیچھے کی جانب کھنچ سی جاتی ہے اور مریض کا سر ایک جانب کو مڑ جاتا ہے تشنج کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے سانس رکنے اور آکسیجن کی کمی کی وجہ سے چہرہ نیلگوں یا سیاہی مائل بھی ہوسکتا ہے۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے اور بعض دفعہ زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ مریض کا بول وبراز ان جانے میں خارج ہو جاتا ہے۔ اس دوران مریض کو تھوڑے تھوڑے وقفے سے جھٹکے لگتے رہتے ہیں کبھی کبھار ان جھٹکوں کا دورانیہ تقریباً آدھا گھنٹہ تک طویل ہوسکتا ہے۔ پھر مریض کا جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور مریض ایک لمبا سانس لیکر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ مریض کی سانس میں خوخواہٹ کی آواز آتی رہتی ہے اور چہرہ سرخ ہونے لگتا ہے۔ سانس کچھ بہتر ہو جاتی ہے اور مریض کچھ دیر کے بعد ہوش میں آ جاتا ہے تاہم بعض اوقات مریض سر درد' چکر کی شکایت کرتا ہے اور پھر دورہ کے بعد گہری نیند سو جاتا ہے۔

مرگی کے دورہ کے دوران احتیاطیں

درج ذیل احتیاطی تدابیر کو مدنظر رکھ کر مرگی کے مریض کو شدید ذہنی اور جسمانی چوٹوں سے بچایا جاسکتا ہے۔ مثلاً دورہ کے دوران مریض کے لواحقین بے جا چیخ وپکار سے پرہیز کریں کیونکہ مریض گھبرا کر اپنے آپ کو زخمی بھی کرسکتا ہے۔ دورہ کے دوران مریض کو کروٹ کے بل لٹائیں تاکہ اس کی زبان دانتوں میں آکر زخمی یا کٹ نہ جائے۔ اس مقصد کیلئے مریض کے منہ میں کپڑا رکھ دیں۔ مریض کے قمیض کے بٹن کھول دیں۔ دورہ کے دوران مریض کے پاؤں اور ٹانگوں کے نیچے نرم کپڑا رکھ دیں تاکہ مریض زخمی نہ ہوسکے۔

مرگی کا آسان گھریلو علاج

تمباکو کے پتے 4 ماشہ آدھا کلو پانی میں خوب اچھی طرح ابال لیں تقریباً ایک گھنٹہ پکائیں اچھی طرح چھان کر ایک کپ صبح' شام مریض کو کھانے کے بعد پلائیں انشاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا مدت علاج ایک ماہ ہے۔ مرگی میں تیز مرچ مصالحہ اور چٹ پٹی اشیاء سے پرہیز کرائیں اور مریض کو نرم غذا دیں۔

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم واہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 9

حضرت عمران بن حصین ؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: ''میری امت میں بہترین زمانہ میرا ہے پھر ان کیساتھ والوں کا اور پھر ان کے ساتھ والوں کا''۔ **(بخاری)**

حضرت ابوہریرہ ؓ سے روایت ہے کہ آقا ومولیٰ ﷺ نے فرمایا: ''ستارے آسمان کیلئے امن کا باعث ہیں' جب ستارے چلے جائیں گے تو آسمان واقع ہو جائے گا جس کا اس سے وعدہ کیا گیا ہے۔ میں اپنے صحابہ کیلئے امن ہوں جب میں چلا جاؤں گا تو میرے صحابہ پر واقع ہو جائے گا جس کا ان سے وعدہ کیا گیا ہے اور میرے صحابہ میری امت کیلئے امن وامان ہیں جب میرے صحابہ چلے جائیں گے تو میری امت پر واقع ہو جائے گا جو ان سے وعدہ کیا گیا ہے۔ **(مسلم' مشکوٰۃ)**

حضرت ابوسعید خدری ؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''میرے کسی صحابی کو برا نہ کہو کیونکہ تم میں سے اگر کوئی احد پہاڑ کے برابر سونا خرچ کرے تو ان کے ایک مُد یا اس کے نصف کے ثواب کو بھی نہیں پہنچے گا۔ **(بخاری' مسلم)**

حضرت عمر ؓ سے روایت ہے کہ نور مجسم ﷺ نے فرمایا: ''میرے صحابہ کی عزت کرو کیونکہ وہ تم میں بہتر ہیں پھر وہ لوگ جو ان سے متصل ہیں پھر وہ لوگ بہتر ہیں جو ان کے ساتھ والے ہیں **(نسائی)**

حضرت جابر ؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا ''اس مسلمان کو آگ نہیں چھوئے گی جس نے مجھے دیکھا یا میرے دیکھنے والے کو دیکھا۔ **(ترمذی)**

حضرت عبداللہ بن مغفل ؓ سے روایت ہے نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''میرے صحابہ کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرنا' میرے بعد انہیں نشانہ نہ بنالینا' جو ان سے محبت کرتا ہے تو وہ مجھ سے محبت کرنے کی وجہ سے ان سے محبت کرتا ہے اور جو ان سے عداوت رکھتا ہے تو وہ مجھ سے عداوت رکھنے کی وجہ سے ان سے عداوت رکھتا ہے جس نے انہیں تکلیف دی اس نے مجھے تکلیف دی اور جس نے مجھے تکلیف دی اس نے اللہ تعالیٰ کو تکلیف دی اور جس نے اللہ تعالیٰ کو تکلیف دی تو قریب ہے کہ اللہ تعالیٰ اسے پکڑے۔ **(ترمذی' مشکوٰۃ)**

جنسی کمزوری سے نجات کے لئے

ادرک کا جوس مقوی باہ اور جنسی کمزوری کا عمدہ علاج ہے بہتر نتائج کیلئے آدھا چمچ ادرک کا جوس ہاف بوائلڈ انڈے اور شہد کے ساتھ روزانہ رات کو ایک ماہ تک استعمال کریں نامردی اور سرعت انزال کیلئے مفید ہے۔

بیماریوں کا درود شریف سے علاج

ع م چوہدری

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھا جائے اور اس کے بعد نبی اکرم ﷺ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے بیمار کی صحت یابی کیلئے دعا کرے تو اللہ تعالیٰ بحرمت رسول اکرم ﷺ دعا قبول فرمائے گا۔

قید سے رہائی کا مجرب درود شریف

ایک دفعہ سلطان عبدالحمید نے مدینہ منورہ کے گورنر بصری (پاشا) کو حضرت علامہ یوسف بن اسماعیل نبہانی رحمۃ اللہ علیہ کی گرفتاری کا حکم دیا مگر علامہ یوسف نبہانیؒ بالکل مطمئن گھبراہٹ اور پریشانی کا نام تک نہ تھا۔ آپؒ عالم اسلام کی ممتاز شخصیت تھے۔ شہر کے لوگ ملاقات کیلئے اُمڈ پڑے۔ دوران ملاقات علماء اور زعماء ملت نے علامہ سے کہا کہ اگر اجازت ہو تو ہم آپ کی رہائی کیلئے سلطان سے اپیل کرتے ہیں آپؒ نے فرمایا کہ اگر اپیل کرنا ہی ہے تو سلطان کونین ﷺ کی بارگاہ اقدس میں اس درود وسلام کے ذریعے استغاثہ کریں۔ چنانچہ اس درود پاک کی برکت سے تین دن کے اندر ہی سلطان نے علامہ یوسف نبہانیؒ کے باعزت بری کرنے کا حکم نامہ جاری کردیا۔ جو کوئی قید میں اس درود پاک کو کثرت سے پڑھے گا وہ قید سے انشاء اللہ جلد رہائی پائے گا۔

درود شریف یہ ہے:۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلَى النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَلٰوةً سَلَامًا عَلَيْكَ رَسُوْلَ اللّٰهِ قُلْتُ حِيْلَتِيْ اَنْتَ وَسِيْلَتِيْ اَدْرِكْنِيْ سَيِّدِيْ.

سکون قلب کیلئے

اس درود شریف کا سب سے بڑا فائدہ ہے کہ سکون قلب کی دولت سے مالا مال ہوجاتا ہے۔ دین ودنیا میں اسے کسی چیز کی کمی نہیں رہتی۔ درود شریف یہ ہے:۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى حَبِيْبِهٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ وَسَلَّمَ.

پاؤں سن ہوجائے تو!

اگر کسی کا پاؤں سن ہوجائے تو مندرجہ ذیل درود شریف کو پڑھے اور پاؤں کے ناخنوں پر تھوک لگائے انشاء اللہ فوراً سن اتر جائے گی۔ درود پاک یہ ہے:۔

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ

ہر بلا اور مصیبت کیلئے

ہر مصیبت اور بلا جو لوگوں پر نازل ہوتی ہے اس کو یہ درود شریف دفع کردیتا ہے درود پاک یہ ہے:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى اٰلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

شدید بیماری میں

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھا جائے اور اس کے بعد نبی اکرم ﷺ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے بیمار کی صحت یابی کیلئے دعا کرے تو اللہ تعالیٰ بحرمت رسول اکرم ﷺ دعا قبول فرمائے گا۔

اگر کوئی اس درود پاک کا ورد ہر نماز کے بعد رکھے گا وہ ذلت سے نکل کر عظمت میں آجائے گا اگر کسی حاکم یا کسی افسر کے پاس جائے گا تو وہ عزت کرے گا۔ درود شریف یہ ہے:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى حَبِيْبِكَ الْمُصْطَفٰى وَعَلٰى اٰلِهٖ وَسَلِّمْ.

حل مشکلات کیلئے اکسیر اعظم

یہ درود شریف خیر وبرکت کیلئے بہت اکسیر ہے لہٰذا جو شخص چاہے کہ اس کے گھر بار، کاروبار اور مال و دولت میں خیر وبرکت ہو اور اولاد پر اللہ کی رحمت ہو تو اسے چاہیے کہ بعد نماز فجر روزانہ اس درود پاک کو گیارہ مرتبہ پڑھے۔

جو شخص سوتے وقت 100 مرتبہ یہ درود شریف پڑھے اللہ تعالیٰ اس کے مال وجان کو ہمیشہ حفاظت میں رکھے گا اور جو ادائے قرض کی نیت سے گیارہ دن تک روزانہ بعد نماز عشاء 313 مرتبہ پڑھے بہت جلد قرضے سے انشاء اللہ نجات پائے گا۔

اگر کوئی شخص کسی ذہنی پریشانی میں مبتلا ہو تو اسے چاہیے کہ سات دن تک بعد نماز عشاء اسے 111 مرتبہ پڑھے انشاء اللہ ذہنی پریشانی فوراً ختم ہوجائے گا۔

یہ درود شریف حل مشکلات، دفع رنج والم اور دفع مرض کیلئے بہت مؤثر ہے 92 یا 121 یا 313 مرتبہ تین ہفتہ یا چالیس روز تک وقت معینہ پر پڑھے۔ درود پاک یہ ہے:

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ صَلَوٰاتِكَ وَبَرَكَاتِكَ وَرَحْمَتِكَ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ وَاِمَامِ الْمُتَّقِيْنَ وَخَاتَمِ النَّبِيِّيْنَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ اِمَامِ الْخَيْرِ وَقَائِدِ الْخَيْرِ وَرَسُوْلِ الرَّحْمَةِ.

نیکیوں کے پہاڑ

مصباح زاہد

جو ایک بار آیت الکرسی پڑھے گا اس کے ہر حرف کے بدلے میں ہزار ہزار سال کا ثواب اس کے نام لکھا جائے گا۔

- جو عصر کی نماز کے بعد 10 بار سورۃ القدر پڑھے گا اس دن کی تمام مخلوق کی نیکیوں کے برابر ثواب پائے گا۔
- اللہ ہو کثرت سے پڑھنے والا روشن دل اور روشن قبر پائے گا اور قبر میں جسم اور کفن امانت رہے گا۔
- ہر نماز کے بعد 7 بار یا باری کا وظیفہ پڑھنے سے قبر میں سانپ کیڑے نہیں کھائیں گے۔
- 100 بار اللہ اکبر روزانہ پڑھنے سے 100 غلام آزاد کرنے کا ثواب پائے گا۔
- جو ایک بار آیت الکرسی پڑھے گا اس کے ہر حرف کے بدلے میں ہزار ہزار سال کا ثواب اس کے نام لکھا جائے گا۔
- جو فرض نماز کے بعد سورۃ المزمل پڑھے گا ہر حرف کے بدلے ایک لاکھ نیکی عطا ہوگی۔ اور اتنے ہی گناہ معاف ہونگے اور نبی ﷺ کے ساتھ جنت میں جائے گا۔
- جو سوتے وقت سورۃ فاتحہ اور سورۃ اخلاص پڑھے گا بروز قیامت امینوں میں ہوگا اور پیغمبروں کے بعد سب سے پہلے جنت میں جائے گا اور جنت میں جاتے وقت عیسیٰؑ کے نزدیک ہوگا۔
- جو تیسرا کلمہ ایک بار پڑھے گا ایک لاکھ نیکیاں پائے گا ایک لاکھ برائیاں دور ہوتی ہیں ایک لاکھ درجے بلند ہوتے ہیں۔
- جو ایک دفعہ جَزَى اللّٰهُ عَنَّا مُحَمَّدًا مَا هُوَ اَهْلُهٗ پڑھے گا 70 ہزار فرشتے ایک ہزار سال تک نیکیاں لکھتے رہیں گے۔
- فجر کی نماز کے بعد 100 آیات کلام پاک سے دیکھ کر پڑھنے سے آسمانوں کے تاروں سے لے کر ریت کے ذروں تک کل مخلوق کے تعداد کے مطابق نیکیاں ملیں گی۔
- جو شخص چوتھا کلمہ بعد نماز فرض تین بار پڑھے گا ہر رکعت پر اسی سال کی عبادت کا ثواب پائے گا۔ بستر پر پڑھنے سے تمام گناہوں کا کفارہ ہوجائے گا۔ صبح بیدار ہو کر پڑھے تو ستر سال کی عبادت کا ثواب ملے گا جو شب جمعہ کو چالیس بار چوتھا کلمہ پڑھے حج کا ثواب پائے گا۔
- جو ایک بار لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ اَحَدً اصَمَدً الَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ پڑھے بیس لاکھ نیکیاں پائے۔

معین شہزاد، بہاولپور

جیسے خیالات ویسی زندگی

خوف توانائی کو زیادہ بیکار کرتا ہے۔ تخریبی سوچ میں فلمی مکالمے اور گیت دہراتے رہنا، فحش اور بے مقصد لٹریچر پڑھنا اور اس کے مناظر کو تصوروں میں لاکر دل بہلاتے رہنا، کوئی لڑکی پاس سے گزر جائے تو تصوروں میں اس سے محبت کرنا شامل ہے

توانائی سے مراد جسمانی طاقت نہیں جس سے آپ تین من وزن اٹھا سکتے ہیں۔ توانائی سے مراد نفسیاتی قوت ہے جسے قرآن نے روحانی یا ایمانی قوت کہا ہے۔ توانائی کو آپ دو حصوں میں تقسیم کرسکتے ہیں۔ جسمانی اور نفسیاتی، جسم کی طاقت عمر کے ساتھ ساتھ گھٹتی جاتی ہے اور بوڑھا ہو کر انسان چارپائی سے اٹھنے کے بھی قابل نہیں رہتا۔ جسمانی طاقت کو نفسیاتی توانائی ایسا سہارا دیئے رکھتی ہے جس سے انسان وقت سے پہلے ہمت نہیں ہارتا۔ آپ نے ستر برس سے زیادہ عمر کے بوڑھے دیکھے ہوں گے جو جوانوں کی طرح گردن تان کر چلتے ہیں۔ بچوں کے ساتھ گلی ڈنڈا کھیلنے لگتے ہیں۔ کشتی، کبڈی، ہاکی اور فٹ بال کے میچوں میں جاکر کھلاڑیوں کی حوصلہ افزائی ایسے جوش وخروش سے کرتے ہیں جیسے وہ خود کھیل میں شریک ہوں، یہ نفسیاتی توانائی کا کرشمہ ہے۔ آپ نے ایسے جواں سال آدمی بھی دیکھے ہوں گے جو اس طرح چلتے ہیں جیسے سر پر پہاڑ آن پڑا ہو۔ بات کرتے ہیں تو شک ہوتا ہے جیسے ان کا کوئی عزیز فوت ہوگیا ہو۔ ان کے چہرے اداس اور ہونٹ مسکراہٹ سے محروم ہوتے ہیں۔ ذرا سی مشقت کرنی پڑے تو وہ دق کے مریضوں کی طرح ڈھیر ہوجاتے ہیں۔ ان لوگوں میں جسمانی طاقت ضرور ہوتی ہے مگر نفسیاتی توانائی کو انہوں نے بیکار کر رکھا ہے۔ لہٰذا ان کی جسمانی طاقت بھی مفلوج ہوگئی ہے اور وہ کہتے ہیں کہ نہ جانے کونسا نامراد روگ لگ گیا ہے جس کی کوئی تشخیص ہی نہیں کرسکتا۔

نفسیاتی توانائی کبھی کم نہیں ہوتی بلکہ جتنا زیادہ استعمال کرواتا ہی بڑھتی ہے۔ اس کی مثال گاڑی کے ڈائنمو کی ہے جو انجن کے چلنے کے ساتھ بیٹری کو چارج کرتا رہتا ہے اگر بگڑ جائے تو بیٹری فوراً ختم ہوجاتی ہے جن خواتین وحضرات کو جسم ٹوٹنے اور اداس رہنے کی شکایت ہے انہوں نے اپنے ڈائنمو خراب کر رکھے ہیں۔

نفسیاتی توانائی یا صحیح معنوں میں روحانی قوت کے بے نظیر مظاہرے ستمبر 1965ء اور دسمبر 1971ء کی جنگوں میں پاک فوج نے کئے تھے۔ مسلسل سترہ دن اور سترہ راتیں آنکھ جھپکے بغیر، ایک آدھ منٹ آرام کئے بغیر اور پہلے تین چار دن کچھ کھائے پیے بغیر لڑتے رہنا اس حقیقت کا ثبوت ہے کہ انسان کے اندر اتنی قوت ہوتی ہے جس کی کوئی حد مقرر نہیں کی جاسکتی۔

محاذ سے بعض ایسے زخمی ہسپتال لائے گئے تھے جنہیں میڈیکل سائنس کی رو سے تین چار گھنٹے پہلے مرا ہوا ہونا چاہیے تھا بعض کے سر کھل گئے تھے بعض کے سینے اور پیٹ چاک تھے۔ ہسپتال پہنچتے تک جسم میں خون کا ایک قطرہ باقی نہ رہا تھا پھر بھی وہ زندہ تھے بلکہ آپریشن ٹیبل پر غشی کی حالت میں نعرے لگاتے اور اٹھنے کی کوشش کرتے تھے۔ اس توانائی کا تعلق انسانی نفسیات سے ہوتا ہے۔

یہ توانائی صرف پاک فوج کے جوانوں میں ہی نہیں آپ سب میں موجود ہے۔ ہم بہت سے آدمیوں کی مثالیں پیش کرسکتے ہیں جو عام حالات میں چلتی پھرتی لاشیں لگتے ہیں لیکن خطرے کے وقت انہوں نے جسمانی طاقت کے حیران کن کارنامے کر دکھائے۔ اکیلی عورت کا ڈاکوؤں سے مقابلہ اور ڈاکوؤں کو بھگا دینے کے کئی واقعات آپ نے سنے ہوں گے۔

ہمارا ایک دوست ابھی تک حیران ہے کہ وہ چھ فٹ بلند دیوار کس طرح پھلانگ گیا تھا۔ ایک آدمی آتش بازی کا بہت سارا سامان زمین پر رکھے بیچ رہا تھا قریب ایک چھ فٹ اونچی دیوار تھی۔ میرا دوست آتش بازی اور دیوار کے درمیان کھڑا تھا۔ کسی طرح آتش بازی کے سامان کو آگ لگ گئی پٹاخے پھٹنے لگے اور ہوائیاں زناٹوں سے ہر طرف اڑنے لگیں۔

ہمارا دوست کہتا ہے کہ میں پھٹتے ہوئے بارود اور دیوار کے درمیان کھڑا تھا دو سیکنڈ بعد دیوار میرے اور بارود کے درمیان تھی مجھے کچھ علم نہیں کہ کسی شرا شرار نے مجھے چھ فٹ اونچی دیوار سے دوسری طرف پھینک دیا تھا۔ یہ شرشرار نفسیاتی توانائی ہے۔

یہ حقیقت مسلمہ ہے کہ انسان کے اندر توانائی کا لامحدود ذخیرہ موجود ہے اور یہ بھی مسلمہ حقیقت ہے کہ اس توانائی کو جتنا استعمال کرواتی ہی بڑھتی ہے۔ ہم پیچھے بیان کرآئے ہیں کہ ماہرین نفسیات نے کہا ہے کہ ایک اوسط درجہ انسان نیم بیداری کی حالت میں روزمرہ کے کام کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان میں جوش وخروش نہیں ہوتا اور وہ مردہ دل ہوتے ہیں۔ وہ حالات کا مقابلہ کرنے کی بجائے اپنے آپ کو حالات کے حوالے کردیتے ہیں۔ ان کی مثال ان ملاحوں کی ہے جو طوفان میں کشتی کو قابو میں رکھنے کی بجائے کشتی کو طوفان کے حوالے کردیتے ہیں لہٰذا شکست قبول کرنے سے گریز کریں۔ علم نفسیات نے چند عملی طریقے تجویز کئے ہیں جن پر سختی سے عمل کرنے سے آپ اپنی توانائی کو بیدار کرسکتے ہیں ہم ایسے بہت سے طریقے بیان کرآئے ہیں ان پر عمل کریں۔

یہ توانائی ضائع ہونے کا باعث یہ ہوتا ہے کہ جب آپ کا دماغ سوچتا ہے تو توانائی استعمال ہوتی ہے اگر سوچ تعمیری ہے تو توانائی بڑھتی ہے اور اگر سوچ تخریبی ہے تو توانائی ضائع ہوتی ہے تخریبی سوچ میں حسد، جلن، کڑھن، غصہ، چڑچڑاپن، بے معنی اور بے بنیاد خوف، دوسروں کے نقائص کے متعلق سوچتے رہنا اور کام میں دلچسپی نہ لیتے ہوئے کام سے نفرت کا جواز سوچتے رہنا شامل ہے۔

خوف توانائی کو زیادہ بیکار کرتا ہے۔ تخریبی سوچ میں فلمی مکالمے اور گیت دہراتے رہنا، فحش اور بے مقصد لٹریچر پڑھنا اور اس کے مناظر کو تصوروں میں لاکر دل بہلاتے رہنا، کوئی لڑکی پاس سے گزر جائے تو تصوروں میں اس سے محبت کرنا اور دماغ میں جنسی اشتعال پیدا کئے رکھنا خاص طور پر شامل ہے۔ ان عادتوں سے توانائی بیکار ہوجاتی ہے۔ توانائی کے ضیاع کو روکنے کیلئے اپنی سوچوں پر قابو پانا لازمی ہے۔ اس مقصد کے حصول کیلئے آپ کو ان تمام ہدایات پر عمل کرنا ہوگا جو ہم بیان کرآئے ہیں۔ مختصر یہ کہ آپ کی سوچ تعمیری ہو تخریبی نہ ہو۔ مثبت ہو منفی نہ ہو اور خوشگوار ہو شکست خوردہ نہ ہو۔

مفت روحانی پھکی سے میری بیماریاں ٹل گئیں

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں ایک بینک میں مینجمنٹ کے فرائض سرانجام دیتا ہوں، عرصہ دراز سے میں آدھے سر درد کی شدید تکلیف میں مبتلا تھا، ڈھیروں علاج کئے مگر افاقہ نہ ہوا، ایک ملنے والے سے اپنی تکلیف کا تذکرہ کیا، اس نے مجھے روحانی پھکی کا ایک پیکٹ لاکر دیا اور ساتھ یہ کہا کہ قدر کرنا قدر رہی سے سب کچھ ملتا ہے، خیر میں نے روحانی پھکی پابندی سے استعمال کرنا شروع کردی، چند روز بعد مجھے اپنے درد میں افاقہ محسوس ہونا شروع ہوگیا، آخر ایک کے مسلسل استعمال سے میرا عرصہ دراز کا یہ درد ختم ہونے کیساتھ ساتھ قوت حافظہ میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ **(ارشد زبیر، سیالکوٹ)**

خشکی کیلئے: مہندی میں لیموں کے رس کے چند قطرے اور انڈا ملا کر بالوں میں لگانے سے خشکی دور ہوتی ہے، یہ آمیزہ لگانے کے بعد ایک گھنٹہ بعد سر دھولیں۔

سعادت کے دن عبادت کی راتیں

حضرت علیؓ نے کہا کہ اگر اللہ تعالیٰ امت محمدﷺ کو عذاب دینا چاہتا تو ان کو رمضان کا مہینہ کبھی نہ عطا فرماتا' رمضان کا مہینہ امت محمدیﷺ کیلئے امن وامان کا مہینہ ہے جس نے رمضان کے آخری جمعہ میں ظہر اور عصر کے درمیان میں کوئی قضاء نماز ادا کی اس نے گویا ستر سال تک عبادت کی

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرمﷺ نے ارشاد فرمایا بلاشبہ جنت ماہ رمضان کیلئے شروع سال سے اخیر سال تک سجائی جاتی ہے جب رمضان شریف کا مہینہ شروع ہوتا ہے تو جنت (اللہ تعالیٰ سے) عرض کرتی ہے ''اے اللہ! اس مبارک مہینہ میں اپنے بندوں میں سے کچھ بندے میرے اندر قیام کرنیوالے مقرر فرما دیجئے۔ (جو عبادت کر کے میرے اندر داخل ہوسکیں) اسی طرح حوریں بھی عرض کرتی ہیں کہ اے خدائے ذوالجلال! اس بابرکت مہینہ میں اپنے بندوں میں سے ہمارے واسطے کچھ خاوند مقرر فرما دیجئے چنانچہ جس شخص نے رمضان شریف کے مہینہ میں اپنے نفس کی حفاظت کی اور کوئی نشہ آور چیز نہ پی اور نہ کسی مومن پر کوئی بہتان لگایا اور نہ کوئی گناہ کبیرہ کیا تو اللہ جل شانہ رمضان شریف کی ہر رات میں اس بندہ کی سو حوروں سے شادی کر دیتے ہیں اور اس کیلئے جنت میں ایک محل سونے، چاندی، یاقوت اور زمرد کا تیار کر دیتے ہیں، اس محل کی لمبائی چوڑائی کا یہ عالم ہے کہ اگر ساری دنیا اکٹھی کر کے اس محل میں رکھ دی جائے تو ایسی معلوم ہو جیسے دنیا میں کوئی بکریوں کا باڑہ ہو یعنی جس طرح تمام دنیا کے مقابلہ میں بکریوں کا باڑہ چھوٹا سا معلوم ہوتا ہے اسی طرح اگر ساری دنیا جنت کے اس محل میں رکھ دی جائے تو بکریوں کے باڑے کی طرح چھوٹی سی معلوم ہوگی۔

اور جس شخص نے اس مبارک مہینہ میں کوئی نشہ والی چیز پی یا کسی مومن پر کوئی بہتان لگایا یا کوئی گناہ کبیرہ کیا تو اللہ تعالیٰ اس کے سال بھر کے نیک اعمال ختم کر دینگے۔ لہٰذا رمضان شریف کے مہینہ میں بے احتیاطی سے بچیں کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کا مہینہ ہے۔ اس میں اللہ کی حدود سے آگے نہ بڑھو، اللہ تعالیٰ نے تمہارے لیے گیارہ مہینے مقرر کیے ہیں جن میں تم طرح طرح کی نعمتیں استعمال کرتے ہو اور لذتیں حاصل کرتے ہو، رمضان کا مہینہ اللہ تعالیٰ نے اپنی عبادت کرانے کیلئے خاص فرمالیا ہے۔ لہٰذا رمضان کے مہینہ میں بے احتیاطی سے گریز کرو اور جان و دل سے اطاعت کرو۔ **(جمع الفوائد)**

ایک حدیث مبارکہ کے مفہوم کے مطابق ہے کہ اگر لوگوں کو یہ علم ہو جائے کہ رمضان اپنے اندر کتنی برکتیں اور سعادتیں رکھتا ہے تو سب لوگ یہ تمنا کرنے لگیں کہ سارا سال ہی رمضان رہے اور پورے سال روزے ہی رکھے جاتے رہیں۔ رمضان المبارک کی فضیلت واہمیت کا اندازہ اس حدیث سے کیا جاسکتا ہے کہ جب شعبان المعظم کا آغاز ہوتا تو اس کے آخری دنوں میں نبی اکرمﷺ صحابہ کرامؓ کو ایک جگہ جمع فرما کر ان سے خطاب فرماتے کہ ''اے لوگو بے شک تم پر ایک بڑا بابرکت اور رحمتوں والا مہینہ سایہ فگن ہے (یعنی آنے والا ہے) یہ ایسا مہینہ ہے کہ اس میں ایک رات ایسی ہے جو ہزار مہینوں سے بہتر ہے یعنی شب قدر' جس نے اس مہینے میں کوئی نیک کام کیا یعنی نفل ادا کیے اسے فرض کی ادائیگی کا ثواب ملے گا اور جس نے فرض ادا کیے اسے ایک فرض کی ادائیگی کے بدلے ستر فرائض کی ادائیگی کا ثواب دیا جائے گا۔ یہ صبر کا مہینہ ہے اور صبر ایسی نعمت ہے جس کا بدلہ جنت ہے۔ اس کا پہلا عشرہ رحمت' درمیانی عشرہ مغفرت اور تیسرہ عشرہ جہنم کی آگ سے نجات کا ہے۔'' **(سنن بیہقی)**

رمضان المبارک کی فضیلت کے بارے میں ایک حدیث پاک میں آتا ہے کہ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب رمضان کا مہینہ شروع ہوتا ہے تو آسمان کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور ایک روایت میں ہے کہ جنت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اور جہنم کے دروازے بند کر دیئے جاتے ہیں اور شیاطین زنجیروں میں جکڑ دیئے جاتے ہیں اور ایک روایت میں آتا ہے کہ رحمت کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔ **(بخاری و مسلم)**

ایک اور حدیث میں حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائناتﷺ نے شعبان کے آخر میں وعظ فرمایا' اے لوگو! تمہارے پاس عظمت والا' برکت والا مہینہ آیا' اسکے روزے اللہ تعالیٰ نے فرض کیے اور اسکی رات میں قیام کرنا نفل قرار دیا ہے جو اس میں نیکی کا کوئی کام یعنی نفل عبادت کرے تو ایسا ہے جیسے اور مہینہ میں فرض ادا کیا اور جس نے ایک فرض ادا کیا تو ایسا ہے جیسے اور دنوں میں ستر فرض ادا کیے۔ یہ صبر کا مہینہ ہے اور صبر کا ثواب جنت ہے اور یہ غم خواری کا مہینہ ہے اور اس مہینہ میں مومن کا رزق بڑھایا جاتا ہے جو اس میں روزہ دار کو افطار کرائے اسکے گناہوں کیلئے مغفرت ہے اور اسکی گردن جہنم سے آزاد کر دی جائے گی اور اس میں افطار کرانے والے کو ویسا ہی ثواب ملے گا جیسا روزہ رکھنے والے کو ملے گا اس کے ثواب میں کچھ کمی کئے بغیر' ہم نے عرض کیا یا رسول اللہﷺ ہم میں سے ہر شخص وہ چیز نہیں پاتا جس سے روزہ افطار کرائے' حضورﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ یہ ثواب اس شخص کو بھی دے گا جو ایک گھونٹ دودھ یا ایک کھجور یا ایک گھونٹ پانی سے افطار کرائے اور جس نے روزہ دار کو پیٹ بھر کر کھانا کھلایا اسکو اللہ تعالیٰ میرے حوض سے سیراب کرے گا' کبھی پیاسا نہ ہوگا یہاں تک کہ جنت میں داخل ہو جائے گا اور جو اپنے غلام پر اس مہینہ میں تخفیف کرے گا (یعنی کام لینے میں کمی کر دے) تو اللہ تعالیٰ اسے بخش دے گا اور جہنم سے آزاد فرمائے گا۔ (بیہقی)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدسﷺ نے فرمایا کہ میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں ایسے پانچ انعامات ملے ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں ملے۔

1۔ انکے منہ کی بدبو اللہ کے نزدیک مشک سے زیادہ محبوب ہے۔
2۔ مچھلیاں ان کیلئے دعاء مغفرت کرتی ہیں۔ 3۔ ان کیلئے جنت روزانہ سجائی جاتی ہے۔ 4۔ سرکش شیطان جکڑ دیئے جاتے ہیں۔ 5۔ رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کی مغفرت کر دی جاتی ہے۔

حضرت عمرؓ حضور اقدسﷺ سے نقل کرتے ہیں کہ رمضان المبارک میں اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے والا شخص بخشا بخشایا ہے لہٰذا روزہ دار کو زیادہ سے زیادہ اللہ تعالیٰ سے دعا مانگتے رہنا چاہیے۔

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ رمضان المبارک کی ہر رات ایک منادی پکارتا ہے کہ اے خیر کو تلاش کرنے والے متوجہ ہو اور آگے بڑھ اور اے برائی کے طلبگار بس کر اور آنکھیں کھول اسکے بعد وہ فرشتہ کہتا ہے کہ کوئی مغفرت کا چاہنے والا ہے کہ اس کی مغفرت کی جائے' کوئی توبہ کرنے والا ہے کہ اس کی توبہ قبول کی جائے' کوئی دعا کرنے والا ہے کہ اس کی دعاء قبول کی جائے کوئی سائل ہے کہ اس کا سوال پورا کیا جائے۔

حضرت ابن عباسؓ کی ایک طویل حدیث ہے کہ جنت کو رمضان شریف کیلئے خوشبوؤں کی دھونی دی جاتی ہے اور شروع سال سے آخر سال تک رمضان کی خاطر سجایا جاتا ہے اور حضورﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ رضوان کو فرماتے ہیں کہ جنت کے دروازے کھول دے اور مالک (داروغہ جہنم) سے فرماتے ہیں

کہ احمد ﷺ کی امت کے روزہ داروں پر جہنم کے دروازے بند کردے اور آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا کہ رمضان شریف میں روزانہ افطار کے وقت حق تعالیٰ شانہٗ ایسے دس لاکھ افراد کو جہنم سے خلاصی عطافرماتے ہیں جو جہنم کے مستحق ہو چکے تھے اور جب رمضان کا آخری دن ہوتا ہے تو جس قدر لوگ پورے ماہ میں جہنم سے آزاد کیے گئے تھے انکے برابر اس ایک دن میں آزاد فرماتے ہیں یعنی اگر رمضان المبارک تیس دن کا ہو تو انتیس دنوں میں جہنم سے خلاصی پانے کی تعداد دو کروڑ نوے لاکھ بنتی ہے پھر اتنی ہی تعداد لوگوں کی آخری دن جہنم سے خلاصی حاصل کرتی ہے تو جہنم سے آزادی کا پروانہ حاصل کرنے والے خوش نصیبوں کی کل تعداد پانچ کروڑ اسی لاکھ بنتی ہے۔

حضرت نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو رمضان میں مجالس ذکر میں سے کسی مجلس میں حاضر ہوتا ہے اللہ اس کیلئے ہر قدم کے عوض ایک سال کی عبادت لکھتا ہے اور قیامت میں وہ میرے عرش کے نیچے ہوگا اور جو رمضان میں جماعت پر مداومت کرتا ہے اللہ اسے ہر رکعت کے عوض میں نور کا شہر عطا فرمائے

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا رمضان سال کا قلب ہے جب وہ درست رہا تو تمام سال درست ہو جاتا ہے۔ جو رمضان کی پہلی شب کو سورۂ فتح پڑھتا ہے اس سال حوادثات سے محفوظ رہتا ہے جب فرشتہ روزہ لے کر اللہ کے پاس جاتا ہے تو اللہ ارشاد فرماتا ہے کہ میرے بندے نے تیرا اکرام کیا اور تیری تعظیم کی روزہ کہتا ہے کہ ہاں اے رب مجھے اپنے نفس کے نہایت اشرف مقام میں اس نے اتارا اور مجھے مائدہ نماز اور تراویح پر ٹھہرایا اور میری خدمت کرنے کھڑا ہو گیا اور حرام سے اپنی دونوں آنکھوں کو بچائے رکھا اور کان کو باطل کے سننے سے محفوظ رکھا تو اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتا ہے کہ آج کے دن میں اسے مقعد صدق میں ذی قدرت بادشاہ کے پاس اتاروں گا

آپ ﷺ نے فرمایا ہے شعبان میرا مہینہ ہے جیسے میں تمام انبیاء پر افضل ہوں اسی طرح یہ مہینہ بھی اور مہینوں سے افضل ہے اور رمضان اللہ کا مہینہ ہے اسکی فضیلت کا اندازہ نہیں ہو سکتا۔

حضرت نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ رمضان کی پہلی شب کو آسمان اور جنت کے دروازے کھل جاتے ہیں پھر اس کی آخری رات تک بند نہیں کیے جاتے اور جو بندہ اس کی کسی رات میں نماز پڑھتا ہے تو اللہ اس کیلئے ہر سجدہ کے عوض میں ایک ہزار اور سات سو نیکیاں لکھتا ہے اور جنت میں سرخ یاقوت کا گھر بناتا ہے جس میں ستر ہزار دروازے ہونگے ہر دروازے میں سونے کے دو پٹ یاقوت سرخ سے جڑے ہوئے ہونگے پس جب کوئی رمضان کا پہلا روزہ رکھتا ہے تو مہینے کے آخر دن تک اللہ اسکے سارے گناہ بخش دیتا ہے اور دوسرے رمضان تک کفارہ ہو جاتا ہے اور ہر دن کے عوض میں جس میں وہ روزہ رکھے گا اسے جنت میں ایک محل ملے گا جس میں ہزار سونے کے دروازے لگے ہوں گے اور اس کیلئے ستر ہزار فرشتے صبح سے شام تک استغفار کرتے رہیں گے رات اور دن کو جو سجدہ کریگا ہر سجدہ کے عوض میں اسے ایک درخت ملے گا جس کے سایہ میں اگر سوا سو برس تک چلتا رہے تب بھی اسے قطع نہ کر سکے۔

حضرت نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب قیامت ہوگی اللہ رضوان کے پاس وحی بھیجے گا کہ میں نے روزہ داروں کو انکی قبروں سے بھوکا پیاسا نکالا ہے ان کے استقبال میں جنت سے انکی خواہشیں پوری کردے اور اسطرح انکا استقبال کر اسوقت رضوان چلا کر کہے اے غلمان اور ولدان نور کے طباق لاؤ تو اسکے پاس ستاروں سے بھی زیادہ میوے اور نہایت لذیذ پینے کی چیزیں جمع ہو جائیں گی پھر اس سے روزہ دار مردوں اور عورتوں کا استقبال ہوگا ان سے کہا جائیگا کہ گزشتہ ایام میں جو کچھ کر چکے ہو اسکے عوض میں خوب جی بھر کے کھاؤ پیو۔

اللہ تعالیٰ کے ہاں فرشتہ ہے جس کا آدھا جسم تاریکی اور آدھا نور سے آراستہ ہے اور ایک فرشتہ آدھا آگ اور آدھا برف کا ہے اور ایک فرشتہ جو آدھا سونے اور آدھا چاندی کا ہے اور ایک فرشتہ ہے جس کا آدھا بدن ہوا اور آدھا مٹی سے ہے وہ سب امت محمدیؐ کے گنہگاروں پر رویا کرتے ہیں اللہ تعالیٰ ان سے فرماتا ہے کہ تم تو ان پر روتے ہو اور وہ ایسے ایسے عمل کرتے ہیں وہ کہتے ہیں کیا آپ نے انکو رمضان نہیں عطا فرمایا' ارشاد ہوتا ہے تم نے سچ کہا رمضان میں ان کیلئے ہر روز پانچ بار میری رحمت متوجہ ہوتی ہے اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے فرمایا ہے اگر اللہ کو امت محمدی ﷺ پر عذاب کرنا مقصود ہوتا تو انکو رمضان اور سورۂ قل ہو اللہ کبھی نہ عنایت کرتا۔

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جب مومن ماہ رمضان میں بیدار ہوتا ہے اور کروٹیں بدلتا ہے اور ذکر اللہ میں لگا رہتا ہے تو اس سے فرشتہ کہتا ہے کہ اٹھ اللہ تجھ پر رحم کرے پس جب وہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے تو اسکا بچھونا اس کیلئے دعا کرتا ہے کہ اے اللہ اسکو جنت کے بلند بچھونے عطا فرما اور جب اپنے کپڑے پہنتا ہے تو کپڑے دعا کرتے ہیں اے اللہ اسکو جنت کے جوڑے عطا فرما اور جب وہ جوتا پہنتا ہے تو جوتا دعا کرتا ہے اے اللہ اسکے قدم پل صراط پر ثابت رکھ اور جب برتن لیتا ہے تو وہ دعا کرتا ہے کہ اے اللہ اسکو جنت کے آبخورے عطا فرما اور جب وضو کرتا ہے تو پانی دعا کرتا ہے اے اللہ اسکو گناہوں اور خطاؤں سے پاک وصاف کردے اور جب اللہ کے سامنے کھڑا ہوتا ہے تو بیت اللہ دعا کرتا ہے اے اللہ اسکی لحد کو منور کردے اور اس پر اسکی قبر کشادہ کردے اور اللہ اسکی طرف نظر رحمت سے فرماتا ہے اے میرے بندے تیری جانب سے دعا ہے اور ہماری جانب سے قبولیت ہے۔

ابو مسعود انصاری سے روایت ہے جس شخص نے رمضان کے روزے رکھے اور اسکے کل مناسک ادا کیے ہر تسبیح وتہلیل کے عوض میں اس کیلئے ایک مکان جنت میں زمرد سے بنے گا جس میں یاقوت کی پچکاری ہوگی جس کے درمیان میں ایک سرخ خیمہ یاقوت کا ہوگا جس میں ایک حور ہوگی جس کے ہاتھوں میں سونے کے کنگن یاقوت سے جڑے ہوئے ہونگے جن کی چمک سے دنیا روشن ہو جائیگی۔

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا رمضان میں دعا قبول ہوتی ہے' گناہ بخشے جاتے ہیں' نمازیں قبول ہوتی ہیں' نیکیاں دوچند کردی جاتی ہیں۔ حوریں سنگار کرتی ہیں اور آوازیں دیتی ہیں کہ ''ہے کہ کوئی جو ہم سے شادی کرے؟ وہ جھروکوں میں کھڑی ہو کر رضوان داروغہ جنت سے پوچھتی ہیں کہ یہ کون سی رات ہے؟ وہ جواب دیتا ہے کہ یہ رمضان کی پہلی رات ہے۔ اللہ تعالیٰ حکم دیتے ہیں کہ اے رضوان امت محمدی ﷺ کے روزہ داروں کیلئے جنت کے دروازے کھول دو اور اے خازن دوزخ دوزخ کے دروازے بند کردو۔ جبرائیلؑ کو حکم ہوتا ہے کہ وہ زمین پر جائیں اور شیطانوں کو زنجیر وطوق میں جکڑ دیں اور انہیں دریاؤں میں پھینک دیں کہ امت محمدی ﷺ کو وساوس سے پریشان نہ کریں اور ہر رات میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ ہے کوئی مانگنے والا کہ میں اسکا سوال پورا کروں اور ہے کوئی توبہ کرنے والا کہ اس کا گناہ معاف کردوں اور ہے کوئی بخشش چاہنے والا کہ اس پر اپنی رحمتیں نازل کردوں؟'' افطار کے وقت اللہ تعالیٰ ہزار در ہزار مجرموں کو جن کیلئے عذاب واجب ہو چکا ہے بخش دیتے ہیں اور جمعہ کے دن رات ہر لحہ کے حساب سے مجرم آزاد کیے جاتے ہیں جب رمضان کا آخری دن ہوتا ہے اس دن اتنے مجرم معاف کیے جاتے ہیں جتنے کہ کل مہینے کے۔

اللہ تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے فرمایا کہ اے موسیٰؑ میں نے امت محمدی ﷺ کو دو نور عطا کیے ہیں جس نے ان دونوں سے دامن وابستہ کرلیا وہ دونوں جہان کے عذاب سے محفوظ رہے گا۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا کہ وہ کون سے نور ہیں ارشاد باری ہوا کہ ''ایک نور قرآن' دوسرا نور رمضان۔''

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ مہینوں کا سردار رمضان ہے اور دنوں کا سردار جمعہ ہے۔

زکوٰۃ احادیث کی روشنی میں

آپ ﷺ نے ایک صحابیؓ کو فرمایا اپنے مال کی زکوٰۃ ادا کیا کرو، زکوٰۃ تجھے پاک کر دے گی اور تیرے رشتہ داروں سے تیری صلہ رحمی قائم کرے گی۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا زکوٰۃ اسلام کا پل ہے۔ مطلب یہ ہے کہ زکوٰۃ دوزخ کے اوپر پل بنے گی۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ اے مسلمانو! زکوٰۃ نکال کر اپنے مالوں کو ضائع ہونے سے محفوظ رکھو جو شخص مال کی زکوٰۃ ادا نہیں کرتا اس کا ایمان مقبول نہیں۔

ایک دیہاتی شخص حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ آپ مجھے کوئی ایسا عمل بتائیں جب میں اس پر عمل کروں تو جنت میں داخل ہو جاؤں تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا تم اللہ کی عبادت کرو، اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہ کرو، فرض نماز قائم کرو، فرض زکوٰۃ ادا کرو، رمضان کے روزے رکھو۔ تو اس شخص نے کہا مجھے اس ذات کی قسم! جس کے قبضہ میں میری جان ہے میں اس پر کوئی اضافہ نہیں کروں گا (یعنی ان کو اپنے اوپر لازم کروں گا خود سے کوئی چیز اپنے اوپر فرض نہیں کروں گا) جب وہ واپس جانے لگا تو آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا جس شخص کو یہ بات پسند آئے کہ وہ جنت والوں میں سے ایک شخص کو دیکھے تو وہ اس آدمی کو دیکھ لے۔

ایک شخص بنی تمیم قبیلہ کا جناب رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ میں بہت مالدار ہوں اور اہل و عیال دار ہوں آپ مجھے ارشاد فرمائیں میں کیا کروں؟ اور کیسے خرچ کروں؟ تو آپ نے ارشاد فرمایا اپنے مال سے زکوٰۃ نکالا کرو کیونکہ یہ صفائی ہے تجھے پاک کر دے گی اور اپنے رشتہ داروں کے ساتھ (اپنا) میل ملاپ رکھو اور مسکین (محتاج) اور ہمسایہ اور سائل (مانگنے والے) کا حق پہچانو۔

حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا تمہارے اسلام کی تکمیل یہ ہے کہ تم اپنے اموال کی زکوٰۃ (بھی) نکالو۔

ایک شخص قبیلہ قضاعہ کا جناب رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا ''میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں اور آپ اللہ کے رسول ہیں اور میں پانچوں نمازیں ادا کرتا ہوں، رمضان کے روزے رکھتا ہوں اور اس کی تراویح ادا کرتا ہوں اور زکوٰۃ ادا کرتا ہوں تو جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص اس حالت میں فوت ہوا وہ صدیقین اور شہداء میں سے (لکھ دیا جائے) گا۔

حضرت ابو کبشہ انماریؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے آنحضرت ﷺ سے یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا تین چیزیں ایسی ہیں جن پر میں قسم کھاتا ہوں اور ایک بات بیان کرتا ہوں تم اس کو خوب یاد رکھنا (1) صدقہ کرنے سے کسی مسلمان کا مال کم نہیں ہوتا (بلکہ اللہ تعالیٰ اس میں برکت ڈال دیتے ہیں) (2) اور جس بندہ پر کسی قسم کا ظلم کیا گیا ہو اور اس نے اس پر صبر کیا ہو تو اللہ تعالیٰ اس کی شان و شوکت میں اضافہ کرتے ہیں (دنیا میں یا آخرت میں، یا دونوں جگہ میں) (3) اور جو شخص دست سوال دراز کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس پر فقر و فاقہ کا دروازہ کھول دیتے ہیں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہٗ سے فرمایا کہ اے ابو ہریرہؓ جب تم ایسے گروہ کو دیکھو جو کہ جماعت کے ساتھ نماز نہیں پڑھتے اور اپنے مال کی زکوٰۃ نہیں دیتے تو سمجھ لو کہ اللہ تعالیٰ ان پر آٹھ بلائیں نازل فرمائے گی کہ وہ بلائیں کسی مخلوق پر نہ آئی ہوں گی۔ (1) ان کے رزق سے برکت اٹھ جائیگی۔ (2) خشک سالی کی وجہ سے بے موت مریں گے۔ (3) فتنہ اور فساد اور فحش اور بدکاری کی ان میں کثرت ہوگی۔ ان کی اولاد اور ان کے گھر والوں پر اللہ تعالیٰ مرض کو مسلط کر دیگا۔ (5) آپس میں ایک دوسرے پر ظلم کریں گے (6) ظالم اور جابر بادشاہ کو اللہ تعالیٰ ان پر مسلط کر دیگا۔ (7) خدا کے ہاں کوئی عمل نیک ان کا مقبول نہ ہوگا۔ (8) ان کی دعا کبھی مقبول نہ ہوگی۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جس آدمی کو اللہ نے دولت عطا فرمائی اس نے اس کی زکوٰۃ ادا نہ کی تو وہ دولت قیامت کے دن اس آدمی کے سامنے ایسے زہریلے ناگ کی شکل میں آئیگی جس کے انتہائی زہریلے پن سے اس کے بال جھڑ جائیں گے، پھر وہ سانپ (اس زکوٰۃ ادا نہ کرنے والے) کے گلے کا طوق بنا دیا جائے گا پھر یہ سانپ اس کی باچھیں پکڑے گا (اور کاٹے گا) اور کہے گا میں تیری دولت ہوں میں تیرا خزانہ ہوں اس کے بعد آپ نے قرآن کی یہ آیت تلاوت فرمائی نہ گمان کریں وہ لوگ جو بخل کرتے ہیں اس مال و دولت میں جو اللہ نے اپنے فضل و کرم سے ان کو دی ہے اور اس کی زکوٰۃ نہیں نکالتے کہ وہ مال و دولت ان کے حق میں بہتر ہے بلکہ انجام کے لحاظ سے وہ ان کیلئے بدتر اور شر ہے۔ قیامت کے دن ان کے گلوں میں طوق بنا کر ڈالی جائیگی۔ وہ دولت جس میں انہوں نے بخل کیا (اور جس کی زکوٰہ ادا نہیں کی) **(صحیح بخاری)**

مجھے تنہا چھوڑ گئے

کچھ حضرات حضرت ابو سنان رضی اللہ عنہ کی خدمت میں حاضر ہوئے جب وہاں جا کر بیٹھے تو انہوں نے فرمایا کہ آؤ ہم سب اپنے ایک ہمسائے کے پاس چلیں جس کا بھائی مر گیا ہے وہاں جا کر رسم تعزیت ادا کریں۔ محمد ابن یوسف غربانی کہتے ہیں کہ ہم سب لوگ ان کے ساتھ چلے اور اس شخص کے مکان پر آئے کیا دیکھتے ہیں کہ وہ شخص اپنے بھائی کے غم میں بیحد رو رہا ہے اور نہایت بیقرار ہے ہم لوگ اس کو تسلی و تشفی دینے لگے لیکن اس کو کسی بات سے قرار نہ آتا تھا۔

آخر ہم نے کہا کہ کیا تم نہیں جانتے ہو کہ موت گویا کہ راہ ہے جس پر سے ہر متنفس ضرور گزریگا اس نے جواب دیا سب کچھ صحیح ہے لیکن میری گریہ وزاری کا سبب وہ عذاب دائمی ہے جس میں میرا بھائی گرفتار ہے ہم نے پوچھا تجھے اپنے بھائی کے حال کا کیسے علم ہوا؟ وہ بولا واقعہ یہ ہے کہ میں نے اپنے بھائی کو قبر میں رکھا اور مٹی ڈال کر قبر کو برابر کر دیا۔ دفن کر چکنے کے بعد سب ساتھ والے واپس چلے آئے اور میں تنہا اس کی قبر کے پاس بیٹھا رہا۔ اتنے میں قبر سے مجھے آواز آئی کہ وہ کہتا ہے ہائے افسوس سب لوگ مجھے اکیلا چھوڑ کر چلے گئے اور میں عذاب کی سختیاں اٹھا رہا ہوں حالانکہ میں روزے رکھتا تھا، نمازیں پڑھتا تھا، یہ آواز سن کر میں بے اختیار رو کر اس کی حالت دیکھنے کیلئے قبر کو کھودنے لگا، کیا دیکھتا ہوں کہ قبر میں آگ دہک رہی ہے اور اس کی گردن میں آگ کا طوق پڑا ہے مجھے برادرانہ شفقت کے جوش نے مجبور کیا، ہاتھ بڑھا کر چاہا کہ وہ طوق اس کے گلے سے دور کر دوں، میرا ہاتھ اور انگلیاں جل گئیں یہ کہہ کر اس نے اپنا ہاتھ دکھایا جو بالکل سیاہ اور جلا ہوا تھا۔ پھر کہا کہ میں مٹی ڈال کر وہ قبر اسی طرح بند کر کے چلا آیا۔ میں اپنے بھائی کے حال پر کیوں نہ روؤں اور کیوں غم نہ کروں۔ ہم نے پوچھا کہ دنیا میں تیرا بھائی کونسا عمل کیا کرتا تھا جس کی سزا یہ ملی۔ جواب دیا کہ وہ اپنے مال کی زکوٰۃ ادا نہیں کرتا تھا، ہم نے کہا کہ اس واقعہ سے اللہ کے اس قول کی تصدیق ہوتی ہے۔

ترجمہ: یعنی جو لوگ اس مال و دولت کو جو اللہ نے اپنے فضل و کرم سے انہیں دے رکھا ہے بخل اور خست کی وجہ سے جمع کرتے ہیں وہ ہرگز یہ خیال نہ کریں کہ ایسا مال ان کے حق میں مفید ہوگا بلکہ وہ ان کے لیے وبال ہو جائے گا۔ وہ بخل سے جمع کی ہوئی دولت عنقریب قیامت کے روز ان کے گلے کا طوق ہو جائیگی اور اس شخص کو یہ عذاب اس کی قبر میں ہی شروع ہو گیا۔

رمضان میں توبہ کے فضائل

منقول ہے کہ ایک شخص نے جو معاصی میں منہمک اور مبتلا رہتا تھا ایک دن رمضان میں اپنے گناہوں پر غور کیا اور نادم ہو کر کہا "**اللھم اغفرلی غفرانک**" تین ہی مرتبہ کہا تھا کہ دم نکل گیا پس اللہ تعالیٰ نے اس کو بخش دیا اور اس کو شہیدوں کا مرتبہ عطا

گناہ ہو جانا مومن سے بعید نہیں ہے لیکن جب گناہ ہو جائے تو ندامت سے پانی پانی ہو جائے اور سچے دل سے پشیمان اور شرمندہ ہو کر یہ کہے ہائے یہ کیا ہوا؟ اپنی حقیر ذات پر نظر کرے اور یہ سوچے کہ اللہ میرا خالق اور مالک ہے۔ اس نے مجھے وجود بخشا' طرح طرح کی نعمتوں سے نوازا' مال عطا فرمایا۔ میں نے اس کی نعمتوں کو فرمانبرداری کی بجائے گناہوں میں لگا دیا۔ بار بار اللہ کی عظمت و کبریائی کا مراقبہ کرے اور اپنی ذات کو بھی سوچے کہ میں کیا ہوں اور کس چیز سے پیدا ہوا ہوں۔ اپنے خالق و مالک کی سرکشی اور نافرمانی مجھے کسی طرح زیبا نہیں۔ ہائے مجھ حقیر و ذلیل سے اللہ کی نافرمانی ہوگئی' میں گناہ میں ملوث ہوگیا۔ بار بار سوچے اور دل میں شرمندہ اور پشیمان ہو۔ اسی شرمندگی اور پشیمانی کا نام توبہ ہے اور توبہ کرنے والے اللہ کو بہت پسند ہیں۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ قسم اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے اگر تم گناہ نہ کرو تو اللہ تعالیٰ تم کو اس دنیا سے منتقل کر دے گا اور دوسری قوم کو پیدا فرما دیگا جو گناہ کرینگے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرینگے اور اللہ ان کی مغفرت فرمائیں گے۔

ایک بدو آیا کہنے لگا یا رسول اللہ ﷺ بوڑھا ہوگیا' گناہ کرتے کرتے، کوئی گناہ نہیں چھوڑا جو نہ کیا ہو' کوئی نافرمانی ایسی نہیں ہو جو نہ چھوڑی ہو' کوئی کالک ایسی نہیں جسے منہ پہ نہ ملی ہو اب بوڑھا ہوگیا ہوں کیا اس حال میں بھی میری توبہ ہے؟ تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا تیرا ایک بول تیری زندگیوں کی سیاہیوں کو دھو دیگا۔ اللہ تجھے طعنہ نہیں دے گا بڈھے اب کیوں آیا ہے، جوانی میں کیوں نہیں آیا تھا' دانت ٹوٹ گئے' نظر آتا نہیں، چشمے چڑھ گئے، کانوں میں آلے لگ گئے' لاٹھیاں ہاتھ میں آگئیں اب آئے ہو توبہ کرنے کوئی توبہ نہیں نہیں' نہیں میرے نبی ﷺ نے کہا او میاں! تو ایک دفعہ کہے یا اللہ میری توبہ' تو اللہ تعالیٰ تیری ہر خطا، ہر لغزش اور جو بھی گناہ تو نے کیا ہے ایسے مٹا دیگا کہ تیری داستان حیات میں ایک گناہ بھی باقی نہ چھوڑیگا۔

حضرت انسؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتہ پیدا کیا جو عرش کے پاس کھڑا ہے اس کے سر پر نور کا ایک تاج ہے اور ہاتھ میں زبرجد کی تختی ہے اور دہنے میں نور کا ایک قلم ہے جس سے کہ رمضان میں توبہ کرنیوالوں کا نام لکھتا ہے خواہ وہ مرد ہوں یا عورت اللہ تعالیٰ نے کہا "اے فرشتے اس کے ماں باپ کے نام اس کے گھر والوں کے نام اسکے پڑوسیوں کا نام بھی لکھ اور میں اس کو ہزار درجہ عطا کرونگا جو ساتوں زمینوں سے بڑے ہونگے۔

عبداللہ ابن علی سفیانؒ سے روایت ہے کہ محمد ابن عبدالرحمٰن سلمانی نے ان کے پاس ایک خط لکھا میں انہوں نے اپنے باپ سے حدیث بیان کی کہ "میں مدینے میں رسول اللہ ﷺ کے چند صحابیوں کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا ان میں سے ایک نے بیان کیا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا ہے کہ جس شخص نے اپنی موت سے خفیف دن پہلے توبہ کی اللہ اس کی توبہ قبول کرتا ہے۔ دوسرے نے کہا میں نے سنا ہے کہ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے اپنی موت سے ایک ساعت قبل توبہ کی اللہ اس کی توبہ قبول کرتا ہے۔ تیسرے نے کہا کہ حضور نے ارشاد فرمایا کہ جس شخص نے حالت نزع میں سانس اکھڑنے سے پہلے توبہ کی اس کی بھی توبہ اللہ تعالیٰ قبول فرمادیں گے۔ پس جس شخص نے رمضان میں توبہ کی اور اپنی خواہشات کو زیر کیا اللہ تعالیٰ جنت میں حضرت ابراہیمؑ کے ساتھ فرد کش فرمائینگے۔

عبداللہ ابن عباس سے روایت ہے کہ حضور سرور کائنات افضل البشر فخر الانبیاء خاتم المرسلین رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان میں توبہ کی اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو بخش دیتا ہے اگر چہ اس کے گناہ کف دریا اور درختوں کے پتوں سے بھی زیادہ ہوں اللہ تعالیٰ کہتے ہیں کہ اے فرشتو کیا تم میرے اس بندے کی طرف نہیں دیکھتے ہو جس نے میرے حق کو پہچان لیا اور اپنے گناہوں سے نادم ہو کر اپنی خطا پر رو رہا ہے گواہ رہو کہ میں نے اس کو اپنا دوست بنا لیا اور قیامت کے دن اس سے محاسبہ نہ کرونگا اور اس کو نوحؑ، داؤدؑ اور ایوبؑ اور موسیٰؑ اور عیسیٰؑ کے مثل ثواب عطا کیا اور میں نے اس کو ایسا دیا جس کو نہ کسی آنکھ نے دیکھا نہ کسی کان نے سنا اور نہ کسی انسان کے خیال میں بھی گزرا میں تمہیں گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اس کو اور اس کیساتھ اس کے اہل و عیال کو بھی بخش دیا۔

اعتکاف کی فضیلت

نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ایمان کے ساتھ اور ثواب کی نیت سے اعتکاف کرے اس کے گزشتہ تمام گناہ معاف ہو جاتے ہیں

جو شخص اللہ کی خوشنودی کیلئے ایک دن کا اعتکاف کرے اللہ تعالیٰ اس کے جہنم کے درمیان 3 خندقیں حائل کردے گا جس کی مسافت آسمان و زمین کے فاصلے سے زیادہ ہوگی۔ (بخاری)

حدیث شریف میں آیا ہے کہ ایک بار رمضان المبارک کے پہلے دس روز میں آنحضرت ﷺ نے اعتکاف فرمایا پھر بیچ کے دس روز میں معتکف ہوئے اس وقت آپ ایک ترکی قبے میں تشریف رکھتے تھے۔ اس قبے سے سر مبارک نکال کر ارشاد فرمایا اے لوگو میں شب قدر کی جستجو میں اعتکاف کرتا ہوں کیونکہ وہ ایک رات ہزار مہینے سے افضل و برتر ہے اس رات اللہ کی عبادت کیلئے جاگنا ضروری ہے کیونکہ وہ ایک رات ہزار مہینے سے افضل و برتر ہے اس رات اللہ کی عبادت کیلئے جاگنا ضروری ہے کیونکہ شب بیداری سے دل کو دنیا کے بکھیڑوں سے فراغت ملتی ہے اور اپنے پروردگار کی طرف پوری توجہ ہوتی ہے اور بندہ اپنے مولا کی پناہ میں آجاتا ہے جس شخص پر کوئی بڑی مصیبت آپڑے وہ شب بیداری اختیار کرے تو اس کی حاجت برآئیگی۔

حضرت انسؓ سے مروی ہے جو شخص رمضان المبارک کے آخری دس دنوں میں صدق و اخلاص کے ساتھ اعتکاف بجا لائیگا اللہ اس کے نامہ اعمال میں ہزار سال کی عبادت درج فرمائیگا اور قیامت کے دن اس کو اپنے عرش کے سایہ میں جگہ دیگا۔ پس اہل ایمان کو چاہیے کہ اس پاک مہینے میں اعتکاف ضرور کریں اور تلاوت قرآن' ذکر الٰہی میں مشغول رہیں۔ دنیاوی لذتیں چھوڑ دیں اور اپنے آپ کو مردہ خیال کریں۔

حضرت علی بن حسینؓ اپنے والد (حضرت امام حسینؓ) سے روایت کرتے ہیں کہ آپؓ نے فرمایا جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے ماہ رمضان میں دس دن کا اعتکاف کیا اس کا ثواب دو حجوں اور دو عمروں کے برابر ہے۔ (بیہقی)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا معتکف گناہوں سے محفوظ رہتا ہے اور اس کیلئے اتنی ہی نیکیاں لکھی جاتی ہیں جتنی کہ کرنیوالے کیلئے

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ رمضان میں دس یوم کا اعتکاف فرمایا کرتے' جس برس آپ ﷺ کا وصال ہونا تھا اس رمضان میں آپ ﷺ نے بیس یوم کا اعتکاف فرمایا۔

شب قدر کی پرنور عبادتیں

چار رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ القدر ایک بار اور سورۃ اخلاص 27 بار پڑھے تو یہ شخص گناہوں سے ایسا پاک ہو جاتا ہے گویا آج ہی اپنی ماں کے پیٹ سے پیدا ہوا ہے اسکو اللہ کریم جنت میں ہزار محل عطا فرمائیگا

جو شخص اس شب میں چار رکعتیں پڑھتا ہے اس طرح سے کہ سورۃ فاتحہ اور سورۃ تکاثر ایک بار اور سورۃ اخلاص گیارہ بار پڑھے تو اللہ اسکو موت کی سختیوں سے محفوظ کر دیتا ہے اور اس سے عذاب قبر دور کر دیتا ہے اور نور کے چار ستون عطا فرماتا ہے کہ ہر ستون پر ہزار محل ہونگے۔

اللہ تعالیٰ شب قدر میں فرماتا ہے جبرائیل علیہ السلام طاہرؑ اے میکائیل علیہ السلام ذاکر اے اسرافیل علیہ السلام راکع فرشتوں میں سب سے زیادہ رحم کرنے والوں کو چن لو اور گنہگاروں کی زیارت کرنے جاؤ پس ان میں سے ہر ہر فرشتہ کیساتھ ستر ستر ہزار فرشتے اترتے ہیں اور انکے ساتھ چار جھنڈے ہوتے ہیں لواء الحمد' لواء المغفرۃ' لواء الکرم' لواء الرحمۃ پھر ہر آسمان والوں یہاں تک کہ جنت کی حور عین تک کو سنائی دیتا ہے پھر سب کہتے ہیں اے رضوان یہ کونسی رات ہے وہ جواب دیتا ہے کہ پیشی کی رات ہے آج تمہارے خاوند تم پر پیش ہوں گے اسکے بعد حجاب اٹھتا ہے اور وہ اپنے اپنے خاوندوں کو دیکھتی ہیں پھر فرشتے اترتے ہیں اور نبی کریم ﷺ کی قبر پر لواء مغفرت اور لوائے رحمت کعبہ کے اوپر اور لوائے کرامت بڑے پتھر کے اوپر اور لوائے حمد آسمان اور زمین کے درمیان کھڑا کرتے ہیں پھر کوئی گھر جس میں مسلمان مرد ہو یا عورت ایسا نہیں رہتا جس میں فرشتہ داخل نہ ہوتا ہو پس جو بیٹھا ہوتا ہے فرشتہ اسکو سلام کرتا ہے جو ذاکر ہوتا ہے اسکو جبرائیل علیہ السلام سلام کرتے ہیں اور جو نماز پڑھ رہے ہوتے ہیں اللہ تعالیٰ ان پر سلام نازل فرماتے ہیں۔

کعب احبارؒ بیان کرتے ہیں جو صدق کیساتھ شب قدر میں تین بار لا الہ الا اللہ پڑھتا ہے اللہ ایک بار کے عوض میں اسکی مغفرت فرماتا ہے ایک بار کے عوض میں اسے دوزخ سے نجات دیتا ہے اور ایک بار کے عوض اسے جنت میں داخل کرتا ہے۔

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے جو شخص عشاء کے بعد شب قدر میں سات بار سورۃ قدر پڑھتا ہے تو اللہ اسکو ہر بلا سے عافیت میں رکھتا ہے اور ستر ہزار فرشتے اس کیلئے جنت کی دعا کرتے ہیں اور جو جمعہ کے دن نماز سے پہلے تین بار اسے پڑھتا ہے تو اس دن جتنے نماز پڑھنے والے ہوتے ہیں سب کے برابر اس کیلئے نیکیاں لکھتا ہے۔

نوافل شب قدر

شب قدر میں جس طرح بھی اور جتنا بھی اللہ کے حضور اپنا عجز و نیاز پیش کیا جائے کم ہے چنانچہ شب قدر میں بیدار رہ کر ہم بھی اسی طرح عبادت کریں جس طرح ہمارے نبی محترم ﷺ کرتے تھے یعنی کثرت سے نوافل پڑھیں تا کہ اللہ ہم سے راضی ہو جائے۔

تفسیر یعقوب چرخی سے منقول ہے کہ اس رات میں دو رکعت نفل اسطرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص سات مرتبہ پڑھیں' نوافل مکمل کرنے کے بعد ستر مرتبہ یہ وظیفہ پڑھیں' انشاء اللہ' اس نماز کو پڑھنے والا اپنے مصلے سے نہیں اٹھے گا کہ اللہ پاک اسکے اور اسکے والدین کے گناہ معاف فرما کر مغفرت فرما دیگا اور اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دے گا کہ اس کیلئے جنت آراستہ کرو اور فرمایا کہ وہ جب تک تمام بہشتی نعمتیں اپنی آنکھ سے نہ دیکھ لے گا اسوقت تک اسے موت نہ آئیگی' مغفرت کیلئے یہ نماز بہت ہی افضل ہے۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الْعَظِیْمَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ

چار رکعت نوافل: جو کوئی چار رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین بار سورۃ قدر اور سورۃ اخلاص پچاس بار پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سجدے میں جا کر ایک مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ کہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرمائیگا اور اسکے تمام گناہ معاف فرما دیگا۔

سولہ رکعت نوافل: شب قدر میں آدھی رات کے بعد چار چار رکعت کر کے سولہ نوافل اسطرح پڑھیں کہ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کافرون تین مرتبہ اور دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص پانچ مرتبہ' تیسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ فلق تین مرتبہ اور چوتھی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ ناس گیارہ مرتبہ پڑھیں۔ اسطرح چار چار کر کے سولہ رکعت نوافل پورے کر لیں۔ اسکے بعد مندرجہ ذیل وظیفہ کثرت سے پڑھیں جو اس رات کا خاص وظیفہ ہے۔ اللہ تعالیٰ اس طرح نوافل پڑھنے والے پر رحم فرمائے گا اور اسے آئندہ نیک اعمال کرنے کی توفیق حاصل ہونا شروع ہو جائے گی۔ وظیفہ یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ اِنَّکَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ

شب قدر میں ذکر الٰہی: نوافل اور تلاوت قرآن پاک کے بعد اللہ کا ذکر کرنا بھی بہت افضل ہے لہٰذا اس رات میں کثرت سے اللہ کا ذکر کرنا چاہیے۔ احادیث میں ذکر کے متعلق بہت زیادہ ترغیب دی گئی ہے کیونکہ اللہ کا ذکر بہت ہی اعلیٰ درجہ رکھتا ہے۔

حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا کیا میں تمہیں تمہارے ان اعمال سے خبردار نہ کروں جو تمہارے بہترین اعمال ہیں اور تمہارے مالک کو پسند ہیں اور درجات کے لحاظ سے بہت بلند ہیں اور زر و مال کے خرچ سے بھی بہتر ہیں اور جنگ سے بھی' صحابہؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ آپ ہمیں بتا دیں تو آپ نے فرمایا وہ اللہ کا ذکر ہے۔ **(ابن ماجہ' ترمذی)**

حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا ہے کہ جس نے لیلۃ القدر میں شب بیداری کی اور اس رات میں دو رکعت نماز پڑھی اور اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگی۔ اللہ تعالیٰ اسے معاف کر دیں گے اور اس نے اللہ تعالیٰ کی رحمت میں غوطہ لگایا اور اسے جبرئیل علیہ السلام اپنا پر لگائیں گے اور وہ جنت میں داخل ہو گیا۔ **(1)** عصر سے مغرب: زیادہ سے زیادہ استغفار پڑھیں۔ **(2)** مغرب سے عشاء تک: ستر ہر مرتبہ یہ کلمات پڑھیں۔ **یَانُوْرُ یَانُوْرَ یَا النُّوْرِ یَامُنَوِّرَ النُّوْرِ نَوِّرْ قَلْبِیْ بِنُوْرِ مَعْرِفَتِکَ**

(3) نماز عشاء کے بعد: عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یٰسین' سورۃ دخان' سورۃ ملک' دو رکعت نماز نفل' ہر رکعت میں ایک بار سورۃ القدر اور پندرہ مرتبہ سورۃ الکوثر۔ اس رات میں نوافل' تلاوت کلام پاک' کلمہ طیبہ' درود شریف اور استغفار کی کثرت کریں۔ اللہ سے اس کی رضا اور جنت طلب کریں اور اللہ کی ناراضگی اور دوزخ سے پناہ طلب کریں۔

رمضان المبارک کی اکیسویں شب کو چار رکعت نماز دو سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے سورۃ قدر ایک ایک بار اور سورۃ اخلاص ایک ایک مرتبہ پڑھے' سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ درود پاک پڑھے انشاء اللہ یہ نماز پڑھنے والے کے حق میں فرشتے دعائے مغفرت کرینگے۔

رمضان المبارک پچیسویں شب کو 7 مرتبہ سورۃ دخان پڑھنے والے کو عذاب قبر سے حفاظت ملے گی' انتیس شب کو 7 مرتبہ سورۃ واقعہ پڑھنے والے کیلئے رزق میں فراخی پیدا کر دی جاتی ہے۔

روزے کے فضائل اور مزدوری

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں بیشک روزہ میرے لیے ہے اور میں ہی اس کا اجر دوں گا ایک اور روایت میں ہے اس کی جزا میں خود یعنی میرا دیدار ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا روزہ دار کیلئے دو خوشیاں ہیں ایک افطار کے وقت اور ایک اپنے رب سے ملاقات کے وقت۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہ روای ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جنت میں ایک دروازہ ہے جس کا نام ریان ہے اس کیلئے صرف روزہ دار بلائے جائیں گے جو روزہ داروں میں سے ہوگا وہی اس میں داخل ہوگا اور جو اس میں داخل ہو جائے گا وہ کبھی پیاسا نہ ہوگا (بخاری، مسلم)

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں پانچ چیزیں خصوصی طور پر دی گئی ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں دی گئیں۔ 1۔ روزہ دار کے منہ کی بدبو اللہ تعالیٰ کے نزدیک مشک سے زیادہ پسندیدہ ہے۔ 2۔ روزہ دار کیلئے دریا کی مچھلیاں دعا کرتی رہتی ہیں اور افطار کے وقت تک کرتی رہتی ہیں۔ 3۔ جنت ہر روز ان کیلئے سجائی جاتی ہے پھر حق تعالیٰ شانہ فرماتے ہیں کہ قریب ہے کہ میرے نیک بندے (دنیا کی) مشقتیں اپنے اوپر سے پھینک کر تیری طرف آئیں۔ 4۔ رمضان شریف میں سرکش شیاطین قید کر دیئے جاتے ہیں کہ وہ رمضان میں ان برائیوں کی طرف نہیں پہنچ سکتے جن کی طرف غیر رمضان میں پہنچ سکتے ہیں۔ 5۔ رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کی مغفرت کی جاتی ہے۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے عرض کیا یہ شب مغفرت (مغفرت کی رات) شب قدر ہے؟ نہیں بلکہ دستور یہ ہے کہ مزدور کو کام ختم ہونے کے وقت مزدوری دیدی جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے سدرۃ المنتہیٰ کے نیچے ایک فرشتہ پیدا کیا ہے اسکا طول ہزار برس کا ہے اسکے ہزار سر ہیں اور ہر سر میں ہزار چہرے ہیں اور ہر چہرہ میں ہزار منہ ہر منہ میں ہزار زبانیں ہیں اور ہر زبان پر ہزار گیسو ہیں اور ہر گیسو میں ہزار موتی ہیں ہر موتی میں ہزار نور کے دریا ہیں اور ہر دریا میں نور کی مچھلیاں ہیں ہر مچھلی کا طول سو برس کا ہے انکی پشت پر لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ لکھا ہوا ہے جب وہ فرشتہ تسبیح پڑھتا ہے تو اسکی خوش آواز سے عرش جھومنے لگتا ہے اللہ نے اسکو آدمؑ سے دو ہزار برس پہلے پیدا کیا تھا جب شب معراج میں سرور کونین ﷺ نے اسے دیکھا تو اسکو سلام کیا اس نے تسبیح میں مشغول ہونے کیوجہ سے نہ سنا جبرائیلؑ نے اس سے کہا محمد ﷺ تجھے سلام کرتے ہیں اس پر اس نے دونوں سبز پر پھیلا دیئے جس سے زمین و آسمان بھر گئے اور حضور اکرم ﷺ کے دونوں آبرو کے بیچ میں بوسہ دے کر کہنے لگا اے محمد ﷺ آپکو خوشخبری ہو اللہ تعالیٰ نے رمضان کی برکت سے آپ ﷺ کو اور آپ ﷺ کی امت کو بخش دیا اور حضرت نبی کریم ﷺ نے اپنے سامنے دو صندق دیکھے ہر صندوق میں نور کے ہزار ہزار تالے پڑے ہوئے تھے آپ ﷺ نے اس سے ان دونوں صندوقوں کا حال پوچھا تو کہنے لگا ان دونوں میں آپ ﷺ کی امت میں سے رمضان کے روزہ داروں کیلئے برأت ہے اور میں اس پر گواہ ہوں۔

اللہ تعالیٰ نے ایک فرشتہ پیدا کیا ہے جس کے چار چہرے ہیں ایک چہرے سے دوسرے چہرے تک چار ہزار سال کا فاصلہ ہے ایک چہرے سے وہ اللہ کو سجدہ کرتا ہے دوسرے سے وہ عرش کی طرف دیکھتا ہے اور کہتا ہے اے رب امت محمدیؐ میں سے رمضان کے روزہ رکھنے والوں کو بخش دیجئے اور ان پر رحم کیجئے تیسرے سے وہ جنت کیطرف دیکھ کر کہتا ہے کہ جو تجھ میں داخل ہو اس کیلئے بشارت ہے اور چوتھے سے جہنم کیطرف دیکھ کر کہتا ہے جو تجھ میں داخل ہو اس کیلئے تباہی ہے۔

ایک بار موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا اے رب آپ نے مجھے ہمکلام ہونے کا شرف بخشا ہے کیا کسی اور کو بھی آپ نے ایسا شرف عطا فرمایا ہے اللہ نے انکے پاس وحی بھیجی کہ اے موسیٰ علیہ السلام میرے ایسے بندے بھی ہیں کہ آخر زمانہ میں انکو نکالوں گا اور رمضان سے انکا اکرام کروں گا تو پھر تم سے بھی زیادہ انکو میرا قرب حاصل ہوگا کیونکہ مجھ سے تمہاری گفتگو ہوئی اور میرے اور تمہارے مابین ستر ہزار حجاب تھے اور امت محمدیؐ جب روزہ رکھے گی یہاں تک کہ انکے ہونٹ سفید ہو کر رہ جائینگے انکا رنگ زرد پڑ جائے گا تو اے موسیٰ میں اپنے اور انکے درمیان کے پردے افطار کے وقت اٹھا دوں گا بشارت ہو اسکو کہ جسکا رمضان میں جگر پیاسا رہے اور اسکے پیٹ میں بھوک لگی ہو۔

حضرت کعب حبارؓ نے بیان کیا کہ موسیٰ علیہ السلام کے پاس اللہ نے وحی بھیجی کے اے موسیٰؑ میں نے اپنے ذمہ لکھ لیا ہے کہ کسی رمضان کے روزہ دار کی دعا رد نہ کروں گا۔ میں آسمانوں اور زمین پرندوں اور چوپایوں کے دل میں ڈالوں گا کہ رمضان کے روزہ داروں کیلئے استغفار کیا کریں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو رمضان کا روزہ ایمان یعنی تصدیق اور احتساب یعنی خلوص کے ساتھ رکھتا ہے اللہ اسکے سارے پچھلے گناہ بخش دیتا ہے

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جنت میں ایک دروازہ ہے جسکا نام ریان ہے جس سے قیامت کے دن امت محمد ﷺ کے وہ لوگ داخل ہونگے جنہوں نے رمضان میں روزے رکھے ہوں گے آواز دی جائیگی کہ کہاں ہیں ماہ رمضان کا روزہ رکھنے اور اللہ کا ذکر کرنے والے آئیں اور اس دروازے سے داخل ہوں وہ لوگ اٹھیں گے اور جب دروازے سے گزر جائینگے دروازہ بند ہو جائے گا پھر اس میں کوئی داخل نہ ہو سکے گا۔

روایت ہے کہ روزہ داروں کے سامنے قیامت کے دن ایک دستر خوان جس میں قسم قسم کے کھانے ہونگے رکھا جائیگا' وہ اس سے کھائیں گے اور لوگ حساب و کتاب میں ہوں گے 'دیکھنے والوں کو تعجب ہوگا کہ کیا وجہ ہے کہ یہ کھا رہے ہیں اور ہم حساب میں ہیں۔ جواب دیا جائیگا کہ یہ لوگ رمضان میں روزے رکھتے تھے اور تم روزے نہ رکھتے تھے۔

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے حضور سرور کائنات ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص رمضان میں ایک دن بھی روزہ رکھتا ہے اللہ تعالیٰ اسکو چھ چیزیں عنایت فرماتا ہے (1) اس کے جسم میں جو حرام کھانے سے گوشت پیدا ہوا تھا وہ گل جاتا ہے۔ (2) رحمت الٰہی سے قریب ہو جاتا ہے۔ (3) اسکے نامہ اعمال میں نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔ (4) قیامت کے دن بھوک اور پیاس سے محفوظ رہے گا۔ (5) اس پر عذاب آسان ہو جائیگا۔ (6) جنت میں اسکو زندگی عطا ہوگی۔

حضرت ابن مسعودؓ سے روایت ہے سرور عالم ﷺ نے فرمایا ہے جس نے رمضان کے پورے روزے رکھے وہ اس طرح گناہوں سے پاک ہو جاتا ہے جیسے آج ہی پیدا ہوا ہے) اس حدیث کے راوی کی شان میں یہ حدیث وارد ہے ترجمہ: "ابن مسعودؓ کے تکوے سے تو ملائکہ بھی حیرت میں ہیں)

نبی کریم ﷺ نے فرمایا روزہ دار کا سونا بھی عبادت ہے اسکی خاموشی تسبیح ہے اس کے عمل کا ثواب دوچند ہے اسکی دعا قبول ہوتی ہے اور اسکے گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ (بیہقی)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جس شخص نے ایمان اور اللہ کی خوشنودی کیلئے رمضان کے روزے رکھے اس کے سابقہ گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔

قیام اللیل کے فضائل

حضورﷺ نے فرمایا ہے جس نے تراویح کی بیس رکعتیں پڑھیں اللہ اس کے بیس ہزار گناہ معاف کردے گا اور بیس شہیدوں کا ثواب عطا کریگا اور گویا اس نے بیس نبیوں کی زیارت کی اور بیس غلاموں کو آزاد کیا۔فرمایا جس شخص نے تراویح کی بیس رکعتیں ادا کیں اس کیلئے سات نعمتیں ہیں۔

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ وہ رمضان کی ایک رات میں باہر نکلے دیکھا مسجدوں میں قندیلیں روشن ہیں اور لوگ قرآن پڑھ رہے ہیں آپ نے کہا اللہ عمرؓ کی قبر کو روشن کرے جیسے انہوں نے ہماری مسجدوں کو روشن کیا۔

عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے رسول اللہﷺ نے فرمایا جس نے تراویح کی 20 رکعتیں پڑھیں اللہ تعالیٰ اس کو جنت میں 20 شہر عطا فرمائیں گے ہر شہر اتنا بڑا ہوگا کہ اس میں آدمی ایک مہینہ تک چلتا رہے تو پھر بھی ختم نہ ہو۔

فرمایا جو ایمان دار بندہ بھی ان راتوں میں سے کسی رات میں نماز تراویح پڑھتا ہے اس کیلئے ہر سجدے کے بدلے اللہ تعالیٰ ڈیڑھ ہزار نیکیاں لکھتا ہے اور اس کیلئے جنت میں ایک گھر سرخ یاقوت سے بناتا ہے جس کے ساٹھ ہزار دروازے ہوں گے اور ان میں سے دروازہ کے متعلق ایک محل سونے کا ہوگا جو سرخ یاقوت سے آراستہ ہوگا۔ (بیہقی)

حضرت علی بن ابی طالب کرم اللہ وجہہ سے روایت ہے کسی شخص نے نبی کریمﷺ سے نماز تراویح کی فضیلت پوچھی' آپﷺ نے فرمایا بندہ رمضان شریف کی پہلی رات گناہوں سے ایسا پاک صاف ہوجاتا ہے جیسے اس کی ماں نے اسے ابھی جنا ہو'دوسری رات اس کے اس کے بشرطیکہ وہ دونوں مومن ہوں گناہ بخشے جاتے ہیں اور تیسری رات ایک فرشتہ عرش کے نیچے سے پکارتا ہے اے بندے تو نے اپنے عمل کو خالص کیا اللہ تعالیٰ نے تیرے اگلے گناہوں بخشدیا اور چوتھی رات اس کو تورات اور زبور اور انجیل اور قرآن مجید کی تلاوت کے بقدر ثواب ملتا ہے اور پانچویں رات جس نے نماز پڑھی اسے مسجد حرام یعنی مکہ مکرمہ اور مسجد مدینہ منورہ اور مسجد اقصیٰ یعنی بیت المقدس میں نماز پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔چھٹی رات اس کو اللہ تعالیٰ اس شخص کا ثواب دیتے ہیں جس نے بیت المعمور کا طواف کیا اور اس کے لئے تمام پتھر اور ڈھیلے استغفار کرتے ہیں اور ساتویں رات کا ثواب اس قدر ملتا ہے گویا اس نے موسیٰ علیہ السلام کو پایا اور مدد کی ان کی فرعون اور ہامان پر اور آٹھویں رات وہ اس قدر ثواب پاتا ہے جس قدر اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو ثواب دیا اور نویں رات گویا اللہ اور حضرت نبیﷺ کی عبادت کی مثل اور دسویں رات کو اللہ تعالیٰ اسے دنیا اور آخرت کی بہتری دیتے ہیں اور گیارہویں رات اگر دنیا سے چلا گیا تو گناہوں سے ایسا پاک وصاف جائیگا جیسا کہ ماں کے پیٹ سے ابھی پیدا ہوا تھا اور بارہویں رات کی فضیلت یہ ہے کہ اس کا چہرہ قیامت کے دن چودھویں رات کے چاند کی طرح چمکتا ہوگا اور تیرہویں رات کی فضیلت یہ ہے کہ وہ قیامت کے دن تمام برائیوں سے محفوظ آئے گا اور چودھویں رات کی فضیلت یہ ہے کہ قیامت کے دن رشتے دار آئیں گے اور گواہی دیں گے کہ تحقیق اس نے نماز تراویح کی پڑھی تھی پس اس سے قیامت کے دن حساب نہیں لیا جائیگا اور پندرھویں رات اللہ تعالیٰ اس کے لئے دوزخ سے چھٹکارا اور دخول جنت کی خوشخبری لکھ دیتا ہے اور سترھویں رات اللہ تعالیٰ اس کو نبیوں کی عبادت کا ثواب دیتے ہیں اور اٹھارہویں رات ایک فرشتہ آواز دیتا ہے' اے اللہ کے بندے تحقیق اللہ تجھ سے اور تیرے والدین سے راضی ہوا اور انیسویں رات اللہ اس کے درجوں کو فردوس میں بلند کرتا ہے اور بیسویں رات اس کو اللہ تعالیٰ شہداء اور صالحین کا ثواب دیتا ہے اور اکیسویں رات اس کیلئے اللہ تعالیٰ جنت میں ایک نور کا گھر بناتا ہے اور بائیسویں رات وہ قیامت کے دن تمام غم اور پریشانی سے محفوظ آئیگا اور تیئسویں رات اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت میں ایک شہر بناتا ہے اور چوبیسویں رات اس کی چوبیس دعائیں قبول ہوتی ہیں اور پچیسویں رات اللہ تعالیٰ اس سے عذاب قبر اٹھا دیتا ہے اور چھبیسویں رات وہ پل صراط سے مثل بجلی کے گزرے گا اور اٹھائیسویں رات اللہ تعالیٰ بہشت میں اس کا ایک درجہ بلند کرتا ہے اور انتیسویں رات اس کو اللہ تعالیٰ اس کو ہزار مقبول حج کا ثواب دیتا ہے اور تیسویں رات کا ثواب یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ قیامت کے دن اس سے فرمائیں گے اے بندے میرے جنت کے میوے کھا جو تیرا جی چاہے اور غسل کر پانی سلسبیل سے اور پی آب کوثر' میں تیرا رب ہوں اور تو میرا بندہ'جب نماز تراویح کی فضیلت اس قدر ہے تو مسلمانوں کو لازم ہے کہ ایسی نماز کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیں تھوڑے روز تکلیف گوارا کریں اور اس کو ترک کرکے آخرت کے اس عظیم ثواب سے محروم نہ رہیں۔

سحر وافطار کے فضائل

حضورﷺ نے فرمایا کہ اللہ عزوجل نے کہا' میرے بندوں میں جو روزہ افطار کرنے میں عجلت کرتے ہیں وہ مجھے بہت محبوب ہیں

حضورﷺ نے فرمایا کہ تین چیزیں مرسلین کے اخلاق سے ہیں۔ روزہ کھولنے میں جلدی کرنا' دیر سے سحری کھانا اور مسواک کرنا۔ پس روزہ کھولنے میں عجلت کرنی چاہیے ستارے ظاہر ہونے سے پہلے افطار کرو کیونکہ مشرکین کی عادت تھی کہ وہ کچھ رات آجانے کے بعد روزہ کھولتے تھے۔ اس میں ایک بھید یہ ہے کہ نماز حضور قلب وطمانیت خاطر سے ادا ہوتی ہے۔حضورﷺ ہمیشہ نماز سے قبل روزہ افطار کرلیتے تھے اور فرماتے کہ افطار کے وقت دعا خیر کرو کیونکہ یہ قبولیت کا وقت ہے۔

حضورﷺ نے ارشاد فرمایا جس نے سحری کھائی اس کو ایک غلام آزاد کرنے کا ثواب ملے گا اور جنت میں اللہ تعالیٰ اس کو قسم قسم کی نعمتیں عطا فرمائیں گے اس کی نیکیوں کا پلہ بھاری رہیگا اور سحری کے ہر لقمہ کے عوض اسے ایک سال کی عبادت کا ثواب ملے گا اور قیامت کے دن اس کھانے کا حساب ہوگا۔

آنحضرتﷺ نے فرمایا کہ سحری ساری کی ساری برکت ہے اسے نہ چھوڑا جائے اور نہیں تو کم از کم ایک گھونٹ پانی ہی پی لیا کرو اس لیے کہ اللہ تعالیٰ اور اس کے ملائکہ سحری کھانے والوں پر رحمت نازل فرماتے ہیں۔

رسول اکرمﷺ کا ارشاد ہے کہ رمضان المبارک میں ہر رات افطار کے وقت دس لاکھ انسانوں کو دوزخ کی آگ سے اللہ تعالیٰ خلاصی مرحمت فرماتے ہیں اور اگر جمعہ کی شب ہو تو یہ ساعت (گھڑی) میں ایسے دس لاکھ انسانوں کو آگ سے خلاصی ملتی ہے جو اپنے اعمال کی بدولت جہنم کے مستحق ہوچکے تھے۔

حضور نبی کریمﷺ نے فرمایا جو ماہ رمضان میں کسی روزہ دار کو حلال کمائی سے روزہ کھلواتا ہے' تمام ماہ رمضان کی راتوں میں فرشتے اس کیلئے دعائے رحمت کیا کرتے ہیں اور جبرائیل علیہ السلام اس کیلئے رحمت کی دعا کرتے ہیں اور ایک روایت میں ہے کہ شب قدر میں جبرائیلؑ اس سے مصافحہ کرتے ہیں۔ نبی کریمﷺ نے فرمایا تین اشخاص ایسے ہیں کہ جو وہ کھاتے ہیں اس کا ان سے حساب نہیں لیا جائے گا بشرطیکہ انکا کھانا حلال ہو' روزہ دار' سحری کے وقت بیدار ہونے والا' اللہ کی راہ میں چوکیداری کرنے والا۔

مسافران آخرت: دفتر عبقری کے انچارج محترم محسن انصاری صاحب کی خالہ اور اسی طرح پروفیسر آصف شریف صاحب کی والدہ کا انتقال ہوگیا ہے' قارئین سے ان کی مغفرت کیلئے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

ایک عمل اور آزمودہ دس کرشمے

رمضان کی مبارک ساعتوں میں قارئین مقبولیت کا ایک خاص عمل جو کہ مجھے خواص اور صالحین سے ملا ایک صاحب کمال نے سختی سے نصیحت کی عمل بتا تو ضرور دینا لیکن کسی نا اہل کو نہ بتانا، بہت دفعہ سوچا لیکن ہر شخص کو اپنے سے اہل پایا سوچا عبقری کے قارئین واقعی اہل ہیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

رمضان کی مبارک ساعتوں میں قارئین! مقبولیت کا ایک خاص عمل جو کہ مجھے خواص اور صالحین سے ملا ایک صاحب کمال نے سختی سے نصیحت کی عمل بتا تو ضرور دینا لیکن کسی نا اہل کو نہ بتانا، بہت دفعہ سوچا لیکن ہر شخص کو اپنے سے زیادہ اہل پایا سوچا عبقری کے قارئین واقعی اہل ہیں۔ شاید میری زندگی کے تجربے میں ایک شخص بھی ایسا نہیں جس نے یہ عمل کیا ہو اور اس کو حیرت انگیز تجربات نہ ملے ہوں جن کو ہر وہ شخص چاہتا ہے جو زندگی کے دن رات گزر رہا ہے۔ اس عمل کے دس بڑے فوائد جواب تک چند نہیں بلکہ بے شمار لوگوں کے تجربات و مشاہدات میں آچکے ہیں وہ مرد بھی ہیں عورتیں بھی حتیٰ کہ بعض نومسلموں نے بھی یہ عمل کیا اور اس کے کمالات اور برکات سے استفادہ کیا۔

پہلا فائدہ: رمضان المبارک کی مبارک ساعتوں میں جو شخص اس عمل کو کریگا اس کی دعائیں قبول ہونا شروع ہو جائیں گی' جو مانگے گا، دل کی ہر آرزو بر آئے گی، ہر تمنا غیب کے خزانے سے پوری ہو گی، ایک صاحب اپنے تجربے کی بنیاد پر کہنے لگے جب سے آپ نے مجھے یہ عمل بتایا ہے ہر رمضان میں اہتمام سے کرتا ہوں۔ مجھے یاد نہیں میں نے اللہ سے کوئی سوال کیا ہو اور وہ کبھی رد ہوا ہو، جلد یا بدیر بلکہ اکثر بہت جلد ہی میں نے سوال پورا ہوتے دیکھا۔

دوسرا فائدہ: رمضان المبارک میں اس عمل کو کرنے سے انسان خوشیاں ہی خوشیاں دیکھتا ہے، غم دور ہو جاتے ہیں سالہا سال سے اٹکے ہوئے مسائل **حل** ہو جاتے ہیں، کتنے لوگ ایسے ملے جن کے عدالت میں بہت زیادہ مقدمات تھے لیکن رمضان کے اس عمل نے ان کو مقدمات سے خلاصی دی، ان گنت لوگ ایسے تھے جن کے دفاتر میں کام الجھے ہوئے تھے' اس عمل سے غیبی مدد آئی اور ان کی الجھنیں دور ہو گئیں۔

تیسرا فائدہ: شادیوں اور رشتوں کے اٹکے ہوئے مسائل ایسے **حل** ہوتے ہیں کہ انسان خود حیران رہ جاتا ہے، غیب سے رشتے بنتے ہیں، یاس اور امید کے اندر گھرے ہوئے گھرانے خوشیوں اور شادمانیوں میں کھو جاتے ہیں۔

چوتھا فائدہ: اس وظیفہ کا چوتھا فائدہ یہ ہے رزق اپنی پوری برکت کے ساتھ متوجہ ہوتا ہے بلکہ بے شمار پڑھنے والے تجربہ کار لوگوں نے یہاں تک کہا کہ رزق بڑھتا نہیں بلکہ اس کی بارش ہوتی ہے بند دروازے کھلتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ حلال رزق کے ایسے دروازے کھلتے ہیں جس سے پیاسی اور بھوکی نسلیں سیراب ہو جاتی ہیں۔ اہل تجربہ جن کو سالہا سال سے بتاتا آ رہا ہوں ان میں سے بعض نے کہا کہ یہ عمل اپنے لیے نہیں بلکہ نسلوں کیلئے رزق کی وسعت اور برکت کے دروازے کھلواتا ہے۔ ایسی جگہوں سے رزق ملتا ہے جہاں سے گمان نہیں ہوتا اور ایسے ہاتھوں سے طیب مال ملتا ہے جو سوچوں میں بھی نہیں آسکتے۔ عطاء ہی عطاء ہوتی ہے' رحمت ہی رحمت شفقت ہی شفقت، فضل ہی فضل، کرم ہی کرم، برکت ہی برکت ہوتی ہے۔

پانچواں فائدہ: ایسی لا علاج بیماریاں ایسے طریقے سے قابل علاج ہو جاتی ہیں اور اس طرح غیب کے خزانوں سے راہیں اور راستے کھلتے ہیں خود انسان حیران رہ جاتا ہے کیا واقعی ایسے ممکن تھا، کیا ایسے ہو بھی سکتا تھا' انسان کی سوچیں خود ساتھ دینا چھوڑ جاتی ہیں' جو شخص ہر طرف سے لاعلاج تھا وہ اس وظیفہ کی برکت سے قابل علاج ہو جاتا ہے۔

ایک صاحب اپنی مایوس والدہ کیلئے مشورہ لینے آئے' میں نے ان سے عرض کیا رمضان قریب ہے اگر آپ ہمت کر کے رمضان المبارک میں اٹھتے' بیٹھتے' چلتے' پھرتے' سوتے' جاگتے' وضو' بے وضو، ہر پل' ہر سانس' ہر لمحہ' ہر لحظہ پڑھ کر سوا لاکھ کر لیں اپنی والدہ محترمہ کی صحت و شفاء راحت اور کمال آنکھوں سے ملاحظہ کریں گے۔

رمضان کے تقریباً ڈیڑھ ماہ بعد کہنے لگے کہ 22 رمضان سے وہ والدہ جو خود اٹھ کر بیٹھ نہیں سکتی تھیں' مجھے سحری پکا کر کھلانا شروع کر دی' ایک نہیں ایسی بے شمار سچی کہانیاں، سلگتی داستانیں اور حقیقی واقعات ہیں اس وظیفے کے بارے میں اتنے فوائد ہیں جگہ کی کمی کیوجہ سے تحریر میں نہیں آسکتے۔

چھٹا فائدہ: وہ شخص جو ہر وقت نظر بد' شا کی نظر رہتے ہیں یا ایسے بچے جن کو بہت جلد نظر بد لگ جاتی ہے یا ایسے لوگ جنکا کاروبار نظر بد کا شکار ہو گیا اور ان کی زندگی میں زوال اور پریشانی ہے اس مسئلے کا بہترین **حل** یہ وظیفہ ہے۔ بگڑا' پرانا جادو' الجھی پریشان زندگی' حاسدین کا حسد، دشمنوں کا شر، اپنوں یا غیروں کی شرارتیں، ہر پل جان کا خوف، عزت و رسوائی کا خوف ان سب گھمبیر مسائل کیلئے یہ وظیفہ تیر بے خطاء اور شفاء کا سچا رہبر ہے۔

ساتواں فائدہ: اس کا ساتواں فائدہ یہ ہے کہ ساری زندگی کرائے کے مکان میں گزر گئی یا ایک کمرے کے گھٹن زدہ گھر میں' ہر من یہ چاہتا ہے کہ آسودہ اور کشادہ رہائش مل جائے' پریشان کیوں ہیں رب کے خزانے میں کسی چیز کی کمی نہیں۔ اس کی عطاء کم ہے کیا؟ وہ بندوں سے غافل ہے کیا؟ کیا وہ اتنا مصروف ہے کہ ایک کی سنتا ہے اور دوسرے کی سن نہیں سکتا؟، ایک کو دیتا ہے دوسرے کو دینے سے قاصر ہے' وہ خالق لازوال ہے وہ مالک کن فیکون ہے جس نے ساری کائنات اور زمین کو بنایا اس کے پاس آپ کیلئے ایک چھوٹا سا ٹکڑا بھی نہیں یہ وظیفہ آپ اور آپ کی نسلوں کو ٹھنڈی چھت مہیا کریگا اور انشاء اللہ ضرور کریگا' اعتماد اور کامل یقین سے پڑھیں اور خوبصورت رہائش پائیں۔

آٹھواں فائدہ: اس کا ساتواں فائدہ یہ ہے کہ آپ کسی اچھی جگہ جاب یا ملازمت چاہتے ہیں' ہر تدبیر اختیار کر کے دیکھ لی ہے تمام راستے بند ہیں' روزی کا ہر دروازہ بند ہے اور اس پر پڑے تالے اتنے کند ہیں کہ کوئی چابی یعنی تدبیر تالے میں گھومتی ہی نہیں، آپ چاہتے ہیں کہ آپ اچھی سی ملازمت یا بہترین کاروبار یا بیرون ملک جانے کے راستے یا آپ کی اولاد' بھائی یا خاوند بہترین رزق پائے بس آپ پر اعتماد ہو کر صرف گھر کے افراد یہ وظیفہ پڑھیں۔

نواں فائدہ: اس کا آٹھواں فائدہ یہ ہے کہ ہر مومن کی تمنا ہوتی ہے کہ حج بیت اللہ کی زیارت کروں' بلکہ بار بار کروں' عمرہ کی سعادت حاصل کروں' بلکہ یہاں تک کہ خود بھی میرے گھر والے بھی حتیٰ کہ میرے مرنے کے بعد میری نسلوں کیلئے بھی حج بیت اللہ کی سعادتیں اور دروازے کھلے رہیں' مایوس ہونے کے بعد بھی آپ بہت سی دعائیں مانگ مانگ کر تھک چکے ہیں اور مایوسی کے قریب پہنچ چکے ہیں آپ اعتماد کر کے اور اللہ کا نام لے کر بس یہ وظیفہ شروع کر دیں۔ جتنا اعتماد' درد' بے قراری، بے چینی اور خلوص ہو گا اتنا جلد قبولیت کی راہیں کھلیں گی۔ غیب سے اسباب بنیں گے اور راستے کھلیں گے بس اعتماد اور بے چینی شرط ہے۔ بیشمار لوگ یہ وظیفہ پڑھ کر حج کی سعادت حاصل کر چکے ہیں جن کی تعداد کا احاطہ ناممکن ہے۔ **(باقی صفحہ نمبر 55 پر)**

(بقیہ: ایک عمل دس کرشمے)

دسواں فائدہ: اس کا دسواں فائدہ یہ ہے ہر شخص چاہتا ہے خیر کی غائبانہ دعائیں مجھے ملتی رہیں' واقعی اگر آپ چاہتے ہیں کہ اولین اور آخرین کی دعائیں موجودین اور غائبین کی سعادت مند دعائیں حتیٰ کہ سمندروں کی مچھلیاں ہوں یا زمین پر رہنے والے جانور، فضاؤں اور ہواؤں میں اڑنے والے پرندے یعنی بحروبر کی ہر مخلوق آپ کیلئے بے تابانہ دعاؤں میں مشغول ہوجائے حتیٰ کہ آسمانوں کے فرشتے بھی آپ کیلئے دعا کریں، خود سوچیں اگر یہ ساری مخلوق آپ کیلئے دعا میں لگ جائے کیا کوئی مشکل مشکل رہے گی؟ کیا کوئی پریشانی پریشانی رہ سکتی ہے؟ کیا ہر ناممکن ممکن نہ ہوگا؟ کیا ہر دیوار راستہ نہ بنے گی؟ کیا ہر نہ ہاں نہ ہوگی؟ کیا ہر یاس آس میں نہ بدلے گی؟ کیا ہر نامرادی مراد میں نہ بدلے گی؟ تفکرات سے نجات دعاؤں کے ذریعے سے ممکن ہے، بےچینی اور پریشانی جس نے آپ کو بےبس کردیا، دعا خود بےچینیوں اور پریشانیوں کو بےبس کردے گی۔

قارئین! اتنے فوائد کے بعد جی چاہتا ہے آپ کو یہ دعا بتا ہی دوں۔

اَللّٰھُمَّ اغْفِرْلِیْ وَلِوَالِدَیَّ وَلِلْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْاَحْیَاءِ وَالْاَمْوَاتِ۔

ہر پل ہر سانس کھلی تعداد میں دن رات نہایت کثرت سے اس کو پڑھیں کوشش ہو کہ رمضان المبارک میں ایک سوا لاکھ، دو سوا لاکھ، تین سوا لاکھ ورنہ ایک سوا لاکھ ہو جائے اگر مجبوری کیوجہ سے کچھ تعداد رہ جائے تو رمضان کے بعد پورا کرسکتے ہیں گھر کا ہر فرد پڑھے ورنہ گھر کے جتنے افراد زیادہ سے زیادہ پڑھ سکتے ہیں پڑھیں ہر بندہ اپنی تعداد پوری کرے' جتنا زیادہ سے زیادہ ان باسعادت راتوں میں پڑھیں گے اتنا کمال ملے گا۔ بندہ کی طرف سے ہر پڑھنے والے کو اجازت ہے۔

(بقیہ: نوجوان بیٹیوں کو موبائل دینے کا انجام)

تو میں اپنی جان اپنے ہاتھوں سے دیدوں گا لیکن میں آپکے بغیر جی نہیں سکتا۔ پھر ایک دن اس نے کہا کہ میرا دل چاہتا ہے میں آپکو غائب کرکے لے جاؤں کسی کو پتہ بھی نہ چلے لیکن پھر آپکی عزت اور آپکے والدین کی عزت کا خیال آجاتا ہے تو خود کو روک لیتا ہوں ورنہ یہ کب کا کر چکا ہوتا۔ آپ اللہ کیلئے میری ہو جاؤ میں آپکا محرم ہوں (استغفراللہ)

آپ پلیز مجھے بتائیں میں کیا کروں؟ میں اپنے گھر میں دل لگانے والی' شور مچانے والی ہوں لیکن اس پریشانی نے مجھے اندر ہی اندر سے دیمک لگا دی ہے۔ میں نے اپنی والدہ کو تھوڑا سا بتایا لیکن انہوں نے مجھے کہا کہ بیٹا تمہارے والد صاحب تم پر خود سے زیادہ بھروسہ کرتے ہیں اور مرد میں شک کا عنصر بھی موجود ہے جو کہ کھلی حقیقت ہے۔ چچا ہو یا باپ ہو اگر ان کا بھروسہ اٹھ گیا تو کیا کرو گی میں انکو یہ سب کیسے بتاؤں؟

میں نے اسے کہا کہ یہ ممکن نہیں ہے میرے والدین نہیں مانیں گے تو اس نے کہا کہ میں تب تک آپ سے شادی نہیں کرونگا جب تک آپ کے والدین نہیں مانیں گے لیکن آپکو اللہ کا واسطہ ہے آپ کسی اور سے شادی نہ کرنا میں آپکو کسی اور کیساتھ سوچتا ہوں تو میرا خون کھول اٹھتا ہے۔

اس نے مجھ سے یہ بھی کہا ایک بار خود اپنے منہ سے کہہ دو کہ مجھے تمہارے ساتھ کوئی واسطہ نہیں اور تم جیو یا مرو مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا' میں آپکی زندگی سے چلا جاؤنگا اور پورے 2 گھنٹے بعد آپکے شہر میں میری موت کا اعلان ہوگا' آپ آزمانا چاہو تو آزما لو۔

حکیم صاحب! آپ برائے مہربانی مجھے گائیڈ کریں میں کیا کروں میں اسے ایسے کیسے کہہ دوں کہ جیو یا مرو آخر میں بھی انسان ہوں' اگر اس نے ایسا کوئی قدم اٹھالیا تو کیا میں ذمہ دار نہیں ہوں گی؟ اور وہ جو اپنے والدین کی قسمیں اور اللہ تعالیٰ کی پاک ذات کی قسمیں...... میں کیا کروں......؟

(بقیہ: نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے)

ملا اگر بیان کروں تو آپ یقین نہ کریں۔ امن وسکون اور راحت کے متلاشی حضرات کی خدمت میں بس اتنا کہنا چاہوں گی کہ رمضان کا مبارک ماہ آرہا ہے اللہ سے لو لگائیں آپ دیکھیں گے کہ آپ کی تمام پریشانیاں چھٹ جائیں گی اور روحانیت کے روح پرور انوارات روز روشن کی طرح عیاں ہوں گے۔ **(جویریہ حمید، سرگودھا)**

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

کمزوریاں نظر آنے لگیں' غیبت ختم ہوگئی' اعمال کی زندگی کی وجہ سے گھر جنت بن گیا' قرضے ختم ہوگئے' کاروبار میں دن دگنی رات چوگنی ترقی نصیب ہوئی اور سب گھر والے اعمال کی زندگی کو اپنانے والے بن گئے۔ آج پتہ چلا کہ اعمال کی زندگی ہی فلاح کا راستہ ہے۔

حکیم صاحب میں آپ کی بے حد مشکور ہوں کہ آپ کی بدولت ہم گھر والوں کو اپنی اصل راہ کا علم ہوا اللہ آپ کی نسلوں میں اس دین کو تاباں کرے۔ **(آمنہ ملک' لاہور)**

(بقیہ: خدمت خلق پر اللہ کے انعامات)

اسکا بہنوئی بہت نالائق اور غیر ذمہ دار آدمی تھا۔ بیوی بچوں پر کچھ بھی خرچ نہ کرتا تھا اور ان کی کفالت بھی عبدالرحمان کے ذمہ تھی۔ چنانچہ اس نے بھانجی کا سارا ضروری جہیز بنایا' شادی کے جملہ انتظامات کیے اور بارات کو کھانا وغیرہ کھلا کر بچی کو عزت سے رخصت کردیا۔ اس واقعے کو تین ہی ماہ گزرے تھے کہ جون 1983ء میں عبدالرحمٰن کو لاہور کی ایک بہت اچھی بستی میں دس مرلے کا بنا بنایا کھلا، روشن اور ہوادار مکان مل گیا۔ وہ ذاتی وسائل سے عمر بھر بھی کوشش کرتا تو اس بستی میں تین مرلے کا پلاٹ بھی نہ خرید سکتا تھا...... مگر اللہ کا وعدہ بھی تو اٹل ہے کہ جو کوئی اللہ سے ڈرتے ہوئے کام کریگا، اللہ اس کیلئے مشکلات سے نکلنے کا راستہ پیدا کردیگا اور اسے ایسے راستے سے رزق دے گا جہاں سے اس کا وہم وگمان بھی نہ ہوگا۔" (سورۃ الطلاق، آیت 3-2)

(بقیہ: آیئے عہد کریں)

حضرت علی المرتضیٰؓ نے گھر جاکر جب اپنی بیوی فاطمۃ الزہراؓ سے یہ سوال کیا تو انہوں نے جواب دیا "لایرین الرجال ولا یرونھن" نہ اسے غیر محرم دیکھے اور نہ ہی وہ نامحرموں کو دیکھے' آپ ﷺ نے یہ سن کر فرمایا' تم نے سچ کہا' اے فاطمہ تو میرے جگر کا ٹکڑا ہے۔ خواتین اسلام کی شاندار تاریخ ہمیں بتاتی ہے کہ روئے زمین پر فاطمۃ الزہراؓ وہ باحیا خاتون ہیں جنہوں نے زندگی بھر کسی نامحرم کو نہیں دیکھا اور نہ کسی نامحرم نے انہیں دیکھا' زندگی کے بعد بھی انہیں اس حیا کی حفاظت کی اتنی فکر تھی کہ دنیا سے رخصتی کے وقت آہستہ آواز میں ان کی وصیت رشتے ناطوں یا جائیداد کی تقسیم کے بجائے تین پہلو لیے ہوئے تھی۔

1۔ میرے مرنے کا زیادہ چرچا نہ کیا جائے۔ 2 مجھے رات کی تاریکی میں قبر کے سپرد کیا جائے۔ 3 میری میت والی چارپائی کے سرہانے اور پائنتی پر ٹہنیاں کھڑی کرکے ان کے اوپر چادر تان دی جائے تاکہ جنازہ اٹھانے والوں کو ان کے جسم کی اونچان، نیچان کا علم نہ ہو۔ **عزیز بہنو!** اس کے بعد مزید اتنا کہوں گی آج وقت ہے ہر ایک اپنا خود محاسبہ کرے' جواب از خود مل جائیگا' سوچیئے اور ان معاشرتی خرابیوں کو دور کرنے میں اپنا مثالی کردار ادا کیجئے۔

عبقری شمالی علاقہ جات میں

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ھٹنگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال ملحقہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

51

ماہنامہ

عبقری ®

لاہور

ستمبر 2010 بمطابق رمضان، شوال 1431 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- مصائب میں ثابت قدمی اور انعام الٰہی
- قرآن سے آنکھوں کی صحت یابی کیسے؟
- زندگی مختصر ہے اسے جینا سیکھائیں
- صحت آپ کی، تجربے ہمارے
- شوال میں قرب الٰہی کا کامیاب سفر
- کامیاب شادی کے انوکھے بھید
- آپریشن کے داغ اور میرے تجربات
- بے خوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں
- عزت وشوکت کیلئے ضرور پڑھیں
- کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہیں
- وظائف بے اثر کیوں ہوتے ہیں
- الائچی آپکی ضرورت، آپکی معالج
- میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا تھا

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِیٌّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ مفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 3 جلد نمبر 5 ستمبر 2010ء بمطابق رمضان شوال 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماھنامہ عبقری لاہور

ستمبر 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے — اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات، گالیاں، بددیانتی، بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

﴿مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں، نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہو کر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائیگی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں۔ شکریہ!

خط وکتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

ایک گلوکار کی توبہ

حضرت عمر فاروقؓ کے زمانے میں ایک گویا تھا چھپ چھپ کر گاتا تھا' گانا بجانا تو حرام ہے' گا کر وہ اپنا شوق پورا کرتا تھا۔لوگ کچھ اس کو پیسے دے دیتے تھے۔جب وہ بوڑھا ہوگیا آواز ختم ہوگئی تو آیا فاقہ' آئی بھوک' اب گیا جنت البقیع میں ایک جھاڑی کے پیچھے بیٹھ گیا اور کہنے لگا اے اللہ جب آواز تھی تو لوگ سنتے تھے جب آواز نہ رہی تو سننا چھوڑ گئے۔تو سب کی سنتا ہے تجھے پتہ ہے میں ضعیف ہوں' کمزور ہوں بیشک تیرا نافرمان ہوں پر اے اللہ میری ضرورت کو پورا فرما ایسی آواز لگائی ایسی دل سے صدا بلند کی۔حضرت عمرؓ مسجد میں لیٹے ہوئے تھے آواز آئی کہ میرا بندہ مجھے پکار رہا ہے اس کی مدد کو پہنچو بقیع میں فرمادی ہے اس کی فریاد رسی کرو۔حضرت عمر فاروقؓ ننگے پاؤں دوڑے دیکھا تو بڑے میاں جھاڑی کے پیچھے اپنا قصہ سنا رہے ہیں جب انہوں نے حضرت عمرؓ کو دیکھا تو اٹھ کر دوڑنے لگے فرمایا بیٹھو! ٹھہرو! میں آیا نہیں بھیجا گیا ہوں۔پوچھا کس نے بھیجا ہے؟ فرمایا اللہ نے بھیجا ہے تو اس نے آسمان پر نگاہ ڈالی۔اے اللہ! ستر سال تیری نافرمانی میں گزارے تجھے کبھی یاد نہ کیا جب یاد کیا تو اپنے پیٹ کی خاطر یاد کیا تو نے پھر بھی میری آواز پر لبیک کہا۔اے اللہ نافرمان کو معاف کردے اور ایسا رویا کہ جان نکل گئی موت ہوگئی۔حضرت عمرؓ نے خود اس کا جنازہ پڑھایا تو میرے بھائیو! اللہ تعالیٰ نے دروازے کھول دیئے ہیں بندے کیلئے توبہ کے دروازے کھلے ہوئے ہیں۔توبہ کا دروازہ کھلا ہوا ہے جب تک آدمی کی جان نکل کر حلق میں نہ آجائے غرغر کے شروع ہونے سے پہلے پہلے توبہ کا دروازہ کھلا ہے مردوں کیلئے بھی عورتوں کیلئے بھی تو ہم سب توبہ کریں۔

حال دل

ایک چشم دید دوست نے بتایا میں ریلوے لائن کے ساتھ جارہا تھا، لائن کے اندر ایک حاملہ گدھی خراماخراما چل رہی تھی' دور سے ٹرین آئی تو اس نے ہارن دیا گدھی نہ ہٹی' پھر ہارن دیا ٹرین نے مسلسل ہارن دیا لیکن گدھی کو کوئی احساس نہ ہوا آخر ٹرین نے گدھی کو کچل دیا۔یہ منظر میں خود دیکھ رہا تھا افسوس بھی ہوا۔ایک حیرت انگیز منظر اور سامنے آیا وہ یہ کہ چند لمحوں کے بعد تیز رفتار ٹرین گزر گئی۔گدھی کے پیٹ سے بچہ نکل کر گر گیا۔قدرت کا انوکھا راز کہ اسی طاقتور رب نے اسی لمحے گدھی کی قضاء لکھی اور اسی لمحے اس کے پیٹ میں موجود بچے کی زندگی کی ابتداء لکھ دی۔واقعی یہ سچ ہے کہ حفاظت کا سارا نظام صرف اللہ جل شانہٗ کے پاس ہے۔اللہ بچانے کی بھی تدبیر ایسی کرتے ہیں کہ سارے حفاظت کے نظام معما ہو کر رہ جاتے ہیں۔

ایک بڑی عمر کے بزرگ بتانے لگے کہ دیہاتوں میں کپاس کی چنائی کے بعد کپاس کی چھڑیاں گھر کے ایک کونے میں جلانے کیلئے ڈھیر لگا دیا جاتا ہے۔وہ صاف کہنے لگے کہ ہمارے گھر میں ایک بلی تھی جس کی ہم خدمت کیا کرتے تھے اس نے بچے دیئے بچے باہر نکلتے تھے لیکن ہمیں دیکھتے ہی وہ چھڑیوں میں گھس جاتے تھے بلی دن رات ان کی سیوا کرتی ادھر ادھر سے کھا پی کر انہیں مسلسل دودھ پلاتی کچھ دنوں سے بلی نظر نہ آئی لیکن بچوں کی آوازیں مسلسل آرہی تھیں ہمیں تسلی ہوئی کہ بچے ہیں تو بلی بھی ہوگی لیکن خیال بلی کی طرف نہ گیا ہم اپنی گھریلو زندگی میں مصروف رہے گھر کی خواتین نے بتایا کہ ان چھڑیوں سے بدبو آرہی ہے۔پھر یہ بدبو بڑھتی چلی گئی اور گھر کے صحن میں بیٹھنا مشکل ہوگیا آخر مجبوراً چھڑیوں کو ہٹایا تو انوکھا منظر دیکھا بلی مر چکی ہے اس کی لاش گل چکی ہے اور کیڑے پڑ چکے ہیں بدبو بہت زیادہ پھیلی ہوئی ہے لیکن اس کے سینے سے اور پستانوں سے بچے مسلسل دودھ پی رہے ہیں ہم نے بچوں کو ہٹایا بلی کی مردہ لاش کو پھینک کر دور پھینکا لیکن اس وقت بچے اتنے طاقتور اور تندرست ہوگئے تھے کہ وہ دودھ کے علاوہ اور بہت کچھ کھا پی سکتے تھے واقعی اللہ جل شانہٗ ہر چیز پر قادر ہے مردہ سے زندہ کو پیدا کردے اس کے اختیار میں ہے وہ اسباب کا محتاج نہیں کیونکہ وہ خود مسبب الاسباب ہے جب بندہ اللہ کی ذات عالی پر سو فیصد بھروسہ کرتا ہے اسے اللہ جل شانہٗ ایسی جگہ سے رزق عطا فرماتے ہیں جہاں سے بندہ کا گمان بھی نہیں ہوتا۔

درسِ روحانیت وامن

ہفت وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

ارے جواب نہیں دے سکتے بیت الخلا میں کتنا پانی ضائع کیا جاتا ہے اس کا جواب کون دے گا؟ حضرتؒ نے ایک دفعہ فرمایا استنجے کیلئے جو پانی ہے اس کو **غسل** کی نیت سے اسعمال کیا کرو آج ہم استنجے کے لئے اتنا پانی بہاتے ہیں جتنا پہلے **غسل** کے لئے بہایا جاتا تھا اور **غسل** پاکی کا ذریعہ ہوتا ہے۔ استنجا پاکی کی نیت کرلیا کرو کہ میں پانی اس لئے بہا رہا ہوں کہ پوری طرح پاک ہو جاؤں پھر شاید بچنے کی کوئی گنجائش نکل آئے۔ نہیں تو بچنے کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ میرے دوستو! مومن کا مزاج بھی یہی ہے آج میں نے جامعہ اشرفیہ میں وضو کیا تو میرے دو محسن میرے ساتھ تھے۔ میں نے ان سے ایک دو دفعہ درخواست کی میں نے کہا دیکھیں میں نے حضرتؒ کو دیکھا مسجد میں تشریف لے جاتے تھے تو ایسی ٹوٹی پر بیٹھتے تھے جس کا رخ قبلہ کی طرف ہوتا تھا اب دیکھیں میسر تو ہے لیکن اب اس کو مؤثر بنانا ہے۔ آپ میری بات سمجھ رہے ہیں پھر جہاں ٹوٹیاں بھی ہیں تالاب بھی ہیں تو میں نے دیکھا کہ وہ تالاب کا انتخاب کرتے تھے۔ میرے حضرت تالاب کے بھی اس رخ کا انتخاب کرتے جس کا رخ قبلہ کی طرف ہوتا حضرت آپ نے ایسا کیوں کیا فرمایا؟ تالاب کا اس لئے انتخاب کیا کہ سرور کونین ﷺ کے زمانے میں تالاب ہوتے تھے ایک تو اس سے نسبت ہے یہ بہت بڑی بات ہے اور دوسرا پتہ نہیں کسی اللہ کے مقرب نیک بندے نے تالاب میں وضو کیا اور اس کا استعمال شدہ پانی اس میں گر گیا ہو اس کی برکتیں اس میں شامل ہو گئی ہوں۔ اس پر ایک واقعہ سنایا' فرمانے لگے! ایک دفعہ حضرت علیؓ کے پاس ایک آدمی مچھلی لے آیا اور کہنے لگا کہ میں آگ جلا کر اس کو بھونتا ہوں لیکن آگ اس کو چھوتی ہی نہیں تھی۔ اللہ پاک نے مچھلی کو بولنے کی توفیق دی تو اس نے کہا کہ ایک شخص آیا تھا اس نے درود شریف پڑھا تھا اور درود شریف پڑھ کر پانی سے کلی کی تھی وہ پانی میں نے پی لیا تھا اب مجھے جہنم کی آگ بھی نہیں جلا سکتی اس دنیا کی آگ کیا مجال ہے کہ وہ مجھے جلائے۔ پھر حضرت نے عجیب بات ارشاد فرمائی' فرمانے لگے کہ میرا اصول ہے کہ میں وضو کرنے کے بعد ایک گھونٹ پانی پی ہی لیا کرتا ہوں تا کہ برکتیں اندر بھی چلی جائیں۔ اب میرے دوستو! سوچنے کی چیز یہ ہے کہ ہم اپنی جیبوں میں مسواک رکھیں۔ مسواک اللہ کی مدد کو لانے والی چیز ہے۔ مسواک جیب میں اس نیت سے رکھیں کہ میرے آقا سرور کونین ﷺ کی سنت ہے۔ میں اس کو استعمال کروں گا اور اس سنت کی برکت سے اللہ **جل** شانہ میرے جسم کو نورانی کر دیں گے۔ مجھے ایک چیز تو بتائیں اس ایک باکمال سنت کا ایک چھوٹا سا ثواب تو یہ ہے کہ آدمی کا آخری وقت میں خاتمہ ایمان پر ہوگا۔ کلمہ نصیب ہوگا۔ اب بتاؤ مومن کی ساری متاع ہی یہی ہے۔ مومن کی ساری میراث بھی یہی ہے۔ میں اکثر محسوس کرتا ہوں کہ مفتی مولانا عبید اللہ صاحب اپنی دعاؤں میں اکثر بہت زاری سے مانگتے ہیں کہ اے اللہ میرا خاتمہ ایمان پر کر دینا۔ **میرے دوستو!** جس کو فکر ہوتی ہے وہ مانگتا ہے جس عمل کی برکت سے خاتمہ ایمان پر ہو جائے اس سے بڑی اور کیا چیز ہو سکتی ہے یہ بات میرے آقا ﷺ نے فرمائی۔ میں نے ایک صاحب کو دیکھا کہ جیب کے ساتھ مسواک رکھنے کی جگہ بنائی ہوئی تھی میں نے کہا آپ نے کہیں اس نیت سے تو نہیں بنائی میرے حضرتؒ فرمایا کرتے تھے کہ اگلی جیب میں پیسے نہ رکھا کرو میں نے پوچھا کیوں؟ فرمانے لگے نوٹوں کے اثرات ہوتے ہیں یہاں دل ہوتا ہے میں نے کہا آپ نے مسواک کی جگہ اس نیت سے رکھی ہے کہنے لگے نہیں ایسے ہی جگہ بنائی ہے میں نے کہا آج کے بعد یہ نیت کرلو پھر اس کے اثرات بھی پڑیں گے اور حقیقی اثرات ہیں یقینی اثرات ہمارے ایک پروفیسر تھے ان کی ویگن کا احمد پور شرقیہ سے بہاولپور جاتے ہوئے حادثہ ہوا۔ وہ راستے میں فوت ہو گئے۔ منعم صاحب ان کا نام تھا۔ بڑے اچھے اخلاق وعادات کے مالک تھے۔ گنگوہا سے ان کا تعلق تھا اور عجیب بات یہ ہے کہ وہ سید تھے۔ جن کا حضرت حسنؓ سے تعلق تھا۔ جب ان کا آخری وقت تھا لاشیں نکالی جا رہی تھیں پولیس والے آئے تو انہوں نے جیبوں کی تلاشی لی تو ان کا سامان لکھ رہے تھے جب ان کی جیب کی تلاشی لی تو پولیس کی چیخیں نکل گئیں۔ ان کی جیب سے مسواک نکلی۔ قلم بھی نکلا۔ جیب سے کچھ کاغذ بھی نکلے۔ ایک رومال بھی نکلا۔ جب مسواک نکلا مجمع کی چیخیں نکل گئیں ایسا اثر تھا سنت کا ایک اور عجیب بات یاد آئی حضرتؒ فرمایا کرتے تھے دنیا کے بڑے بڑے وظیفوں والی کتابیں بڑے بڑے تعویز جیب میں برکت کیلئے رکھا کرو ان کی برکت ایک طرف اور مسواک کی برکت ایک طرف اس کی نسبت سنت سے ہے سنت کتنی عام چیز ہے کیا میرے آقا سرور کونین ﷺ کی نسبت کوئی عام چیز ہے عام چیز نہیں ہے حضرت پیر مہر علی شاہ! اللہ ان کی قبر کو کروٹ کروٹ راحت نصیب کرے اور انوارات سے بھر دے حضرت کا ایک ملفوظ یاد آیا حضرت نے ایک عجیب بات فرمائی فرمایا! جب ہم منہ میں مسواک ڈالتے ہیں تو اللہ کی طرف سے جو انوارات مسواک کے ذریعے منہ کے اندر جا رہے ہوتے ہیں میں دیکھ رہا ہوتا ہوں اس بات کا تعلق کشفی کیفیات سے ہے اور ایک صاحب مراقب نے حضرت شاہ ابو المعالیؒ سے پوچھا جو لاہور ہوٹل کے ساتھ مدفون ہیں۔ حضرت یہ بتائیں کہ مسواک میں جیب میں رکھوں اور مسواک میں استعمال کروں تو اس کا کیا فائدہ ہے؟ فرمایا! مسواک کا اعلیٰ فائدہ تو یہ ہے کہ آخری وقت میں کلمہ نصیب ہو گا جس سنت کا اتنا بڑا فائدہ کہ وہ مرنے کے بعد کی اربوں کھربوں لاتعداد برسوں کی زندگی کو تو سنوار دے کیا وہ سنت اس مختصر زندگی کو نہیں سنوار سکتی۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! الحمدللہ محفل درس کی برکت سے چند دنوں میں ہی اللہ سے باتیں کرنے اور اللہ سے لینے کا ڈھنگ مل گیا ہے۔ ہر وقت اللہ کی یاد میں گزرتا ہے اعمال سے سب کچھ ملنے کا یقین نصیب ہوا ہے۔ روحانی وجسمانی مسائل میں آسانی کے ساتھ ساتھ بہت سے گھریلو مسائل بھی حل ہوئے ہیں۔ سالوں کا نہ اترنے والا قرض ایسے ختم ہوا کہ مجھے یقین نہیں آتا۔ گھر میں بے سکونی اور ناچاقیوں کی فضاء راحتوں کی طرف بدل گئی ہے۔ **(بقیہ صفحہ نمبر 24 پر)**

تاریخ کے روشن دریچے

خدیجہ نوشی

حضرت عمرؓ نے سلام کے بعد سوال کیا۔آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں؟حضرت ابومسلمؒ نے جواب دیا یمن سے فوراً حضرت عمرؓ نے سوال کیا کہ اللہ کے دشمن اسود عنسی نے ہمارے ایک دوست کو آگ میں ڈال دیا تھا اور آگ نے ان پر کوئی اثر نہیں کیا تھا

آپ کا نام عبداللہ بن ثوب رضی اللہ عنہ تھا۔یمن میں پیدا ہوئے حضور ﷺ کی حیات طیبہ میں ہی ایمان کی دولت سے مالا مال ہوئے لیکن نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب نہ ہوسکی۔ رسول رحمت ﷺ کی حیات طیبہ کے آخری دور میں یمن کے اندر ایک جھوٹا مدعی نبوت اسود عنسی پیدا ہوا۔وہ لوگوں کو اپنی جھوٹی نبوت پر ایمان کیلئے مجبور کرتا تھا۔اسی دوران اس نے حضرت ابومسلم خولانیؒ کو اپنے پاس بلایا اور اپنی نبوت پر ایمان لانے کی دعوت پیش کی جس پر حضرت ابومسلم خولانیؒ نے انکار کیا۔پھر اس نے پوچھا کہ کیا تم محمد ﷺ کی نبوت پر ایمان رکھتے ہو؟ابومسلمؒ نے فرمایا ہاں میں محمد ﷺ کو اللہ کا سچا اور آخری نبی تسلیم کرتا ہوں۔ایک روایت میں ہے کہ اس نے کہا کیا محمدؐ اللہ کے رسول ہیں؟ تو آپؒ نے جواباً فرمایا ہاں! پھر اس نے کہا کیا میں اللہ کا نبی ہوں؟تو آپؒ نے فرمایا! کہ مجھے کچھ سنائی نہیں دیتا پھر جب اس نے محمد ﷺ کی نبوت کے بارے میں سوال کیا تو آپؒ نے اثبات میں جواب دیا اور جب اپنا نام لیا تو ابومسلمؒ نے پھر وہی جواب دیا اس پر اسود عنسی غضبناک ہوگیا اور اس نے ایک خوفناک آگ دہکائی اور حضرت ابومسلمؒ کو اس آگ میں ڈال دیا۔

اللہ تعالیٰ نے اس آگ کو ان پر ایسا بے اثر کردیا جیسا کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام پر کیا تھا لہٰذا حضرت ابومسلم خولانیؒ آگ سے بحفاظت نکل آئے جس رب نے ابراہیمؑ کیلئے آگ کو گلزار کیا تھا اسی رب نے محمد ﷺ کے غلام پر آگ کو ٹھنڈا کردیا۔یہ واقعہ معمولی نہیں تھا جس بنا پر اسود عنسی کو اس کے حواریوں نے مشورہ دیا کہ اس شخص کو ملک بدر کردیں ورنہ لوگ اس کے ساتھ ہوجائیں گے تو آپ کیلئے یمن سے جلاوطن ہونے کے بعد ایک ہی جائے پناہ تھی یعنی مدینہ منورہ اور سرکار مدینہ ﷺ کی ذات مبارکہ لیکن جب مدینہ پہنچے تو ابومسلمؒ کو یہ اندوہ ناک خبر موصول ہوئی کہ سرتاج انبیاء ﷺ کا وصال ہوچکا ہے تو آپؒ نے اپنی اونٹنی کو مسجد نبوی ﷺ کے دروازے پر باندھا اور اندر آکر ایک ستون کے پیچھے نماز پڑھنے میں مصروف ہوگئے۔حضرت عمرؓ مسجد میں تشریف فرما تھے جب انہوں نے دیکھا کہ ایک اجنبی مسافر نماز پڑھ رہا ہے تو قریب تشریف لائے اور جب آپؒ نماز سے فارغ ہوچکے تو حضرت عمرؓ نے سلام کے بعد سوال کیا۔آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ حضرت ابومسلمؒ نے جواب دیا یمن سے تو فوراً حضرت عمرؓ نے سوال کیا کہ اللہ کے دشمن اسود عنسی نے ہمارے ایک دوست کو آگ میں ڈال دیا تھا اور آگ نے ان پر کوئی اثر نہیں کیا تھا تو بعد میں اس نے ان کے ساتھ کیا معاملہ کیا؟حضرت ابومسلمؒ نے فرمایا اس کا نام عبداللہ بن ثوب ہے اتنے میں حضرت عمرؓ کی فراست اپنا کام کرچکی تھی حضرت عمرؓ حضرت ابومسلم خولانیؒ کی بات کو کاٹتے ہوئے بولے کہ میں آپ کو اللہ کی قسم دیکر پوچھتا ہوں کیا وہ شخص آپ ہی ہیں؟

حضرت ابومسلم خولانیؒ نے جواب دیا ہاں! میں ہی وہ خوش نصیب ہوں' یہ سن کر حضرت عمرؓ نے فرط محبت وخوشی سے انکی پیشانی پر بوسہ دیا اور حضرت ابوبکر صدیقؓ کے پاس لے گئے چونکہ آپ (ابوبکرؓ) حضور ﷺ کے بعد آپ کے خلیفہ اور جانشین منتخب ہوچکے تھے حضرت ابومسلمؒ کو حضرت سیدنا صدیق اکبرؓ کے اور اپنے درمیان میں بٹھایا بڑا اعزاز اور اکرام فرمایا اور فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے مجھے موت سے قبل امت محمد ﷺ کے اس شخص کی زیارت کروادی جس کیساتھ اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ والا معاملہ فرمایا تھا یعنی جیسے حضرت ابراہیمؑ پر آگ کو ٹھنڈا کیا تھا ان کیلئے بھی ایسا ہی کیا۔

حضرت ابومسلمؒ بڑے زاہد وعابد غلاموں کو آزاد کرنے والے تقویٰ اور طہارت' عبادت وریاضت میں اپنی مثال آپ تھے۔ان کا اپنا مقولہ ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ جنت کو حاصل کرنے کیلئے اور جہنم سے بچنے کیلئے جو اعمال کیے جاتے ہیں وہ سب میں بجالاتا ہوں اگر جنت کو کھلی آنکھوں سے دیکھ لوں تو اس کے حصول کیلئے میرے پاس مزید کرنے کو کوئی عمل نہیں ہے اور اگر جہنم کو بھی کھلی آنکھوں سے دیکھ لوں تو اس سے بچنے کیلئے میرے پاس مزید کوئی عمل نہیں ہے کہ جس کو میں کروں مطلب یہ ہے کہ ہر نیک عمل پر آپ کاربند تھے اور خوف الٰہی اتنا تھا فرمایا کرتے تھے اگر برابر سرابر میں چھوٹ جائیں نہ ہم پر کسی کا حق ہو اور نہ ہمارا کسی پر تو بھی بڑی غنیمت ہے۔

عمر کے آخری حصہ میں آپ شام کی ایک بستی داریا میں مقیم ہوگئے لیکن اکثر جامع مسجد کی فضیلت کی خاطر نماز پڑھنے دمشق جایا کرتے تھے۔حضرت امیر معاویہؓ کی خلافت کا زمانہ تھا ابومسلمؒ ان کے پاس جایا کرتے۔نصیحت فرماتے بسا اوقات سخت الفاظ میں تنبیہ فرماتے۔حضرت امیر معاویہؓ باوجود جلیل القدر صحابی ہونے کے ان کی ہر بات کی قدر فرماتے تھے۔

آٹھ کا ہندسہ ساری زندگی چھایا رہا

عباس خلیفہ معتصم باللہ کو خلیفہ یمن بھی کہا جاتا ہے۔انہیں آٹھ کے عدد سے خصوصی نسبت تھی۔معتصم ہارون الرشید کی آٹھویں اولاد تھی۔وہ 180ھ اور 178ھ میں سے کسی میں پیدا ہوا تھا۔دونوں سنوں میں آٹھ کا عدد موجود ہے۔معتصم عباسیہ خلافت کا آٹھواں خلیفہ تھا۔اس نے 48 سال کی عمر پائی جس میں 8 کا عدد موجود ہے۔اس کے آٹھ لڑکے اور آٹھ لڑکیاں تھیں۔اس نے آٹھ برس آٹھ مہینے اور آٹھ دن خلافت کی۔اس نے آٹھ محل تعمیر کیے۔اس کا برج پیدائش عقرب ہے جو آٹھواں برج ہے۔اس نے آٹھ جنگیں لڑیں اور فتح یاب ہوا۔اس کے دربار میں آٹھ بادشاہ حاضر کیے گئے اس نے آٹھ بڑے دشمنوں کو قتل کیا (جس میں افشین 'عجیف' عباس'کلب' دمازیار وغیرہ شامل ہیں۔)اس نے ترکے میں آٹھ لاکھ دینار آٹھ لاکھ درہم چھوڑے۔آٹھ لاکھ گھوڑے آٹھ ہزار غلام اور آٹھ ہزار لونڈیاں اس کے پاس تھیں۔اس کا انتقال آٹھ تاریخ کو ہوا۔

 زخموں کیلئے اکسیر مرہم: تل پیس کر شہد میں ڈال کر مرہم بنالیں اور پھر اس مرہم کو زخم پر لگائیں، زخم بہت جلد ٹھیک ہوجائیگا۔

تخیل سے تخلیق ایک سفر

روحہ شہزادی ٔ زمان منڈی

بچوں کی شخصیت کو متوازن بنانے کیلئے انہیں تعمیری مشورے دیں' اگر ایک کام کو غلط یا برا کہیں تو ساتھ صحیح اور اچھے کام کی بھی نشاندہی بھی کریں اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا' ذہنی صحت اور توازن کی بنیاد پڑے گی تو بچے ذہنی طور پر زیادہ توانا ہونگے

بچے سب کو پیارے ہوتے ہیں' پیار محبت کی شدت ہی کا ایک پہلو یہ ہے کہ ہم ان کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال اور نگرانی کرتے ہیں' چاہتے ہیں ان کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے' وہ جذباتی طور پر بھی صحت مند رہیں اور جسمانی و ذہنی طور پر بھی' ان کا کردار اور ان کی عادات اچھی ہوں اور وہ بڑے ہوکر ایک متوازن انسان بن کر ایک کامیاب اور بےمثال زندگی بسر کریں لیکن اس خواہش میں شدت کا نتیجہ بیشتر اوقات یہ ہوتا ہے کہ ہم بچوں کو متوازن بنانے کی کوشش میں خود متوازن نہیں رہتے جس کے باعث اکثر تربیت کیلئے غیرموزوں طریقے اپنا لیے جاتے ہیں ان میں سے ایک منفی اور دوسرا تحکم' یہ دونوں تعمیر کے نہیں تخریب کے انداز ہیں جو تربیت اور شخصیت کی تعمیر کیلئے سخت مضر ہیں۔

بچوں کو عمر کے اس دور میں جسے ٹین ایج کہا جاتا ہے والدین کی توجہ اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹین ایج بچے اپنی پہچان بنانا چاہتے ہیں گھر سے باہر کی دنیا میں انہیں بڑے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے' پڑھائی کے مسائل' امتحان کا دباؤ' پڑھنے کے بعد کیا کرنا ہے' کیا بننا ہے اور اس طرح کے دیگر بہت سے مسائل میں انہیں والدین کی اخلاقی مدد کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کو پہلے سے تیار کریں' ان کے ساتھ بیٹھیں' باتیں کریں' مضامین کے انتخاب میں ان کی زیادہ سے زیادہ مدد کریں' کیریئر بنانے میں ان کی رہنمائی کریں۔ان کے ساتھ دوستانہ برتاؤ رکھیں لیکن ان کے لئے کسی پیشے کا انتخاب زبردستی نہ کریں ان کے رجحان کے خلاف کیریئر کا انتخاب نہ کریں اس کے علاوہ یہ دیکھیں ان کے دوست کیسے ہیں' ان کو بتائیں کہ وہ اپنی فرینڈشپ کو کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں' بچوں کی اپنی ایک شخصیت ہوتی ہے ان کی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کریں ان کو مناسب آزادی ضرور دیجئے تاکہ وہ اپنی اصلی شخصیت کو ظاہر کرسکیں' اگر ان کے مسائل کا حل نہیں ملے گا تو وہ غلط راستے پر چل پڑیں گے وہ سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال شروع کرسکتے ہیں آپ بچوں کی شخصیت کو دبائیں نہیں اور نہ ہی اپنی شخصیت کو ان پر مسلط کریں۔ ان کی شخصیت آپ سے مختلف بھی ہوسکتی ہے اور آپ سے اچھی بھی' جہاں تک ممکن ہو اپنے ''بڑے پن'' کو کام میں نہ لائیں بچے سے معمول کے لہجے میں بات کریں۔بات چیت اور رونے میں غصے' جھنجھلاہٹ' اکتاہٹ اور چڑچڑے پن کا اظہار نہ کریں۔ بچے ماں باپ سے ہی سیکھتے ہیں ان کی ہی نقل کرتے ہیں' ہر کام میں ویسا ہی ردعمل ظاہر کرنے کی کوشش کرتے ہیں جیسا کہ آپ کرتے ہیں۔آپ کے رویئے میں درشتگی کے ساتھ ساتھ ضرورت سے زیادہ نرمی اور لجاجت بھی نہیں ہونی چاہیے۔بچوں کی شخصیت کو متوازن بنانے کیلئے انہیں تعمیری مشورے دیں۔اگر ایک کام کو غلط یا برا کہیں تو ساتھ صحیح اور اچھے کام کی نشاندہی بھی کریں۔اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا' ذہنی صحت اور توازن کی بنیاد پڑے گی تو بچے ذہنی طور پر زیادہ توانا ہونگے۔

ہر بچے میں اپنی صلاحیتوں کے استعمال کی تمام تر امکانی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ضرورت اس امر کی ہے کہ ان پوشیدہ خزانوں کو دریافت کرکے ان کو ان کے اصل مقام تک پہنچایا جائے۔یوں تو ہم زندگی کے تمام معاملات میں جمہوریت اور آزادرائے کو نافذ کرنا چاہتے ہیں لیکن افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ہم میں سے بیشتر والدین بچوں کی پرورش کے معاملے میں آمرانہ روش اختیار کرلیتے ہیں اس طرح دراصل ہم اپنی ناآسودہ خواہشات کی تکمیل چاہتے ہیں لیکن کیا یہ طریقہ درست ہے؟

ہر بچہ اپنے ذہن میں ایک تخلیقی دنیا آباد رکھتا ہے' سمجھدار والدین کو چاہیے کہ اس خیالی کارخانے کو مثبت ایندھن فراہم کرتے رہیں' بچے کیلئے غیرمشروط محبت سب سے بڑا تحفہ ہے۔ بچے کی صلاحیتوں کو آزادی کے ساتھ پروان چڑھانے کیلئے ضروری ہے کہ انہیں شکست قبول کرنے کا حوصلہ اور دوبارہ کوشش کرنے کی ترغیب ملے' سیکھنے سے مراد محض ایک مخصوص سبق کو ذہن نشین کرنا ہرگز نہیں۔

بچوں کی صلاحیتیں نکھارنے کیلئے ان کی خیالی دنیا آباد کیجئے۔ بچوں کا ادب چاہیے وہ کسی خطے' کسی دور کا ہو 75-65 طلسماتی کہانیوں' ماورائی مخلوق یا فکشن پر مربوط ہے ایسا اس لیے ہے کہ یہ خیالی پلاؤ دراصل بچوں کی اصل کیفیات کو باہر نکالتا ہے۔ مندرجہ ذیل عوامل بچوں کی بہترین صلاحیتوں کو جلا بخشتے ہیں۔

تخیل کی آبیاری: اپنے بچوں کو مناسب وقت دیجئے۔کھانے کے اوقات' تفریح کے اوقات' بچوں کے خاص مواقع جیسے سالگرہ وغیرہ فیملی کے ساتھ گزاریئے بالخصوص سوتے وقت اور ہوم ورک کے وقت والدین کی موجودگی اثرانداز ہوتی ہے۔

تنہائی: تخلیق کاری کیلئے کچھ وقت کی تنہائی بہت موثر ہے' یہ وقفہ چھوٹے بچوں میں کم اور بڑوں میں زیادہ دیا جاسکتا ہے۔ ان تنہا اوقات میں بچہ اپنے ذہن سے کچھ ایسی کارگزاریاں کرتا ہے جو مستقبل میں اس کی صلاحیتوں کو نکھار دیتی ہیں لیکن یہ یاد رہے کہ تنہائی کسی منفی کارکردگی کو نہ پھلنے پھولنے دے۔

تخلیقی ماحول کیسے قائم کیا جائے: چاندانی رات میں اختر شماری کیجئے' بچے سے کہیے کہ اگر آسمان کا چاند زمین پر آجائے تو؟ اگر ستارے پیڑ پر اگنے لگیں تو؟ ہر بچہ اپنے ذہن کے مطابق ان سوالات کا جواب دے گا۔

بول چال: چھوٹے بچوں سے سادہ جملے بولنے اور انہیں بولنے پر اکسایئے جیسے آپ تنہا ہوں یا سفر میں ہوں تو نئے الفاظ استعمال کیجئے۔بڑے بچوں کو ثقیل جملے سنایئے جیسے کالے بادلوں نے سائے کی چھتری تان دی وغیرہ۔

کتاب: بچوں کی کہانیاں سنیے اور ان کی ایک کتاب بنایئے' چھٹیوں میں یہ نانا نانی کیلئے ایک بہترین تحفہ ہے۔چھٹیوں کی یادداشت محفوظ کیجئے۔

بچوں سے متعلق خبروں کا اخبار مرتب کیجئے۔مزاح نگاری کیجئے جیسے اگر میرے انکل درخت پر لٹک جائیں آگے بچوں کی سوچ سنئے' ہر موقع کو پرخیل بنایئے جیسے شاپنگ ٹرالی دراصل عمرو کی زنبیل ہے وغیرہ۔

تجریدی سوچ کو پروان چڑھایئے: کوشش کیجئے کہ بچہ ہر چیز کی اس کی اصل حقیقت سے الگ کرکے کچھ خیالی پیکر تراشے اس عمل میں ریاضی کے اصول فائدہ مند مانے گئے ہیں۔ماہر نفسیات کے مطابق گنتی شمار کرنا اور چیزوں کی اشکال ساخت پہچاننا ایک تخلیقی ذہن کو زور آور بناتا ہے جیسے **''گنتی کیجئے''** ہر چیز کی تعداد شمار کرایئے مثلاً سیڑھیاں' استعمال کے برتن وغیرہ۔

ریاضی کے مسائل: حساب کتاب کے چھوٹے چھوٹے مسائل بیان کیجئے جیسے دھوبی کا حساب گھر کا خرچ وغیرہ اور بچوں سے حل کرایئے۔بچوں میں صحیح سوال کرنے کی روش بیدار کیجئے۔

یاد رکھئے! آپکا بچہ ہر ممکن طور پر قابل ہے اس کو ضرورت ہے آپ کی روزانہ کے معمولات سے فراغت کی تھوڑا وقت سربراہی کیلئے۔تنہا مصائب سے مقابلہ کرنے کی۔چیزوں کی صحیح شناخت کی۔اپنی عمر کے مطابق وسائل کی۔کچھ لمحے تنہائی کے۔پھر یقیناً ان میں سے کچھ ادیب ہیں کچھ نقاد کچھ مصور اور کارجہاں دراز ہے۔

نبیلہ یاسمین‘ کراچی

قرآن سے ازلی مشکلات کیسے ٹلیں؟

درس قرآن بھی شروع کیا۔ اگر میں نہ ہوتی تب بھی درس قرآن ہوتا ۔ یہ اسی کا اعجاز ہے کہ مجھے خیال آیا کہ میں فریضہ اقامت دین تو نہیں کررہی جب تک اجتماعیت نہ ہوگی یہ کام نہ ہوگا اللہ نے ہمت دی ۔ الحمدللہ اب یہ سلسلہ چل رہا ہے

1989ء میں شادی کے بعد کراچی سے خانپور آئی تو درس قرآن کا سلسلہ گھر سے شروع کردیا۔ ایک بہن نے کہا کہ یہ جو آپ درس دیتی ہیں‘ یہ تو ہر کوئی جانتا ہے‘ میں ایم اے اسلامیات میں پڑھ رہی ہوں ہمیں سب پتہ ہے۔ 19 سال عمر تھی۔ سلسلہ بند کردیا۔ پھر کبھی کبھار۔ آخر آہستہ آہستہ درس بالکل ختم کردیا۔ آہستہ آہستہ گھر کی مصروفیات بڑھ گئیں۔ 1994ء میں میرے ہاں دوسری بیٹی ہوئی۔ وہ بہت زیادہ بیمار رہتی تھی۔ لوگوں نے کہا کہ آپ کی بچی کو تھیلاسیمیا ہے۔ چیک اپ کے بعد معلوم ہوا کہ بلڈ لگا کرے گا۔ شروع میں تو بھائی رشتہ دار‘ دوست احباب دیتے رہے۔ پھر وقفہ کم ہوتا گیا۔ بلڈ ہر دفعہ ارینج کرنا مشکل ہوتا گیا۔ پھر فاطمہ سنٹر ملتان کے متعلق سنا‘ وہاں گئے‘ نام رجسٹر کروایا‘ ایک دفعہ بلڈ ہم سے لیتے‘ دو دفعہ خود لگاتے۔ ان کا سسٹم بہت اچھا ہے۔ مکمل بلڈ ٹیسٹ کرنے کے بعد وہ بلڈ لگاتے تھے۔ ہر پندرہ دن بعد لے کر جاتی۔ کبھی ہفتہ بعد بھی جانا پڑتا۔ میری امی جان اکثر کہتیں درس قرآن کا سلسلہ شروع کرو۔ اللہ پریشانی دور کرے گا۔ 1996ء میں ایک میگزین میں دو انمول خزانے پڑھے جو قرآنی آیات پر مشتمل ہیں۔

انہیں ہر نماز کے بعد پڑھنا شروع کیا۔ درس قرآن بھی شروع کیا۔ اگر میں نہ ہوتی تب بھی درس قرآن ہوتا۔ یہ اسی کا اعجاز ہے کہ مجھے خیال آیا کہ میں فریضہ اقامت دین تو نہیں کررہی جب تک اجتماعیت نہ ہوگی یہ کام نہ ہوگا اللہ نے ہمت دی۔ الحمدللہ اب یہ سلسلہ چل رہا ہے میری ملتان جانے کی پریشانی اللہ نے دور کردی ہے۔ یہ قرآن کا اعجاز ہے اب مجھے گھر بیٹھے بلڈ مل جاتا ہے ملتان سے آتا ہے اور میں بیٹی کو گھر بیٹھے لگوالیتی ہوں۔

ہمارا عقیدہ ہے کہ قرآنی آیات شفاء بخش تاثیر رکھتی ہیں اور اس عقیدے میں بڑی صداقت ہے ظفر اللہ خان صاحب مدیر اردو ڈائجسٹ نے ایک آنکھوں دیکھا واقعہ بیان کیا کہ ایک اسی سالہ خاتون کو موتیا بند کی شکایت ہوئی ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا جو انہیں قبول نہ تھا۔ انہوں نے پورے یقین سے **فکشفنا عنک غطائک فبصرک الیوم حدید** کا وظیفہ شروع کیا۔ اللہ کا کرنا کچھ ایسا ہوا کہ مرض اسی ابتدائی سطح پر رک گیا اور وہ آنکھوں سے معذور ہونے سے بچ گئیں۔

☆ کراچی شہر کے علاقے میں جامع مسجد چہار منار کے قرب و جوار میں ایک بستی آباد ہے۔ اکثریت مزدور طبقے کی ہے لیکن یہاں ایمان کی پختگی میں لوگ اچھے خاصے آگے نکلے ہوئے ہیں۔ ایک مزدور کا واقعہ بڑا ہی ایمان افروز ہے۔ وہ ایک فیکٹری میں تقریباً تین سال سے مزدور تھا ایک دن کام کرتے ہوئے اس شخص کو ایک کالے سیاہ بچھو نے کاٹ لیا اور زہر پھیل رہا تھا۔ یہ شخص بالکل ان پڑھ تھا۔ صرف نماز پڑھنا آتی تھی جب اس نے دیکھا کہ بچھو کاٹ کر چلا گیا ہے اور کوئی شخص قریب بھی نہیں ہے اس شخص نے فوراً **بسم اللہ الرحمن الرحیم** پڑھ کر جہاں بچھو نے کاٹا تھا وہاں حصار ڈال دیا اللہ اکبر! ہوا ایسا کہ جب وہ شخص حصار ڈال چکا تو دیکھتا ہے کہ نہ وہاں زہر کا اثر ہے اور نہ ڈسنے کے نشانات ہیں۔

شوگر کے مریضوں کیلئے بڑی خوشخبری

مکرمی! شیخ صالح محمد تویجری نے ایک لمبے تجربے‘ انتھک محنت وکوشش اور مسلسل صبر کے بعد ہی اس بیماری کا اتنا بہتری نسخے کا کھوج نکالنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ استعمال میں لائی جانے والی اشیاء 100 گرام کٹا ہوا گیہوں (حلیم والا)‘ 100 گرام گوند کتیرا‘ 100 گرام جو کٹا ہوا (حلیم والا)‘ 100 گرام کلونجی۔ **تیار کرنے کا طریقہ:** مذکورہ چیزوں کو پونے کپ پانی میں ڈالیں پھر اس کو کم از کم دس منٹ پکائیں۔ جوش دینے کے بعد آگ بجھائیں اور اس کو اتنی دیر تک چھوڑے رکھیں یہاں تک کہ وہ از خود ٹھنڈا ہوجائے۔ پھر چھلکوں کو چھان لیں اور بچے ہوئے پانی کو شیشے کے برتن میں رکھیں **استعمال کرنے کا طریقہ:** ناشتے سے پہلے مریض صبح نہار منہ سات دن تک مسلسل چائے یا قہوہ کی چھوٹی پیالی کے مقدار پیے۔ سات دن کے بعد ایک ناغہ کرے پھر گیارہ دن میں ایک دن پیے ایک دن ناغہ کرے یعنی سات دن پیے۔ ایک ہفتہ گزرنے کے بعد دوا کا استعمال بالکل بند کردے۔ اور بلا روک ٹوک جو دل چاہے غذا استعمال کرے۔ اسے اللہ کے فضل سے کچھ نقصان نہ ہوگا۔ اگر کچھ کسر رہ جائے ایک مرتبہ پھر اسی طرح استعمال کرے۔ اس کا لبلبہ کام کرنا شروع کردے گا۔ بیماری ختم ہوجائے گی۔ **(ملک عارف‘ کشمیر)**

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کی رواداری

حضرت عمر فاروقؓ عہد رسالت میں اپنی سپہ گری، بہادری، جانبازی اور قوت تقریر کے لیے مشہور تھے۔ جاں نثاری میں ہر موقع پر رسول اللہ ﷺ کے دست بازو بنے رہے، آپ ﷺ بھی ان کو بہت محبوب رکھتے‘ عشرہ مبشرہ میں ان کا بھی شمار ہوتا ہے عدل پروری میں سخت گیری سے کام لیتے مگر حب رسول اور اتباع سنت کو کونین کی دولت سمجھتے‘ حق و صداقت کے اظہار کرنے میں پس وپیش نہ کرتے‘ اسلام کی خاطر ہر چیز کو قربان کرنے پر تیار رہتے‘ قرابت کا بھی لحاظ نہیں رکھتے‘ جنگ بدر میں اپنے ماموں عاصم بن ہشام بن مغیرہ کو اپنی تلوار سے ہلاک کیا۔

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کہیں سے گزر رہے تھے کہ ایک بوڑھے اندھے سائل کو بھیک مانگتے دیکھا تو اس سے پوچھا کہ تم کس مذہب کے پیرو ہو؟ اس نے جواب دیا کہ یہودی ہوں، پھر پوچھا بھیک کیوں مانگتے ہو؟ وہ بولا: بوڑھا ہوکر محتاج ہوگیا ہوں جزیہ کی بھی رقم ادا کرنی ہوتی ہے‘ یہ سن کر حضرت عمرؓ اس کو اپنے گھر لے گئے اور گھر سے لاکر کچھ دیا‘ پھر بیت المال کے خازن کو بلا کر حکم دیا کہ اس کا اور اسی کی طرح اور مجبور لوگوں کا خیال رکھو، یہ بات انصاف کے خلاف ہے کہ ایسے لوگوں سے جوانی میں تو جزیہ وصول کرکے فائدہ اٹھایا جائے اور بوڑھے ہوں تو ان کو بے سہارا چھوڑ دیا جائے پھر یہ آیت پڑھی۔ ترجمہ: ”اس میں فقراء سے مراد مسلمان فقراء ہیں اور مسکینوں میں اہل کتاب بھی شامل ہیں“ اس کے بعد اس یہودی اور اسی طرح کے معذور اہل ذمہ مسکینوں کا جزیہ معاف کردیا۔ (کتاب الخراج)

حضرت عمر فاروقؓ کی ہدایت رہی کہ مفتوحہ علاقوں میں وہاں کے لوگوں کے مال، جان اور مذہب کو پورا امان دیا جائے۔ ۲۲ھ میں آذربائیجان کی تسخیر ہوئی تو وہاں کے باشندوں سے جو معاہدہ ہوا اس کی تصریح کی گئی کہ ان کے مال، جان، مذہب اور شریعت کو امان ہے۔

انتہائی مفید علم: ہمیں چاہیے کہ اپنی جہالت اور عاجزی سے واقفیت پیدا کریں یہ بڑا مفید علم ہے۔

اعتماد کی کمی شخصیت کو کس طرح تباہ کرتی ہے؟

پروفیسر ناعمہ حسن

ایسے افراد کو ہر صورت میں کسی ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کروانا چاہئے تا کہ وہ صحت مند زندگی گزار سکیں اور ماہرین نفسیات سے رائے لینے کے بعد اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں یا متبادل راستہ تلاش کریں تا کہ ترقی کے راستے مسدود نہ ہوں

بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ وہ بہت جلد گھبرا جاتے ہیں۔ پریشان ہو جاتے یا دوسرے لفظوں میں انہیں مختلف باتوں کی TENSION ہونے لگتی ہے یا کسی ایسی جگہ جہاں افراد کی کثیر تعداد ہو سماجی تقریبات یا دفتری تقریبات میں اعتماد کے ساتھ بات چیت نہیں کر پاتے۔ اگر کوئی دوسرے افراد سے متعارف کروائے تو نروس ہو جاتے ہیں، اپنے بارے میں بھی بات نہیں کر پاتے، الفاظ ان کے حلق میں اٹک جاتے ہیں، ماتھے پر پسینہ آ جاتا ہے، دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے یا پسلیوں سے باہر آتا محسوس ہوتا ہے، سر گھومنے لگتا ہے۔ تقریب میں جو بات موضوع بحث ہو حصہ نہیں لے سکتے حالانکہ اس موضوع کے بارے میں ان کے ذہن میں بہت سے نکات ہوتے ہیں یہ سب کیا ہے اور کیوں ہے؟ ان سب افراد کا کہنا یہی ہے کہ ان کا دل چاہتا ہے کہ وہ سب کے سامنے اعتماد سے بات کریں۔ دلائل دیں، معلومات فراہم کریں مگر ایسا ہو نہیں پاتا۔ اس مسئلے کو نفسیات کی زبان میں تشویش یعنی (ANXIETY) کہا جاتا ہے۔ میں آپ کو مرض کی تشویش کے بارے میں آگاہ کرتی ہوں ان معلومات کو پڑھ لینا کافی نہیں جب تک آپ ان پر عمل نہیں کریں گے شعوری کوشش اور پوری نیت سے اپنی کمزوریوں پر قابو نہیں پائیں گے سماجی سطح پر ترقی نہیں کر سکیں گے۔

تشویش کیونکر ہوتی ہے؟ 1. خیالوں کی دنیا میں کھوئے رہنا 2. حقیقت پسندی سے آنکھیں چرانا یا حقیقت کو قبول نہ کرنا 3. اپنی ذاتی صلاحیتوں کو نہ تو تلاش کرنا اور نہ ہی انہیں صحیح استعمال کرنا 4. غلط کاری کر کے تشویش میں مبتلا ہونا۔ 5 جنسی تجربات کر کے گھبرائے رہنا اور احساس گناہ کا شکار ہو جانا 6. اپنی ظاہری شکل وصورت یا رنگ کے باعث احساس کمتری میں مبتلا ہو جانا 7. دولت اور رتبے سے مرعوب ہو جانا 8. دوسرے افراد کی ظاہری شخصیت اور لباس سے مرعوب ہونا 9. والدین کی بے جا سختی اور ان کے آپس کے لڑائی جھگڑوں کے باعث تشویش میں رہنا 10. تعلیمی ناکامی کے باعث دلبرداشتہ ہو جانا۔

ایسے افراد کو روزمرہ زندگی میں بے شمار مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ مسائل سے وہ نبٹ لیتے ہیں یا وقت گزرنے کے ساتھ ان کے مسائل حل ہوتے چلے جاتے ہیں لیکن یہ ان کی ذات پر کوئی اثر نہیں ڈالتے۔ کچھ مسائل اس قدر حساس اور سنجیدہ نوعیت اختیار کر لیتے ہیں کہ وہ ان کی شخصیت پر اپنی گہری چھاپ چھوڑتے ہیں۔ ایسے افراد کو ہر صورت میں کسی ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کروانا چاہئے تا کہ وہ صحت مند زندگی گزار سکیں یا متبادل راستہ تلاش کریں تا کہ ترقی کے راستے مسدود نہ ہوں کیونکہ ذاتی طور پر اور سماجی طور پر آگے نہ بڑھنے والی شخصیت کمزور رہ جاتی ہے اور اس کی ذہنی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ وقتی طور پر فرار گھبراہٹ یا تشویش کو ختم کر دیگا مگر ایسا مرد پھر ہمیشہ راہ فرار کے بعد حقیقت سے بھی فرار حاصل کریگا کیونکہ تشویش اور گھبراہٹ اس کی خواہشات اور ارادوں کو ختم نہیں کر سکتیں اور جب اس کی خواہشات اور ارادے نامکمل اور ادھورے رہ جاتے ہیں تو یہی تشویش نفسیاتی امراض کی جگہ لے لیتی ہے۔ ایسی حالت میں فرد کی زندگی اور روزمرہ کے معمولات بکھر کر رہ جاتے ہیں۔ اس کے گھر والے اس کے آس پاس کے افراد اس کی ہر بات پر گھبراہٹ کو پہچان لیتے ہیں اور اسے کسی مقابلے اور کام کے قابل نہیں سمجھتے۔ میں ایک بات واضح کر دوں کہ یہاں جو تفصیل ہے وہ تشویش کے شکار، ذہنی امراض میں مبتلا افراد، فطین و ذہین افراد کے بارے میں ہے کیونکہ فطین اور تخلیقی صلاحیتوں کے حامل افراد کم ہی دوسرے افراد سے میل جول رکھ پاتے ہیں اور خود کو عام افراد کی موجودگی میں (Uncomfortable) غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ ان کا حلقۂ احباب مختصر ہوتا ہے اور وہ سماجی تقریبات میں بہت کم شامل ہوتے ہیں۔

قارئین آپ کو بتاتی چلوں کہ تشویش (ANXIETY) ایک نارمل عمل بھی ہے۔ اگر افراد کو کسی کام کیف کرنہ ہو، یا کسی کام کی تکمیل کے بارے پریشانی نہ ہو تو بے شمار کام ادھورے رہ جائیں۔ تشویش ہمیں زندگی میں آگے بڑھنے میں، آرام و سکون ترقی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر طلباء کو امتحان دینے، اگلی جماعت میں جانے، زندگی میں کچھ بننے اور صلاحیتوں کو منوانے کا احساس نہ ہو تو وہ کبھی بھی امتحانات اور پڑھائی کے بارے متفکر نہیں ہوں گے۔ ان میں مقابلے کا جذبہ بیدار نہیں ہوگا اور وہ آگے بڑھنے کے لئے زیادہ محنت نہیں کریں گے، امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اور اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔ وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اور ارادے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے عزائم اور ارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ دن رات محنت کرتے ہیں۔ بہترین پرفارمنس دکھاتے ہیں۔

انہیں سکول کالج، یا دوسرے کاموں اور تقریبات میں وقت پر پہنچنے کی تشویش ہوتی ہے خواتین کو گھر سنوارنے، بچوں کی تعلیم و تربیت اور شوہر کو آرام مہیا کرنے کی تشویش، والدین کو بچوں کی صحت، تعلیم اور مستقبل کی تشویش، لڑکے اور لڑکیوں کو جاذب نظر دلکش نظر آنے کی تشویش، انہیں من پسند ساتھی کی یا چاہے یا چاہے جانے کی تشویش، کھلاڑیوں کو نہ صرف اچھا کھیل کھیلنے بلکہ جیتنے کی تشویش۔ انہیں زیادہ سے زیادہ پریکٹس، تکنیک اور قوت کے ساتھ کھیل دکھانے کے لئے تیار کرتی ہے۔

قارئین! یہ بات یاد رکھیں کہ اگر تشویش نارمل سطح سے بڑھ جائے یا تشویش میں حقیقت پسندی اور عمل نہ رہے تو تشویش ذہنی مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے اور فرد کا ذہنی سکون تباہ کر دیتی ہے پھر اس کی ذہنی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ وہ کسی کام کی طرف متوجہ نہیں ہو پاتا اور عملی طور پر بھی کسی کام کو صحیح طور پر نہیں کر پاتا۔ ایسے فرد کی سوچ اور عمل میں مطابقت نہیں ہوتی، وہ سوچتا تو بہت کچھ ہے، اور سوچ میں کامیابی، خوشیاں، سب کچھ حاصل کر لیتا ہے مگر جب اسے حقیقت کا سامنا ہوتا ہے تو یہ صورت حال اس کے لئے بہت تلخ ہوتی ہے۔ وہ خود کو دوسروں سے بہت پیچھے پاتا ہے۔ مقابلے کی دوڑ میں بھی شامل نہیں ہو پاتا جبکہ اس کے ہم عمر اور ہم عصر بہت آگے جا چکے ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال اسے نفسیاتی تشویش کی طرف لے جاتی ہے۔ اسے مسائل پر قابو پانے کیلئے کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔ وہ جس قدر اپنی خواہشات اور مسائل کے بارے سوچتا ہے۔ اس کی تشویش میں اضافہ ہو جاتا ہے، کیونکہ اس ساری صورت حال میں عمل کہیں بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی بامقصد کوشش، اس طرح ان کی روزمرہ زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے کیونکہ اضطراب اور تشویش کی صورتحال صلاحیتوں کو بے پناہ نقصان پہنچاتی ہے۔ قارئین! آپ کو بخوبی علم ہوگا کہ جب بھی اعصابی امراض، امراض قلب، فشار خون میں مبتلا افراد ڈاکٹرز کے پاس جاتے ہیں تو وہ دوائی دینے سے پہلے ایسے مریضوں کو تاکید کرتے ہیں کہ آپ پریشان ہونا چھوڑ دیں (باقی صفحہ نمبر 15)

بدلتے موسم سے کیسے بچا جائے؟

حکیم محمد انور مطیع

اس بدلتے ہوئے موسم میں صبح ناشتے میں ڈبل روٹی' انڈا' دلیا' چنے' چنے کا شوربہ' دودھ' بیسن اور انڈے کا حلوہ' بیسن کی روٹی' دہی اور مربہ آملہ کا خصوصی استعمال کریں۔ نیز چائے کے شوقین لوگ چائے بھی پی سکتے ہیں

وسط ستمبر کے بعد موسم میں بتدریج تبدیلی آنا شروع ہوجاتی ہے اصل میں جب موسم بدلتے ہیں تو اس طرح کی تبدیلیاں اکثر رونما ہوتی ہیں۔ فطری طور پر موسم ایک دم نہیں بدلا کرتے کیونکہ اگر ایسا ہوجائے تو پھر ایک دو نہیں سینکڑوں لوگ بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ جب کبھی فطری قوانین مشیت ایزدی کے تحت فطرت سے ہٹتے ہیں تو طوفان' سیلاب' زلزلے اور دیگر ناگہانی آفات کرہ ارض پر نمودار ہوتی ہیں لیکن وہ بھی کچھ عرصے کیلئے۔ پھر قدرت اس ماحول کو فطرت پر لے آتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ صرف اور صرف وہ ذات باری تعالیٰ ہی جانتی ہے جو اس کائنات کی مالک و خالق ہے لیکن ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا صحت اور ان اصولوں سے روگردانی بیماری کا سبب بنتی ہے۔ انسان اگر ماحول اور موسم کے مطابق اپنا رہن سہن اور ضرورت کے مطابق مناسب غذا کا استعمال رکھے تو کبھی بھی بیمار نہیں ہوسکتا۔ اسی طرح جب موسم سرما کی ابتدا ہوتی ہے تو سابقہ موسم یعنی گرمی والے معمولات انسان کو ترک یا مناسب حد تک کم کردینے چاہئیں لیکن ایسا نہیں ہوتا لوگ سردی کی ابتدا ہوجانے کے باوجود برف فرج کی اشیاء کا استعمال بند نہیں کرتے۔ پنکھوں' ایئرکولروں اور اے سی وغیرہ کے استعمال میں کمی نہیں لاتے اور یہی بے اعتدالیاں آگے چل کر بیماریوں کا پیش خیمہ بنتی ہیں اور لوگ پھر اعصابی درد' نزلہ' زکام' کھانسی' لقوہ' دمہ' ٹی بی' نمونیہ اور خاص کر فالج اور جوڑوں کے درد وغیرہ میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر: وسط اکتوبر سے برف کا استعمال بہت کم کردینا چاہیے۔ رات دس بجے کے بعد چھت یا صحن میں سونے کی بجائے کمرے یا برآمدے میں سوئیں۔ رات کے پچھلے پہر پنکھوں' ایئرکولروں اور اے سی کا استعمال بند کردینا چاہیے۔ ٹھنڈے پھل' ٹھنڈی سبزیاں خاص کر رات کو نہیں کھانی چاہئیں۔ صبح اور دوپہر کو تازہ پانی سے غسل کریں اور شام کے وقت نہانے سے پرہیز کریں۔ خاص کر وہ خواتین جو حاملہ ہوں یا جن کے بچوں کی عمریں دو سال سے کم ہوں انہیں چھت اور صحن میں بالکل نہیں سونا چاہیے اور وہ لوگ بھی ان تدابیر پر سختی سے عمل کریں جو پہلے سے مندرجہ بالا امراض کا شکار رہے ہیں۔

مفید غذائیں: اس بدلتے ہوئے موسم میں صبح ناشتے میں ڈبل روٹی' انڈا' دلیا' چنے' چنے کا شوربہ' دودھ' بیسن اور انڈے کا حلوہ' بیسن کی روٹی' دہی اور مربہ آملہ کا خصوصی استعمال کریں۔ نیز چائے کے شوقین لوگ چائے بھی پی سکتے ہیں۔ جو لوگ اعصابی دردوں' بخار' فالج' کھانسی' لقوہ' دمہ' نزلہ' زکام' پٹھوں کی کمزوری' جوڑوں کے درد' بدہضمی اور ہاتھ پاؤں کے سن ہوجانے والی امراض کا شکار نہ ہوں وہ صبح لسی کا استعمال بھی کرسکتے ہیں۔ مکھن اور بالائی بھی ان کیلئے مفید ہے۔ اس موسم میں چونکہ دن چھوٹے ہونے شروع ہوجاتے ہیں لہٰذا دوپہر کا کھانا تین یا چار بجے کھائیں اور اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ رات کو اگر بھوک ہو تو کھانا کھائیں ورنہ پھلوں کا استعمال کریں۔ پھل چونکہ زود ہضم ہوتے ہیں اس لیے ٹھوس کھانے کی نسبت یہ ہوا اور ریاح بہت کم پیدا کرتے ہیں اور انسان آسانی سے رات کو گہری نیند سوسکتا ہے۔

یہ یاد رہے کہ ہر کھانے کا درمیانی وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ضرور ہونا چاہیے اور اگر چھ گھنٹے گزرنے کے بعد آپ کو بھوک نہیں تو کھانے کا ناغہ کردیں اور جب شدید بھوک لگے اس وقت کھانا کھائیں۔ بغیر بھوک کے کھائی ہوئی غذا نہ تو طاقت دیتی ہے اور نہ ہی اس کا صالح خون بنتا ہے بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ بغیر بھوک کے کھائی ہوئی غذا خوفناک قسم کی بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے اور شدید بھوک پر کھائی جانے والی غذا نہ صرف فوری ہضم ہوتی ہے بلکہ اس سے صالح اور طاقتور خون بھی کثیر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں عادت اور ضرورت کے فرق کو سمجھیں کیونکہ جو چیز ضرورت کے مطابق استعمال کی جاتی ہے وہ فائدہ مند اور جو عادتاً استعمال کی جاتی ہے وہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

ایک بہترین مقوی ناشتہ: خالص بیسن (چنے کا آٹا) 50 گرام' دیسی یا فارمی انڈے 3 عدد' چینی اور دیسی گھی حسب ضرورت۔

ترکیب: بیسن کو گھی میں بریاں کرکے یعنی جب بیسن ہلکا سرخ ہوجائے اور اس کی خوشبو آنے لگے تو چولہے سے اتار کر اس میں انڈے توڑ کر ڈال دیں اور مرکب کو اچھی طرح یکجا کرلیں اور پھر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور چمچ ہلاتے رہیں اور ساتھ ہی حسب ضرورت چینی بھی ڈال دیں یہ مرکب آہستہ آہستہ گاڑھا ہونا شروع ہوجائے گا جب دیکھیں حلوے کے قوام جیسا گاڑھا ہوگیا ہے تو اسے اتارلیں مزید گاڑھا کرنا چاہیں تو کچھ دیر اور چولہے پر رہنے دیں اور تیار ہوجانے پر چولہے سے اتار کر اس میں مغز پستہ 20 گرم' مغز اخروٹ 20 گرام ملادیں مگر یہ یاد رہے کہ ان مغزیات کا استعمال ماہ دسمبر اور جنوری میں کریں تو بہتر ہے۔ دیسی گھی اور دیسی انڈے نہ ملنے کی صورت میں فارمی انڈے اور عام گھی بھی استعمال کرسکتے ہیں اور مرکب کو ہلاتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں تاکہ جل نہ جائے۔ بہترین مقوی ناشتہ تیار ہے اور ناشتے کے بعد حسب ضرورت چائے یا نیم گرم دودھ پی لیں۔

دعا کی مقبولیت کا راز

"میرے لیے بائیسائیکل خرید دیجئے" ایک غریب خاندان کے لڑکے نے اپنے باپ سے کہا۔ باپ کیلئے بائیسائیکل خریدنا مشکل تھا۔ اس نے ٹال دیا۔ لڑکا بار بار کہتا رہا اور باپ بار بار منع کرتا رہا۔ آخر کار ایک روز باپ نے ڈانٹ کر کہا "میں نے کہہ دیا کہ میں بائیسائیکل نہیں خریدوں گا' آئندہ مجھ سے اس قسم کی بات مت کرنا" یہ سن کر لڑکے کی آنکھ میں آنسو آگئے۔ وہ کچھ دیر تک چپ رہا اس کے بعد روتے ہوئے بولا "آپ ہی تو میرے باپ ہیں' پھر آپ سے نہ کہوں تو کس سے کہوں۔" اس جملہ نے باپ کو تڑپا دیا' اچانک اس کا انداز بدل گیا۔ اس نے کہا "اچھا بیٹا! اطمینان رکھو میں تم کو ضرور بائیسائیکل لیکر دونگا۔"

لڑکے نے بظاہر ایک لفظ کہا تھا مگر یہ ایسا لفظ تھا جس کی قیمت اس کی اپنی زندگی تھی جس میں اس کی پوری ہستی شامل ہوگئی تھی۔ اس لفظ کا مطلب یہ تھا کہ اس نے اپنے آپ کو اپنے سرپرست کے سامنے بالکل خالی کردیا ہے۔ یہ لفظ بول کر اس نے اپنے آپ کو ایسے نقطے پر کھڑا کردیا تھا جہاں اس کی درخواست اس کے سرپرست کیلئے بھی اتنا مسئلہ بن گئی جتنا وہ خود اس کے اپنے لیے تھی۔ یہ انسانی واقعہ خدائی واقعہ کی تمثیل ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کون سی دعا ہے جو لوٹائی نہیں جاتی۔ یہ وہ دعا ہے جس میں بندہ اپنی پوری ہستی کو انڈیل دیتا ہے۔ جب بندے کی آنکھ سے عجز کا وہ قطرہ ٹپک پڑتا ہے جس کا عمل زمین و آسمان بھی نہ کرسکے۔ یہ وہ لمحہ ہے جب کہ دعا محض زبان سے نکلا ہوا ایک لفظ نہیں ہوتی بلکہ وہ ایک شخصیت کے پھٹنے کی آواز ہوتی ہے۔ اس وقت اللہ کی رحمتیں بندے پر ٹوٹ پڑتی ہیں۔ دونوں ایک دوسرے سے راضی ہوجاتے ہیں۔ (ہمشیرہ محمد ادریس خان)

شوال میں قرب الٰہی کا کامیاب سفر

صالحین کا کہنا ہے کہ عیدالفطر کی رات کو چار رکعت نفل دو دو کر کے یوں پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سو سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نوافل کے بعد کھڑے ہو کر 1100 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھے جو کھڑا ہو کر وظیفہ نہ پڑھ سکے وہ بیٹھ کر پڑھ لے

شوال کا چاند دیکھنے کے بعد یہ دُعا پڑھیں

اَللّٰھُمَّ ھٰذَا الشَّھْرُ اَوَّلُ شَھْرٍ مِنْ اَشْھُرِ الْحَجِّ فَارْزُقْنَا بِحُرْمَةِ الْحَجِّ وَ الْفَتْحِ اَللّٰھُمَّ صَحِّحْ اَبْدَانَنَا مِنَ السِّقَامِ وَفِّقْنَا زِيَارَةَ بَيْتِكَ الْحَرَامِ وَالْاَنَامِ يَااَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ۔

ایک روایت میں آتا ہے کہ جب عید کی صبح ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو بھیجتا ہے جو زمین پر اترتے ہیں اور گلی کوچوں اور راستوں میں کھڑے ہو جاتے ہیں اور بلند آواز سے کہتے ہیں جسے جن اور انسان کے سوا تمام مخلوق سنتی ہے، وہ کہتے ہیں، اے محمد (ﷺ) کی امت! اپنے پروردگار کی طرف آؤ، وہ تمہیں عطائے عظیم دے گا اور تمہارے بہت بڑے گناہ معاف فرمائے گا اور جب لوگ عیدگاہوں میں آجاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں، جب مزدور اپنا کام مکمل کر لے تو اس کی مزدوری کا بدلہ کیا ہے؟ فرشتے کہتے ہیں اس کا بدلہ یہ ہے کہ اسے پورا اجر دیا جائے۔ تب اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں میں تمہیں گواہ بناتا ہوں، میں نے ان لوگوں کے لیے اپنی بخشش اور رضا کو ان کا اجر بنایا ہے۔

یکم شوال: جو کوئی شوال کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 25,25 مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سبحان اللہ، ستر مرتبہ استغفار اور ستر مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔

اللھم صل علی محمد ن النبی الامی وعلی الہ واصحابہ وبارک وسلمo

تو بفضل باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے اسکی ستر دنیاوی حاجات اور ستر اخروی حاجات پوری ہوں گی اور اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل و کرم اور رحمت نازل فرمائیں گے۔

چار رکعت نماز نفل: جو کوئی یکم شوال کی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو، دو رکعت کر کے پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص، تین تین مرتبہ سورۂ فلق اور تین تین مرتبہ سورۂ ناس پڑھے پھر جب نماز مکمل کر کے فارغ ہو جائے تو ستر مرتبہ کلمہ تمجید (تیسرا کلمہ) پڑھے۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے انشاء اللہ تعالیٰ اس کو گناہوں کی معافی عطاء ہوگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی توبہ قبول فرمائینگے اور اس کو نیکی کے کاموں کی توفیق بخشیں گے۔

چار رکعت نفل: صالحین کا کہنا ہے کہ عیدالفطر کی رات کو چار رکعت نفل دو دو کر کے یوں پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سو سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نوافل کے بعد کھڑے ہو کر 1100 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھے جو کھڑا ہو کر وظیفہ نہ پڑھ سکے وہ بیٹھ کر پڑھ لے۔ ان نوافل کی برکت سے بندے کے دل میں اللہ کی محبت کا جذبہ بیدار ہو جاتا ہے اور بندہ تلاش حق کیلئے کمربستہ ہو جاتا ہے۔

لا الہ الا اللہ سبحان الصمد الاحد

لا الہ الا اللہ سبحان رب السموات والارض

لا الہ الا اللہ سبحان الوکیل الکفیل

لا الہ الا اللہ سبحان الفتاح العلیم۔

آٹھ رکعت نفل: شوال مکرم کی پہلی ساعت یعنی شب عید کو تہجد کے وقت آٹھ رکعت نفل یوں پڑھے کہ سورۂ فاتحہ کے بعد ہر پہلی اور ہر دوسری رکعت میں سورۂ کافرون 25 مرتبہ، ہر تیسری اور چوتھی رکعت میں سورۂ اخلاص 25 مرتبہ ہر پانچویں اور چھٹی رکعت میں سورۂ فلق 25 مرتبہ، ہر ساتویں اور ہر آٹھویں رکعت میں سورۂ ناس 25 مرتبہ پڑھے پھر 1313 مرتبہ مندرجہ ذیل وظیفہ پڑھے۔ اللہ پڑھنے والے پر خاص نظر التفات فرمائیگا۔ نوافل پڑھنے والے کو بے پناہ اجر ملے گا اس کیلئے رحمت اور حکمت کے دروازے کھول دے گا۔ اس عمل سے مرنے کے بعد عذاب قبر میں راحت بھی پیدا ہوگی۔ یہ دنیوی حاجات کیلئے بہت اکسیر ہے۔ **بسم اللہ۔ سبحان اللہ۔ یا اللہ۔**

جنت واجب: نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ماہ رمضان المبارک میں دن کو روزہ رکھے اور شب کو نوافل ادا کرے اور عید کے دن صدقہ فطر ادا کر کے عیدگاہ میں جائے اور عیدگاہ سے واپس ہونے تک اس کے تمام گناہ بخش دیئے جائیں گے۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا جو شخص شوال کے مہینے میں چھ روزے رکھے گا اس کو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن طوق اور زنجیروں سے محفوظ فرمائیں گے۔ ایک روایت میں ہے اس کیلئے چھ لاکھ برس کی عبادت اور چھ لاکھ اونٹ کی غلامی اور

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنون کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل میں 7 ستمبر بروز منگل صبح 11 سے دوپہر 12 بجکر 12 منٹ تک، 19 ستمبر بروز اتوار دوپہر 1 بجکر 18 منٹ سے دوپہر 2 بجکر 30 منٹ تک، 29 ستمبر بروز بدھ صبح 8 بجکر 18 منٹ سے صبح 9 بج کر 30 منٹ تک **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ بِحَقِّ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔
2۔ خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب! صد شکر اللہ کا اس نے عبقری سے ہماری ملاقات کرا دی عبقری کے ہر مضمون کو بڑا لا جواب پایا، روحانی محفل میں شرکت شروع کی، اس کی برکت سے مجھے اللہ تعالیٰ سے باتیں کرنے کی جو عادت اس رمضان کے مہینے میں پڑی وہ سلسلہ تا حال جاری ہے جو باتیں میں اللہ تعالیٰ سے کرتی ہوں وہ اس کے محبوب ﷺ بھی (باقی صفحہ نمبر 45)

اولیاءاللہ کے مستند روحانی وظائف

اگر کسی کو بخار نے پکڑ لیا اور بخار نہ جاتا ہو تو فجر کی نماز کے بعد باوضو پیپل کے پتے پر یہ آیت لکھے اور مریض کو وہ پتہ چٹا دے جب تک بخار نہ جائے روزانہ لکھ کر ایک پتہ چٹاتا رہے چند دن عمل کرنے سے انشاء اللہ بخار چلا جائیگا

بخار سے یقینی نجات

اگر کسی کو بخار نے پکڑ لیا اور بخار نہ جاتا ہو تو فجر کی نماز کے بعد باوضو پیپل کے پتے پر یہ آیت لکھے اور مریض کو وہ پتہ چٹا دے جب تک بخار نہ جائے روزانہ لکھ کر ایک پتہ چٹاتا رہے چند دن عمل کرنے سے انشاء اللہ بخار چلا جائیگا۔ وہ آیت یہ ہے:

يَانَارُ كُونِى بَرْدًا وَّسَلَامًا عَلٰى اِبْرَاهِيْمَ ط

پیدائش میں آسانی کیلئے

بچہ کی با آسانی پیدائش کیلئے اس آیت کو باوضو لکھے اور پاک کپڑے میں لپیٹ کر عورت کی ران پر باندھ دے انشاءاللہ تعالیٰ بچہ آسانی کے ساتھ پیدا ہوگا۔ بچہ پیدا ہوتے ہی کپڑا فوراً کھول دے ورنہ آنتیں باہر آجائیں گی۔ لہٰذا احتیاط کو یہ تعویذ دے جو احتیاط سے استعمال کرے استعمال شدہ تعویذ کو کسی پاک جگہ دفن کر دے یا پتھر یا اینٹ کے ساتھ باندھ کر کنویں یا نہر یا دریا یا سمندر یا چشمے یا جھیل میں ڈال دے تاکہ آیت کی بے حرمتی نہ ہو۔ وہ آیت یہ ہے:

وَاٰيَةٌ لَّهُمُ الَّيْلُ نَسْلَخُ مِنْهُ النَّهَارَ فَاِذَا هُمْ مُّظْلِمُوْنَ ○ وَالشَّمْسُ تَجْرِىْ لِمُسْتَقَرٍّ لَّهَا ط ذٰلِكَ تَقْدِيْرُ الْعَزِيْزِ الْعَلِيْمِ○

حاسدوں کے شر سے نجات

جس شخص کے بلاوجہ دشمن پیدا ہوگئے ہوں یا لوگ حسد اور بغض کی وجہ سے دشمنی کرتے ہوں تو ان آیات کو باوضو ایک پاک کاغذ پر لکھے اور موم جامہ کرکے باندھ لے۔ انشاءاللہ تعالیٰ دشمن کے شر سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح اگر ان آیات کو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے باوضو چینی کی پلیٹ (جو بغیر پھول کے سادہ ہو) پر لکھے گا اور اس کو پاک پانی سے دھو کر تین دن برابر نہار منہ (ناشتہ اور چائے سے قبل) پیے گا تو اس کی برکت سے ہر قسم کے وسوسوں اور برے اور ڈراؤنے خوابوں سے حفاظت رہے گی اور نماز پڑھنے کے دوران جو وسوسے آتے ہیں بند ہو جائیں گے۔ انشاءاللہ تعالیٰ ذہن کا تمام بوجھ اتر جائے گا اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جائے گی۔ وہ آیات یہ ہیں:

وَاذْكُرُوْا نِعْمَةَ اللّٰهِ عَلَيْكُمْ وَمِيْثَاقَهُ الَّذِىْ وَاثَقَكُمْ بِهٖ اِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا ز وَاتَّقُوا اللّٰهَ ط اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ بِذَاتِ الصُّدُوْرِ ○ يَااَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُوْنُوْا قَوّٰمِيْنَ لِلّٰهِ شُهَدَآءَ بِالْقِسْطِ ط وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰى اَلَّا تَعْدِلُوْا ط اِعْدِلُوْا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى وَاتَّقُوا اللّٰهَ ط اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ○

باعزت رشتوں کیلئے

اگر کسی لڑکی یا لڑکے کا رشتہ نہ آتا ہو تو اس کیلئے باوضو یہ آیت لکھے اور موم جامہ میں بند کرکے مرد ہے تو اپنے دائیں بازو پر باندھ لے اور اگر عورت ہے تو اپنے بائیں بازو پر باندھ لے۔ انشاءاللہ جلد ہی مناسب جگہ رشتہ ہو جائے گا۔

وہ آیت یہ ہے۔

قُلْ اِنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللّٰهِ يُؤْتِيْهِ مَنْ يَّشَآءُ ط وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ○ يَّخْتَصُّ بِرَحْمَتِهٖ مَنْ يَّشَآءُ وَاللّٰهُ ذُوالْفَضْلِ الْعَظِيْمِ○

تنبیہ: اگر رشتہ نہیں آتا ہے یا شادی نہیں ہوتی ہے تو بندش کرائی ہوئی ہے بندش کھولنے کا عمل کرے اور سحر جادو سفلی کا علاج کرے۔ انشاءاللہ سحر جادو کا اثر ختم ہوتے ہی فوراً رشتہ ہو جائیگا۔

سواری کی حفاظت کیلئے

اگر آدمی پانی کے جہاز یا کشتی میں سوار ہو اور سمندر یا دریا میں طوفانی ہوائیں چل رہی ہوں اور جہاز یا کشتی ڈوبنے کا خطرہ ہو تو ایسی صورت میں باوضو سات کاغذ کے ٹکڑوں پر یہ آیت لکھے اور سمندر یا دریا میں جہاز یا کشتی کے مشرق میں ایک ایک کرکے ڈال دے۔ انشاءاللہ تعالیٰ طوفان تھم جائے گا اور سمندر کی لہروں کا تلاطم رک جائے گا اور جہاز کشتی ڈوبنے سے محفوظ ہو جائیگا۔ وہ آیت یہ ہے۔

اَلَمْ تَرَ اَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِىْ فِى الْبَحْرِ بِنِعْمَةِ اللّٰهِ لِيُرِيَكُمْ مِّنْ اٰيٰتِهٖ ط اِنَّ فِىْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُوْرٍ ○ وَاِذَا غَشِيَهُمْ مَّوْجٌ كَالظُّلَلِ دَعَوُا اللّٰهَ مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ فَلَمَّا نَجّٰهُمْ اِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ ط وَمَا يَجْحَدُ بِاٰيٰتِنَآ اِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُوْرٍ ○

وساوس سے نجات کیلئے

اگر اللہ نہ کرے کسی کو وہم کا مرض ہوگیا ہو اور دل و دماغ میں طرح طرح کے وسوسے آتے ہوں اور طبیعت ہر وقت پریشان رہتی ہو تو ایسی صورت میں باوضو جمعہ کے دن بعد نماز فجر کاغذ کے سات ٹکڑوں پر الگ الگ یہ آیت لکھے اور پاک پانی سے دھو کر روزانہ وہ پانی نہار منہ ناشتہ سے قبل پی لے۔ سات دن بلاناغہ یہ عمل کرے انشاءاللہ اس عمل کی برکت سے اس کا وہم دور ہو جائے گا اور وہ ہر قسم کی ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کرلے گا۔

وہ آیت یہ ہے: وَاِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطٰنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللّٰهِ ط اِنَّهٗ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ ○ اِنَّ الَّذِيْنَ اتَّقَوْا اِذَا مَسَّهُمْ طٰٓئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوْا فَاِذَا هُمْ مُّبْصِرُوْنَ○

قلبی سکون کیلئے

کسی انجانے خوف کے سبب یا کمزوری کے باعث یا کسی مرض کی وجہ سے دل اکثر دھڑکتا رہتا ہے اور اس کے سبب کوئی کام کرنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بے کار ہو جاتا ہے اس کے لیے چینی کی پلیٹ میں جس پر پھول پتیاں یا ڈیزائن نہ ہوں بلکہ سادہ پلیٹ ہو اس پر سورۂ قریش باوضو زعفران کو عرق گلاب میں گھول کر اس سے لکھے اور بارش کے پانی سے یا آب زم زم سے (اگر یہ پانی نہ مل سکے تو) تو کنویں، نہر، دریا، چشمے یا پھر 7 نلکوں کا پانی لے کر اس سے دھو کر روزانہ ایک پلیٹ کا پانی پی لیا کرے۔ چند دن پینے سے انشاءاللہ دل کے دھڑکنے کا مرض ختم ہو جائیگا۔

اگر اللہ نہ کرے کسی کا پیشاب بند ہوگیا ہو اور پیشاب میں بندش کے سبب رکاوٹ ہو اور پیشاب نہ آتا ہو اور مریض بے چین ہو ایسی صورت میں باوضو درج ذیل آیت عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے اور اس کو پانی سے دھو کر پیئے۔ اس کی برکت سے انشاء اللہ پیشاب کی بندش کھل جائے گی وہ آیت یہ ہے:

وَاِذِ اسْتَسْقٰى مُوْسٰى لِقَوْمِهٖ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا ط

پتہ کی بیماریوں کا علاج

پتہ کی بیماریوں کیلئے 11 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر دم کریں اور مریض کو پلائیں اس سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

اَلرَّحْمٰنُ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوٰى

(ایم اے قریشی ملتان)

آلو بخارا کی کرامات

ڈاکٹر نوشابہ معین

موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں۔ یا دیگر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گری خشکی نیز صفرا اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے

قدیم طبی کتب کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ازمنہ قدیم کے اطباء بھی آلو بخارا میں موجود خصوصیات سے آشنا تھے۔ مشہور و معروف مسلم اطباء ابن بیطار نے جامع المفردات اور ابن ہبل نے کتاب المختارات میں آلو بخارا کے عربی نام اجاص کے عنوان سے فوائد تحریر کیے ہیں۔ شیخ الرئیس بوعلی سینا' علامہ برہان الدین نفیس اور ملا سدیدی نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آلو بخارا کا استعمالات لکھے ہیں۔

سرد تر تاثیر کا حامل یہ پھل حقیقی طور پر ترش ہے مگر پختہ ہو کر جب اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو شیریں ہو جاتا ہے۔ اس کے پودے کشمیر' ہمالیہ' پاکستان' افغانستان اور ایران میں بکثرت پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا اصلی مسکن دمشق ہے۔

آلو بخارا پاکستان میں موسم گرما کے عوارضات اور حدت صفرا کیلئے بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جس کی خصوصیات کے بارے میں تحریر کی گئی طبی کتب سے اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کاملہ نے صفراوی اور دموی امراض میں مبتلا افراد کیلئے اسے مخصوص طور پر تخلیق فرمایا ہے۔ اس میں دوائی اور غذائی دونوں قسم کی خصوصیات نمایاں ہیں۔ موسم گرما میں یہ تازہ اور خوش مزہ بازار میں عام ملتا ہے اور جب موسمی لحاظ سے ناپید ہو تو خشک کیا ہوا آلو بخارا اس کی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ خشک آلو بخارا اکثر امراض کے علاج' قے' متلی' پیاس' بخار کی شدت' صفراء کی زیادتی' جوش خون اور قبض کیلئے مختلف تراکیب سے استعمال کراتے ہیں۔ آلو بخارا کے ساتھ املی کا گودہ ملا کر اس کا زلال پرانے بخاروں اور یرقان کی عمدہ اور خوش مزا ترش و شیریں ذائقہ کی حامل موثر دوا ہے جس سے جسم میں قوت دافعہ کو تقویت حاصل ہو کر پیشاب و پاخانہ بافراغت آ کر طبیعت کو سکون حاصل ہوتا ہے اور مرض میں نمایاں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔ دس دانے تازہ اور شیریں آلو بخارا کے کھانے سے قبض دور ہو کر بخار کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے اور بخار کے مریض کی پیاس و کمزوری اس میں پائے جانے والے پانی اور لحمی اور شکری اجزاء سے دور ہو جاتی ہے۔ بخار کی شدت میں اگر متلی اور قے بھی ہو پیاس کی بھی زیادتی ہو تو تازہ یا خشک آلو بخارا لے کر منہ میں رکھ کر چوسیں فائدہ مند ہے۔

اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے قلب کو تقویت ملتی ہے۔ قلب کی غیر طبعی حرکات اختلاج اور خفقان میں فائدہ مند ہے۔ شریانوں میں جوش خون کی زیادتی اور فشارالدم اعلیٰ میں اس کا استعمال نافع ہے کیونکہ یہ اپنی ملین تاثیر کی وجہ سے شریانوں کو نرم کرتا اور مسکن ہونے کی وجہ سے جوش خون کو تسکین بخشتا ہے۔ یہ خصوصی طور پر ان احباب کیلئے بہت زیادہ مفید ہے جنہوں نے موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں یا دیگر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گری خشکی نیز صفرا اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے۔ چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے جب کہ بدن کو طاقت' توانائی اور شادمانی و سرور کی کیفیت سے بھی آشنا کرتا ہے۔

آلو بخارا کے پتوں کا چبانا مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے اور اس کے رس کا نکلنا دیدان امعاء کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ ترش آلو بخارا قابض اور ذیابیطس میں مفید ہوتا ہے۔ پختہ و شیریں آلو بخارا بخاروں کے علاوہ بدبوئے دہن' منہ کی بدبو' بواسیر اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ کیمیاوی تجزیہ سے معلوم ہوا ہے کہ قدیم اطباء اکرام جسمانی کمزوری اور بخاروں کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے آلو بخارا اس لیے استعمال کرتے تھے کہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس میں تمام غذائی و معدنی اجزاء کے ساتھ پانی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ شیریں آلو بخارا کا کثرت استعمال بھی معدہ اور امعاء کی ضروری حرارت کو ختم کر کے مضرت پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ آلو بخارا کھانسی میں مضر نہیں بشرطیکہ ترش نہ ہو۔

عبقری کیلئے خاص تحفہ

محترم قارئین! جیسے ہی آپ کو اپنے گھر میں چوری کا انکشاف ہو تو فوراً ایک ہی مجلس میں گیارہ سو مرتبہ سورۃ والضحیٰ پڑھیں۔ دوران پڑھائی بالکل بات نہ کریں۔ انشاء اللہ چور بھی پکڑا جائیگا اور چوری شدہ مال بھی بہت جلد برآمد ہو جائیگا۔ مجھے اس پڑھائی پر یقین ہے اور میں نے اسے بارہا آزمایا ہے۔ **(مسز منصور' لاہور)**

مصیبتوں سے یقینی نجات

سورۃ یٰسین نے روکا اور میری آنکھ نکال لی۔ پھر مجھ سے کہا گیا کہ اگر یہ مردہ سورہ تبارک الذی بھی پڑھتا تو تیری دوسری آنکھ بھی نکال لی جاتی

سانپ کے کاٹے کا علاج: بعض ایسے شخص ہیں کہ ان کو لازماً ہر ماہ یا ہر چھ ماہ یا ہر سال کے بعد ضرور سانپ کاٹتا ہے اس سے نجات کیلئے یہ آیت بروز اتوار باوضو بوقت فجر لکھ کر پلا دیں اور تعویذ بنا کر اس کے گلے میں ڈال دیں انشاء اللہ پھر کبھی سانپ نہ کاٹے گا۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم لا من رب رح ی م

مغفرت کی بشارت: مشکوٰۃ شریف میں یہ حدیث احمد اور ابن ماجہ اور نسائی اور ترمذی سے مروی ہے۔ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے، کہ قرآن مجید میں ایک سورہ تیس آیتوں کی ایسی ہے جو اپنے پڑھنے والے کی شفاعت کریگی۔ یہاں تک کہ اس کی مغفرت ہو جائے گی۔ وہ سورہ تبارک الذی بیدہ الملک ہے۔

عذاب قبر سے نجات: یہ حدیث بھی مشکوٰۃ شریف میں ترمذی سے مروی ہے، کہ حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں، کہ ایک صحابی نے کسی قبر پر اپنا خیمہ لگایا اور اسے یہ معلوم نہ تھا کہ یہاں قبر ہے تو اچانک اس میں ایک انسان سورہ تبارک الذی بیدہ الملک پڑھنے لگا۔ یہاں تک کہ اس کو ختم کر دیا۔ تو یہ صحابی جناب رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور سارا قصہ عرض کیا۔ آپ نے فرمایا۔ یہ سورۃ عذاب کو روکتی ہے۔ یہ نجات دلاتی ہے جو اس کو اللہ کے عذاب سے نجات دلائے گی۔

دفع بلیات: امام یافعیؒ کہتے ہیں کہ بعض اولیاء اللہ نے کہا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنازہ کے ہمراہ گیا۔ مغرب کا وقت تھا۔ جب لوگ دفن کر کے واپس چلے گئے۔ تو بہت رات جا چکی تھی۔ میں نے دیکھا کہ کوئی چیز کتے کی ہم شکل قبر میں داخل ہوئی۔ تھوڑی دیر بعد وہ درماندہ اور تکلیف زدہ حالت میں باہر نکلی اور اس کی ایک آنکھ ندارد تھی۔ میں نے پوچھا تجھے کیا ہوا۔ اس نے جواب دیا۔ میں نے اس میت کو اذیت پہنچانی چاہی تو مجھے سورۃ یٰسین نے روکا اور میری آنکھ نکال لی۔ پھر مجھ سے کہا گیا کہ اگر یہ مردہ سورہ تبارک الذی بھی پڑھتا تو تیری دوسری آنکھ بھی نکال لی جاتی۔ **(صفحہ نمبر 218)**

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں" نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

ہڈیاں کمزور ہیں ❁ اپھارہ اور کھٹے ڈکار ❁ زرد آنکھیں ❁ پلکوں کی عجیب بیماری ❁ تپدق وسل ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** یہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

اپھارہ اور کھٹے ڈکار

میں پہلے مٹی بہت کھاتی تھی اب تو خیر وہ مٹی کھانے کی عادت نہیں ہے اب میرے پیٹ میں اپھارہ رہتا ہے۔ کھٹے ڈکار آتے ہی رات کو منہ سوکھ جاتا ہے۔ دل گھٹتا ہے شدید چکر آتے ہیں۔ پاخانہ مختلف رنگ کے ہوتے ہیں۔ پاخانہ آتے ہی پیٹ میں سوئیاں چبھتی ہیں سینے میں شدید جلن ہوتی ہے جب تک کیپسول کھاتی ہوں آرام رہتا ہے اس کے بعد پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ پہلے تو الٹیاں بھی آتی تھیں۔ ایکسرے وغیرہ کروائے ہیں وہ سب نارمل ہیں پیٹ میں کیڑے بھی نہیں ہیں۔ **(خدیجہ، ملتان)**

مشورہ: دو تین دن تک کھانا نہ کھائیں کھانے کے وقت صرف شہد کھائیں سلیمانی چائے پئیں یا سبز چائے سبز الائچی والی پئیں۔ پھل مالٹا کینو ان کو جوس جو باہر سے ڈبوں میں سیل بند آتا ہے وہ پی لیں دو تین دن کے بعد شدید بھوک پر مونگ کی دال چاول کی کھچڑی پودینے کی چٹنی سے تھوڑی سی کھائیں۔ پودینے کی چٹنی میں لیموں کا رس بھی شامل کرلیں پھر گوشت کا شوربہ چپاتی اسی طرح چٹنی کے ساتھ کھائیں۔ غذا کے بعد سلیمانی نمک آدھی چائے کی چمچی کھالیا کریں۔ دودھ، گھی مکھن ہرگز نہ کھائیں شدید بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں۔

جھریاں

بیس سال عمر ہے جلد ڈھیلی اور جھریوں والی ہوگئی ہے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں باقاعدہ نماز پڑھتی ہوں۔ ان جھریوں کی وجہ سے میں زیادہ عمر کی نظر آتی ہوں۔ پیٹ بھی بڑھ گیا ہے آپ اسے معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں یہ ایک بیٹی کا مسئلہ ہے۔ **(پروین، ساہیوال)**

مشورہ: آپ فاقہ کشی نہ کریں، غذا پیٹ بھر کر کھائیں ہاں! البتہ شدید بھوک کے بغیر غذا نہ کھائیں۔ دودھ، چاول کا استعمال بالکل نہ کریں۔ گوشت انڈا مرغی مچھلی سیب انار مالٹے، کھجور، میتھی کا ساگ، سیم کی پھلیاں، مٹر آپ کیلئے مفید غذائیں ہیں۔ لیموں کا استعمال مفید ہے۔ سب سے زیادہ مفید چیز آپ کیلئے خالص شہد ہے غذا کے بعد دو تین چمچے خالص شہد کھالیا کریں۔ تازہ ہوا میں چلنا پھرنا اور لمبے لمبے سانس لینا ضروری ہے۔ پانی زیادہ پئیں۔ پریشان نہ رہیں۔ پریشانی سے بھی جھریاں پڑتی ہیں۔ کام کاج کرتی رہیں۔

ہڈیاں کمزور ہیں

میری ہڈیاں بہت کمزور ہیں، ہڈی پر ذرا سی چوٹ لگ جائے تو کئی دنوں تک درد رہتا ہے اور ورم ہو جاتا ہے۔ میرے پاؤں ہر وقت درد کرتے رہتے ہیں۔ رات کو شدید درد ہو جاتا ہے۔ **(احمد عبداللہ، خانپور کٹورہ)**

مشورہ: دوا کا نام تو ہم لکھ رہے ہیں مگر اس کا اصل حالت میں دستیاب ہونا بے حد مشکل ہے اکثر طبی قیمتی دواؤں کا اگرچہ یہی حال ہے مگر اس دوا کا استعمال چونکہ جو طبیب اس کی اہمیت کے مطابق نہیں کرواتا اس لیے بھی ذرا اصلی دوا کمیاب ہے۔ آپ کسی اچھے دیانتدار طبیب سے بنوا کر استعمال کریں بہت فائدہ ہوگا۔ دوا کا نام عنبر مومیائی ہے۔ طریقہ استعمال آسان ہے صبح وشام ایک ایک گولی دودھ سے کھائیں۔ غذا کے بعد خالص شہد ایک ایک چمچ یا دو چمچے کھائیں۔

چہرے پر مہاسے

میرے چہرے پر مہاسے ہیں اور گردن پر دانے نکلتے ہیں ان دانوں سے پیلا مواد ہوتا ہے۔ دانوں میں درد ہوتا ہے جس جگہ دانے نکلتے ہیں وہاں سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں ان کی وجہ سے میری شکل بگڑ گئی ہے اور میں احساس کمتری کا شکار ہوگیا ہوں۔ **(احسان، فیصل آباد)**

مشورہ: آپ پانچ دانے عناب توڑ کر پانچ دانے چھوٹی الائچی چھیل کر ایک کپ پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح و شام پی لیا کریں۔

زرد آنکھیں

عمر 20 سال ہے دل والی سائڈ میں پسلیوں کے نیچے جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہیں وہاں بہت زیادہ درد ہوتا ہے کبھی بازوؤں اور کبھی گردن میں بھی درد ہونے لگتا ہے یہ درد پسلیوں کے نیچے سے شروع ہو کر اوپر گردن تک آتا ہے جب یہ درد ہوتا ہے جسم سے گرمی نکلنے لگتی ہے۔ ہاتھوں اور آنکھوں سے گرمی زیادہ نکلتی ہے خون کی شدید کمی ہے بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔ **(پاکیزہ، بہرجھنڈی)**

مشورہ: غذا سے ایک منٹ پہلے حب حلقیت ایک ایک گولی چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دوپہر اور رات کو صبح وشام خالی پیٹ آدھی چائے کی چمچی خمیرہ ابریشم کھائیں۔ یہ خمیرہ کسی بہت ہی اعتماد والے طبیب سے خریدیں۔ غذا میں بکری، بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکایا ہوا چپاتی سے کھائیں۔ انار اور سیب بھی روزانہ کھائیں۔

پلکوں کی عجیب بیماری

میں ایف اے کی طالبہ ہوں مجھے پلکوں کی ایک عجیب وغریب بیماری لگ گئی ہے دو سال پہلے کی بات ہے میری آنکھ میں چبھن ہوئی۔ طبیب نے میری آنکھ کے پپوٹے کو الٹا کر روئی سے صاف کردیا جس سے چبھن دور ہوگئی اس کے بعد میری پلکوں کے بال تیزی سے گرنے لگے میں پریشان ہوئی اور اسی طبیب کے پاس دوبارہ گئی اس نے ایک دواخانے کی شہد کی ٹیوب لکھ دی اور آنکھوں میں ڈالنے کیلئے کہا میں نے وہ ٹیوب والا شہد آنکھوں میں ڈالا تو ایک ہفتے استعمال کے بعد میری آنکھوں کی پلکوں پر صابن جمنا شروع ہوگیا۔ یہ صابن اس وقت تک جما رہتا ہے جب تک میں سرسوں کا تیل لگا کر پلکیں صاف نہ کرلوں۔ میں بہت پریشان ہوں برائے مہربانی جلد کوئی مستند نسخہ ارسال کریں۔ **(شبینہ، صادق آباد)**

مشورہ: فی الفور آپ اس ٹیوب والے شہد کا استعمال بند کردیں اگر آئندہ کبھی شہد کی ضرورت پڑے تو ہمیشہ خالص اور اصلی شہد ہی استعمال کریں۔ اب آپ عرق گلاب سے آنکھوں کو دھویا کریں اور سوتے وقت خالص سرمہ سلائی سے آنکھوں میں لگایا کریں۔ اگر دھوپ میں باہر نکلیں تو کالا چشمہ لازمی لگا کر نکلیں۔ وضو کرتے وقت آنکھیں پانی سے دھوئیں۔

جسمانی درد اور اختلاج قلب

عمر 27 سال ہے شادی شدہ ہوں دو بچے ہیں وزن دس سٹون ہے جبکہ قد پانچ فٹ ہے۔ مجھے کچھ دنوں سے بائیں جانب سینے میں درد ہوتا ہے۔ یہ درد بائیں بازو تک جاتا ہے اور سینے کے درمیان والی ہڈی تک آجاتا ہے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہوجاتی ہے چکر بہت زیادہ آتے ہیں اس کے علاوہ پورے جسم میں بھی درد ہوتا ہے کبھی جسم کے کسی حصے میں کبھی کسی حصے میں سخت ٹیسیں شروع ہوجاتی ہیں۔ پیدل زیادہ نہیں چل سکتی۔ شہد کھانے سے دل خراب ہوجاتا ہے دودھ بالکل نہیں پی سکتی دہی کھانے سے تکلیف ہوجاتی ہے مسالا مرچ بہت تکلیف دیتے ہیں بادام پستہ بھی ہضم نہیں ہوتا۔ **(غزالہ، سکاٹ لینڈ)**

مشورہ: صبح گاجریں پانی میں اچھی طرح ابال کر کھالیں چائے پی لیں بس یہی صبح کا ناشتہ ہے۔ دوپہر کو کدو، توری، لوکی، گاجر، ٹینڈے، کھیرا بغیر مرچ گرم مسالحہ کے پکا کر چپاتی سے کھائیں اگر گرما سردا مسالے کے پکا کر چپاتی سے کھائیں اگر گرما سردا میسر ہو تو وہ بھی خوب کھائیں اگر بیدانہ انار یا بڑا انگور میسر ہو تو بیج نکال کر غذا کے ساتھ ہی کھائیں رات کو بھی شدید بھوک پر دوپہر والی غذائیں کھائیں۔

تپدق وسل

دو سال پہلے رمضان شریف میں مجھے خشک کھانسی ہوئی تھی پھر مجھے اسی مہینے میں منہ سے خون آیا بس اس کے بعد میری صحت بہت تیزی سے گرنے لگی اور سینے میں درد بھی رہنے لگا۔ پانچ ماہ تک علاج ہوا آخر کار رپورٹ نکلوائی جس کی کاپی آپ کو ارسال کر رہا ہوں۔ **(محمد اقبال، کراچی)**

مشورہ: رپورٹ کی جو کاپی آپ نے ارسال کی ہے اس کے مطابق آپ کو تپدق وسل رہی ہے مگر اب وہ ٹھیک ہے پھیپھڑے پر پرانا نشان باقی ہے لہٰذا اب آپ غذا کی طرف خاص توجہ دیں اور مرض کی طرف سے پریشان نہ ہوں۔ کمزوری دور ہونے سے یہ تمام شکایات خود بخود جاتی رہیں گی۔ غذا میں دیسی گھی خالص مکھن کا زیادہ استعمال کریں دودھ بھی پئیں پھل بھی کھائیں مگر کھٹے پھلوں سے پرہیز رکھیں۔ ذہنی اور جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے۔

نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆ چپس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملالیں بعد کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیز چپس بنے گی۔ ☆ سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاءاللہ افاقہ ہوگا۔ ☆ پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔ ☆ اگر بیسن گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کرلی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔ (ارم)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈلیے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناناس، رس بھری

خوبصورتی آپ کی محتاج ہوگی

[illegible] بہاؤالدین

میری دوست نے یوں ہی یہ وظیفہ شروع کیا تو یقین جانیے کہ آج میری دوست کو دیکھ کر کہیں سے بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کا چہرہ اتنا خراب تھا۔ اس کے بعد ہم سب نے یہ وظیفہ شروع کردیا اور کریموں کو خداحافظ کہہ دیا ہے

ہوشیار ہوجائیں! کیونکہ آج میں آپ کو ایک ایسا وظیفہ اور گھریلو سادہ ٹوٹکے بتانے جارہی ہوں کہ **''خوبصورتی''** انشاء اللہ آپ کی محتاج ہوکر رہ جائے گی۔ میں آپ کو ایک نزدیکی دوست کا واقعہ بتانے جارہی ہوں واقعہ کچھ یوں ہے کہ میری دوست کا رنگ کالا اور چہرہ کیل چھائیوں سے بھرا ہوا تھا۔ میری دوست ہر طرح کے ٹوٹکے ہر طرح کی کریمیں استعمال کرکے آخر تنگ آکر اس نے سب کچھ اللہ پر چھوڑ دیا۔ ایک دن اس کے گھر ایک لڑکی آئی جوکہ اس کی بھابی کی دوست تھی اور جامعہ کی طالبہ تھی یوں ہی باتوں باتوں میں اس سے چہرے کا ذکر شروع ہوگیا تو اس لڑکی نے اسے کہا کہ میں تمہیں ایک ایسا آسان روحانی علاج بتاتی ہوں جسکو میں نے ذاتی طور پر بھی آزمایا اور جسکو بھی دیا اس کے حیرت انگیز رزلٹ برآمد ہوئے۔ وظیفہ اس نے کچھ اس طرح بتایا کہ ہر نماز کے بعد یَاخَالِقُ. یَامُصَوِّر. یَاجَمِیۡلُ ان تینوں ناموں کو پڑھا کرو ان کے پڑھنے کا منہ پر طریقہ یہ ہے کہ یَاخَالِقُ. یَامُصَوِّر. یَاجَمِیۡلُ ان تینوں ناموں کو اسی طرح ترتیب وار سو بار پڑھنا ہے یعنی ان تینوں ناموں کو پڑھ کر ایک دانہ گرانا ہے اور انہیں 100 بار پڑھنے کے بعد ہاتھوں پر پھونکنا ہے اور ہاتھ اپنے چہرے پر پھیرنے ہیں۔ انشاء اللہ تمہارا چہرہ بالکل صحیح ہوجائے گا۔ میری دوست نے یوں ہی یہ وظیفہ شروع کیا تو یقین جانیے کہ آج میری دوست کو دیکھ کر کہیں سے بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کا چہرہ اتنا خراب تھا۔ اس کے بعد ہم سب نے یہ وظیفہ شروع کردیا اور کریموں کو اللہ حافظ کہہ دیا ہے اور اب جو بھی ہمیں ملتا ہے وہ سب سے پہلے یہ سوال کرتا ہے کہ بھئی تم کون سی کریمیں استعمال کرتی ہو اور ہم اپنا ذاتی آزمایا ہوا وظیفہ بتادیتی ہیں اور سب حیران ہوجاتے ہیں اور اب میرا چیلنج ہے ان سے جو خواتین اور نوعمر لڑکیاں ہر طرح کی کریمیں استعمال کرنے کے بعد بھی اپنے چہرے کی خوبصورتی سے محروم رہ جاتی ہیں وہ ہر نماز کے بعد نہایت توجہ سے اس وظیفے کو اسی طرح ترتیب وار سو بار جوکہ تینوں ناموں کو علیحدہ کرنے سے تین سو بار بنتا ہے پڑھیں انشاء اللہ جو بھی اس وظیفے کو پڑھے گا خود کو خود ہی آئینہ میں دیکھ کر اپنے آپ کو پہچاننے میں مشکل کا شکار ہوجائیگا۔

میں اس کے پڑھنے کی مدت مقرر نہیں کرسکتی کیونکہ یہ تو آپ کی نیت پر ہوگا آپ جتنا یقین اور توجہ سے پڑھیں گے اور یقین کامل کے ساتھ پڑھیں گے اتنی جلدی اپنے چہرے کی پریشانیوں سے چھٹکارا پائیں گے۔ میں آپ کی سمجھ کیلئے وظیفے کو دہرادیتی ہوں۔

یَاخَالِقُ. یَامُصَوِّرُ. یَاجَمِیۡلُ

جس طرح یہ ترتیب وار لکھا ہے آپ سے انتہائی تاکید سے گزارش ہے کہ اسی طرح آپ اس وظیفے کو ترتیب وار پڑھیے گا سو دانے رکھنے ہیں ان تینوں کو اسی طرح ترتیب وار پڑھ کر ایک دانہ گرانا ہے اور اسی 100 دانے مکمل کرنے ہیں اور سو دانے پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھوں پر پھونک مارنی ہے اور ہاتھوں کو اپنے چہرے پر پھیر دینا ہے وظیفہ کرتے وقت آپ چہرے پر جو بھی پرابلم ہے اس کو سامنے رکھنا ہے۔

اس زبردست روحانی وظیفے کے بعد میں آپکو چند آزمودہ لاجواب ٹوٹکے پیش کرتی ہوں۔

اکثر خواتین پیٹ کی خرابی، قبض اور مخصوص بیماریوں کا شکار رہتی ہیں اور وہ ان کی جانب توجہ نہیں کرتیں حالانکہ چہرے اور بالوں کے حوالے سے پیش آنے والے 80 فیصد مسائل کا تعلق انہی امراض سے ہے۔ قبض کے خاتمے کے لئے رات کو سونے سے پہلے ایک کپ گرم دودھ کے ساتھ اسپغول کا ایک چمچ چھلکا معمول بنالیں اس کے علاوہ صبح گیارہ بجے کی چائے کی بجائے نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پئیں۔ یہ گھریلو ٹوٹکہ پیٹ کی بہت سے بیماریوں کا علاج ہے جبکہ خشک ہریڑ پیس کر پاؤڈر بنالیں اور رات کو سوتے وقت ایک کپ گرم دودھ میں ایک چمچ پاؤڈر اور آدھی چمچ روغن بادام ڈال کر پئیں۔ قبض کو ام الامراض کہا گیا ہے اس سے چہرے کا رنگ روپ ختم ہوجاتا ہے۔ جسم کے اندر سے فالتو فضلے اور گیسیں خارج نہیں ہوتیں اس کیلئے صبح نہار منہ ایک گلاس باسی پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ گرمیوں میں دو دانے املی اور دو دانے خشک آلو بخارا ڈال کر بھگودیں اور صبح پانی پی لیں جبکہ سردیوں میں دو دانے انجیر نہار منہ لیں۔

اللھم لرحمہ امۃ محمد فائدہ: جو شخص یہ دعا 25 یا 27 بار روزانہ پڑھے اس کا شمار ابدالوں میں ہوگا۔

پسینے کی بدبو ختم کرنے کیلئے عرق گلاب اور پھٹکڑی پیس کر ملا کر جسم پر لگائیں۔ یہ اینٹی سپٹک ہے اور اس سے سکن بھی صاف ہوتی ہے اور دانے بھی نہیں نکلتے۔ کھلے مسام بند ہوجاتے ہیں۔ عرق گلاب قدرت کا خوبصورت تحفہ ہے۔ پرانے زمانے میں شہزادیاں اسے خاص طور پر استعمال کرتی تھیں۔

آنکھوں کے حلقے ختم کرنے کے لئے انہوں نے بتایا کہ کھیرے کا رس ٹماٹر کا گودا اس کا بہترین علاج ہے۔ چہرے کی چھائیوں کی ایک وجہ صرف سکن پرابلم نہیں ہوتی بلکہ بسا اوقات خواتین کے امراض، پیٹ کی خرابی، باہر گھومنے پھرنے، ٹینشن لینے، حمل ہونے یا پریشانیوں کے باعث چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے لئے انگور کا رس بہت اچھا ہے۔ اسے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ اس کے علاوہ ایک چمچ دودھ ایک چٹکی ہلدی آدھا چمچ شہد ملا کر ایک ماہ تک روزانہ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں۔ چہرے پر کچھ بھی لگائیں مگر گردن کو نظر انداز نہ کریں۔ بالوں کی خوبصورتی کے بارے میں ہر روز شیمپو کرنے سے بال خراب ہوجاتے ہیں۔ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ شیمپو کا استعمال کافی ہے۔ بالوں کو تیل کا مساج کرنا چاہئے جسم کی طرح بالوں کو بھی خوراک درکار ہوتی ہے۔ اس کے لئے زیتون، ناریل یا سرسوں میں کسی بھی قسم کا تیل ہفتے میں ایک مرتبہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

سردیوں میں اکثر ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ تازہ کچا دودھ ہونٹوں پر روزانہ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

گلے کی تکلیف سے نجات کے لیے شہد میں ادرک ملا کر چبانے سے گلا ٹھیک ہوجاتا ہے اور بند آواز کھل جاتی ہے۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

بنت علی بہادر ولد محمد عنایت مغل

بسم الله انا لله و انا الیه راجعون کا کرشمہ

میرا پورا یقین ہے کہ آپ کی ایسی گم شدہ چیز جس کی بار ہا تلاش کے بعد آپ عاجز آ چکے ہوں اس وظیفے کی برکت سے مل جائے گی لیکن آپ بھی پورے یقین کے ساتھ پڑھیے گا اور اپنا مقصد سامنے رکھیے گا۔ وظیفے کے دوران باتوں پر دھیان نہ دیجیے گا

السلام علیکم آج میں آپ کو اپنا آزمایا ہوا وظیفہ بتاتی ہوں جس کی برکت سے ہماری اور بہت سے لوگوں کی پریشانیوں دور ہو گئیں ہوا یوں کہ رات کو ڈیرے سے چور ہماری بھینس کھول کر چلے گئے۔ صبح جب ابو اور لوگوں کو پتہ چلا تو سب بہت پریشان ہوئے کیونکہ ہمارے گاؤں میں پہلے بھی ایسی بہت سی چوریاں ہو چکی تھیں اور کوئی چوری بھی واپس نہیں ملی تھی۔ اس کے باوجود میری بہن کے چہرے پر اطمینان تھا بہن نے ہم سب کو حوصلہ دیا بہن نے ہم سب کو اور محلے کی لڑکیوں کو اکٹھا کر کے ایک وظیفہ پڑھنے کو دیا ہم سب وظیفہ کر رہی تھیں ادھر ابو اور لوگ کھوجیوں کو لے کر بھینس کی تلاش کرنے چلے گئے جب تک ہم وظیفہ کر رہے تھے تو بھائی لوگ بھینس کے پاؤں کے نشان کو جسے کھرا کہتے ہیں کہ ساتھ آسانی سے سفر کر رہے تھے ادھر بارہ بج گئے ادھر ہم لوگوں نے وظیفہ کرنا بند کر دیا۔ ایک بجے بھائی کا فون آیا وہ بہت مایوس دکھائی دے رہا تھا اس نے بتایا کھرا گم ہو گیا ہے اور وہ بھی تین گھنٹوں سے بہت کوشش کرنے کے باوجود بھی کھرا نہیں ملا اور ہم سب پریشان ہیں اور واپسی کا سوچ رہے ہیں میری بہن نے حوصلہ دیا اور کہا کہ دوبارہ کوشش کرو ان شاء اللہ کامیابی ہو گی یہاں بتاتی چلوں کہ ہم نے وظیفہ بھی پڑھنا تین گھنٹوں سے بند کیا ہوا تھا ہماری بہن نے ہم سب کو دوبارہ اکٹھا کیا اور دوبارہ پڑھنے کو کہا اللہ کی قدرت دیکھیے ہم نے وظیفہ پڑھنا شروع ہی کیا تھا کہ بھائی کا فون آیا اور اس نے بتایا کہ جہاں ہم لوگ مایوس ہو کر بیٹھے تھے وہی سے گنے کے چھلکوں پر کھرا مل گیا ہے جو بہت ہی باریک تھا یعنی وہ کھرا دور بین سے نظر آنے والا تھا اور اس وظیفے کی برکت سے تین گھنٹوں بعد دوبارہ مل گیا جو کہ سب کو چور کے ڈیرے پر لے گیا آخر کار رات کو ہماری بھینس ہمارے ڈیرے پر تھی۔

سارے لوگ حیران تھے کیونکہ یہ پہلی بھینس تھی جو واپس ملی تھی اور وہ بھی اتنی جلدی سب کا خیال تھا کہ یہ کوئی معجزہ ہوا ہے۔ حقیقتاً یہ واقعہ کسی معجزہ سے کم نہیں۔ اس وظیفے کی برکت سے کسی کی بھی کوئی چیز گم ہو جائے تو اس وظیفے کو اس وقت تک پڑھتے رہیے جب تک کہ وہ گمشدہ چیز مل نہ جائے۔

وظیفہ یہ ہے بسم الله انا لله و انا الیه راجعونO

ہم نے یہ وظیفہ اس طرح پڑھنا شروع کیا تھا بسم اللہ کو اس آیت کے ساتھ ہی پڑھنا ہے ہاں جب وظیفہ کرتے درمیان میں کوئی بولے تو دوبارہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر تب **بسم الله انا لله و انا الیه راجعون**O تک پڑھنا ہے یعنی کہ بات کرنے کے بعد پوری بسم اللہ پڑھ کر تب پورا وظیفہ بسم اللہ سے لے کر راجعون تک پڑھنا ہے۔ پڑھنے کی کوئی تعداد مقرر نہیں بس جو چیز گم ہو جائے اسے تلاش کرتے رہیں اور ساتھ یہ اوپر والا وظیفہ پڑھتے رہیں جب چیز مل جائے تو وظیفہ پڑھنا بند کر دیں۔

میرا پورا یقین ہے کہ آپ کی ایسی گم شدہ چیز جس کی بار ہا تلاش کے بعد آپ عاجز آ چکے ہوں اس وظیفے کی برکت سے مل جائے گی لیکن آپ بھی پورے یقین کے ساتھ پڑھیے گا اور اپنا مقصد سامنے رکھیے گا۔ وظیفے کے دوران باتوں پر دھیان نہ دیجیے گا۔ شکریہ

(بقیہ: اعتمادی کی شخصیت کو کس طرح تباہ کرتی ہے)

مت سوچیں، اچھی طرح نیند لیں۔ خود کو پرسکون رکھیں۔ بنیادی وجہ یہ ہے کہ تقریباً تمام طبی امراض کی وجہ فرد کی ذہنی پریشانیاں، تشویش اور اضطراب ہے۔ یہی کمی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ میں آپ کو یہ بھی بتاتی ہوں کہ بعض افراد بغیر کسی ظاہری اور حقیقی پریشانی کے کسی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں جو کہ حقیقت میں موجود ہی نہیں ہوتی۔ مثلاً کہیں ان کے بیوی بچے بیمار نہ ہو جائیں جو کہ بالکل صحت مند ہیں یا شاید ان کا ایکسیڈنٹ نہ ہو جائے یا ایسے حادثے کے بارے میں سوچتا ہے جو رونما نہیں ہوا۔ ایسے افراد اکثر گھریلو معاملات اور دفتری معاملات کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ اسے ہوئی پریشانی بھی کہا جا سکتا ہے کہ جس کا کوئی وجود نہ ہو۔ ایسے افراد خواہ مخواہ پریشانیوں کا تذکرہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ایسا کرنے سے انہیں توجہ ملتی ہے۔ ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔ انہیں موجودہ وقت اور زندگی سے لطف اندوز ہونا نہیں آتا۔ ہر وقت مستقبل کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ ان کی تشویش کا مرکز ایسی اشیاء ہوتی ہیں جن کو وہ حاصل نہیں کر سکتے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنا چاہیے۔ لباس صاف ستھرا اور جاذب نظر، موسم کے مطابق ہونا چاہیے۔ خصوصاً رنگوں کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ دن کے وقت ہلکے رنگوں اور شام کے بعد گہرے رنگ شخصیت پر اچھا تاثر چھوڑتے ہیں چونکہ ہمارے موسم بہت شدید ہیں خصوصاً موسم گرما۔ لہٰذا آپ کے جسم اور منہ سے بدبو نہیں آنی چاہیے اور آپ کو معلوم ہے کہ آدمی صحت کا راز سادہ خوراک کھانے اور اعتدال پسند زندگی گزارنے میں ہے۔ جو لوگ اعتدال کو چھوڑ دیتے ہیں وہ پریشانیوں کا شکار ہوتے ہیں۔

مولانا وحید الدین خان

دانشمندی

گھر میں پتھر کی سل تھی اشوک کمار نے یہ پتھر کی سل اٹھا کر اپنی ماں کے سر پر پٹک دی۔ ماں کا سر پھٹ گیا

آج کا سماج کتنا زیادہ بگڑ گیا ہے، اس کا اندازہ کرنے کے لئے ایک واقعہ پڑھیے۔ انڈین ایکسپریس (24 جولائی 1987) صفحہ 3 پر نئی دہلی کی ایک خبر ہے جس کا عنوان ہے:

"پانچ سو روپے کی خاطر نوجوان نے ماں کو مار دیا"

خبر میں بتایا گیا ہے کہ 21 جولائی 1987ء کو دہلی کے 23 سالہ نوجوان اشوک کمار نے اپنی ماں شیلا سے 500 روپے مانگے۔ ماں نے انکار کیا جس کے نتیجہ میں اشوک کمار بگڑ گیا۔ گھر میں پتھر کی سل تھی اشوک کمار نے یہ پتھر کی سل اٹھا کر اپنی ماں کے سر پر پٹک دی۔ ماں کا سر پھٹ گیا اور وہ مر گئی۔ اس کے بعد اشوک کمار نے اپنی ماں کی لاش لوہے کے ایک بکس میں بند کر کے اس میں تالا ڈال دیا اور خون کے دھبے دھو دیئے۔ اس کے بھائی اور بہن شام کو آئے تو اس نے کہہ دیا کہ ماں پنجاب چلی گئی ہے کیونکہ وہاں سے باپ کی بیماری کی خبر آئی تھی مگر اگلے دن جب بکس سے سخت بدبو آنے لگی تو بکس کھولا گیا بکس کے اندر ماں کی سڑی ہوئی لاش موجود تھی۔ اشوک کمار نے قتل کا اقرار کیا اور اب وہ پولیس کی حراست میں ہے۔

جس ملک میں بیدردی اور بے راہ روی کا یہ عالم ہو وہاں مسلمان اگر ناخوشگوار باتوں سے اعراض نہ کریں اور ہر بات پر دوسروں سے لڑنے جھگڑنے کے لئے تیار رہیں تو اس کا نتیجہ ذلت اور بربادی کے سوا کچھ اور نہیں ہو سکتا۔ ایسے ماحول میں جو لیڈر انہیں سکھاتے ہیں کہ "ڈٹ کر ظلم کا مقابلہ کرو" وہ یقیناً یا بدترین پاگل ہیں یا بدترین شاطر۔ کیونکہ کوئی بھی سنجیدہ اور ہوش مند آدمی ایسے حالات میں لڑنے بھڑنے کا سبق نہیں دے سکتا۔

نادان آدمی صرف اپنے آپ کو دیکھتا ہے اور دانشمند آدمی اپنے ساتھ دوسروں کو اور انسانوں سے بھری ہوئی اس دنیا میں وہی شخص کامیاب ہو گا جو اپنے ساتھ دوسروں کو بھی دیکھے اور اپنی سرگرمیوں میں ان کا لحاظ کرے۔ اس کے برعکس جو شخص صرف اپنے آپ کو دیکھے وہ اس دنیا میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اس کی زندگی کی گاڑی منزل تک نہیں پہنچے گی بلکہ راستہ ہی میں ٹکرا کر تباہ ہو جائے گی۔ یہ زندگی کی حقیقت ہے، اور یہ حقیقت کبھی بدلنے والی نہیں۔

کیا آپ شادی کرنے جارہے ہیں

نور فاطمہ، بہاولپور

کثر دولہا اور دلہنوں کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ شادی کے دن کویا بہت کچھ غلط نہ ہو جائے۔ پتہ نہیں اس دن کس قسم کے حالات ہوں سب تیاریاں مکمل ہوں تو اور کئی اقسام کے خدشات ذہن میں کلبلانے لگتے ہیں' آپ کو امید کرنی چاہیے کہ آپ کا جیون ساتھی آپ کو سمجھے گا

شادی بلاشبہ ایک اہم فریضہ ہے اور دنیا کی ایک واضح اکثریت کو اس مرحلے سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ تاہم دیکھا یہ گیا ہے کہ اکثر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں شادی کا مرحلہ قریب آنے پر ایک انجانے دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس نئی دنیا میں داخل ہونے کیلئے اگرچہ ان کے دلوں میں لاکھ ارمان ہوتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ کچھ خدشات اور بے نام سا دباؤ بھی ان کے ساتھ رہتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس قسم کے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے چند طریقے بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

بے جا تفکرات کو ذہن میں جگہ نہ دیں: اکثر دولہا اور دلہنوں کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ شادی کے دن کویا بہت کچھ غلط نہ ہو جائے۔ پتہ نہیں اس دن کس قسم کے حالات ہوں سب تیاریاں مکمل ہوں تو اور کئی اقسام کے خدشات ذہن میں کلبلانے لگتے ہیں۔ ایسے نوجوان جو ایک دوسرے کو کم جانتے ہوں یا جو شادی سے پہلے ایک دوسرے سے نہ ملے ہوں اور مکمل اجنبی ہوں وہ عام طور پر زیادہ خدشات کا شکار ہوتے ہیں۔ انہیں اس بات کا بھی خوف ہوتا ہے کہ پتہ نہیں اپنے جیون ساتھی کے ساتھ وہ بہتر تعلقات استوار کر پائیں گے یا نہیں ان میں انڈرسٹینڈنگ کا فقدان تو نہیں ہوگا یا یہ بھی ہوسکتا ہے کہ وہ اپنے ساتھی کے معیار پر پورا اترتے بھی ہیں یا نہیں تاہم ایسی جگہ جہاں لڑکا اور لڑکی شادی سے پہلے بھی ایک دوسرے کو جانتے ہوں یا بات چیت کے مواقع حاصل ہوں یا پھر قریبی رشتے داری ہو وہاں عموی طور پر اس طرح کا دباؤ کم ہی ہوتا ہے لیکن پھر بھی کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور ہوتا ہے۔

کچھ وقت تنہا اپنے ساتھ گزاریں: اگر آپ شادی کرنے جارہے ہیں اور آپ کی شادی کو چند ہی دن رہ گئے ہیں تو آپ کو اپنے دفاتر کے شیڈول یا آپ لڑکی ہیں تو اپنے معمولات کا جائزہ لینا ہوگا۔ آپ کو یہ چیز دیکھنا ہوگی کہ کہیں آپ کافی عرصے سے ایک جیسی سخت قسم کی تگی بندھی زندگی تو نہیں گزار رہے۔ آپ کو اپنے کام اور اپنے لیے آرام کیلئے وقت نکالنے کے ساتھ ساتھ دیگر معمولات پر نظرثانی کرنا ہوگی۔ اگر آپ محسوس کر رہے ہیں کہ واقعی آپ کے معمولات تھکادینے والے ہیں تو شادی سے چند دن پہلے آپ کیلئے چھٹی لینا بہت ضروری ہے۔ ایسے میں روزانہ دن کا کچھ حصہ خالصتاً اپنے ساتھ گزاریئے خود کو وقت دیجئے اور خوشگوار آنے والی زندگی کا تصور کیجئے۔ ایسے حالات میں مثبت سوچ کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوٹنا چاہیے۔ آپ کو امید کرنی چاہیے کہ آپ کا جیون ساتھی آپ کو سمجھے گا اور آپ کو اسے سمجھنے کیلئے تیار رہنا ہوگا۔

ورزش بہت اہم چیز ہے: دنیا بھر کے ماہرین صحت اور نفسیاتی امراض کے ماہر بھی ورزش کی اہمیت وافادیت کے سوفیصد قائل ہیں۔ اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ ورزش ہمیں ہر طرح سے فائدے پہنچاتی ہے۔ جسمانی طور پر بھی اور ذہنی طور پر بھی ہم ورزش کے ذریعے زیادہ اچھے انداز میں زندگی کو ڈھال سکتے ہیں۔ آپ یقین کریں کہ ان دنوں ہلکی پھلکی ورزش آپ کو چاق وچوبند رکھنے میں مدد دیں گی۔ اس لیے آپ پہلی فرصت میں اس جمود کو توڑیئے جس کے اندر آپ رہ رہے ہیں۔ جم جاسکتے ہیں تو ضرور جایئے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تیز قدمی یا برسک واک ضرور کیجئے۔ تیز قدمی آپ کے جسم ہی کو نہیں بلکہ ذہن کو بھی چست کردیگی۔

گھریلو کام کاج محدود کردیں: ہم یہ نہیں کہتے کہ آپ گھر کے ایک کونے میں لگ کر بیٹھ جائیں تاہم شادی کے دن قریب آنے کے بعد آپ کو گھریلو کام کاج کسی حد تک محدود کردینے چاہئیں۔ اگر آپ اپنے لیے وقت نہیں نکال پائیں گے تو بھی آپ دباؤ کا شکار ہو جائیں گے۔ آپ کو الجھن ہونے لگے گی اور زندگی بلاوجہ تلخ سی محسوس ہوگی۔ آپ اسی طرح شادی کے خوش کن لمحات کو بھی اچھی طرح محسوس نہیں کرپائیں گے۔ آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ آپ زیادہ سے زیادہ ریلیکس رہیں۔ گھریلو کام کاج کا زیادہ حصہ دوسروں کے سپرد کریں۔ دن رات کولہو کے بیل کی طرح گھریلو کام کاج میں جتے رہنے سے آپ ذہنی طور پر دباؤ کا شکار ہو جائیں گے۔

سونے سے پہلے سانس کی ورزش: سانس کی ورزش بھی ذہنی دباؤ سے نجات کیلئے بہت اہم تصور کی جاتی ہے۔ سائنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی سانس کی ورزش بھی کرتے ہیں تو اس کے بھی آپ کے جسم کو بہت فائدے ملیں گے۔ سانس کی ورزش سے آپ کا جسم اور دماغ دونوں تازہ دم ہوں گے۔

پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال: شادی کے دن جیسے قریب آئیں تو کولا مشروبات' کافی یا چائے کی کئی پالیاں دن میں پینے کی بجائے زیادہ بہتر ہوگا کہ آپ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ کیفین جو کافی اور چائے وغیرہ میں پائی جاتی ہے اسکے استعمال سے جلد کھردری اور اس میں روکھا پن آنے لگتا ہے۔ پانی کی کمی آپ کی جلد پر واضح طور پر دیکھی جاسکتی ہے۔ اس لیے ہر ممکن حد تک کوشش کریں کہ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

ہنستے کھیلتے رہیں: دیکھئے شادی کو چند دن رہ گئے ہیں اور اب تو آپ کو ذرا ذرا سی معمولی باتوں پر منہ نہیں بنانا۔ یہاں تک کہ یہ آپ کی عادت ہی کیوں نہ ہو۔ آپ کو اس عادت سے پیچھا چھڑانا ہوگا اور یقین کریں کہ یہ کام آپ بہت آسانی سے کرسکتے ہیں۔ اس لیے دن بھر لوگوں سے خوش دلی سے ملیں۔ مسکرائیں' گنگنائیں اور زیادہ سے زیادہ خوش رہیں۔ ہنسنے سے جسم میں کھنچاؤ پیدا ہوگا اور آپ کو ایسا کرنے سے اپنے اندر ایک مضبوطی کا احساس ہوگا۔

گرم تیل سے مساج: اگر آپ محسوس کریں کہ شادی کے حوالے سے آپ کا دماغ مستقل قسم کے دباؤ کی زد میں ہے تو گرم تیل سے مساج کروایئے۔ اس کے بعد ایک گرم گرم باتھ لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ غسل آپ کو تروتازہ اور توانا بنادیگا۔

نیند اور غذا کا خاص خیال: اگر آپ شادی کرنے جارہے ہیں تو آپ کیلئے ان دنوں میں اپنی خوراک اور نیند پر خاص دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی غذا ہلکی پھلکی رکھنی چاہیے اور بھاری اور ثقیل غذاؤں سے جتنا ہوسکے بچیں۔ مرغن غذاؤں کو بھی کم سے کم استعمال کریں۔ ہاں سبزی اور پھل آپ کی غذا میں جتنی مقدار میں بھی شامل ہو جائیں ناکافی ہے۔ نیند پوری لیں گے تو آپ کی جلد بھی نکھرے گی۔ اس طرح یہ نیند ہی ہے جو آپ کے جسم میں خون کی گردش کے نظام کو بہتر اور متوازن رکھتی ہے۔

مثبت سوچ مثبت نتائج: آپ کو ایک مایوس اور دقیانوسی شخص نہیں بننا بلکہ ایک پرامید اور مثبت سوچ کا حامل شخص بننا چاہیے۔ آپ بھی ایک انسان ہیں اور جس سے آپ کو منسلک کیا جارہا ہے وہ بھی انسان ہے۔ آپ کو ایک دوسرے سے توقعات اس طرح رکھنی ہیں جو پوری کی جاسکتی ہیں۔ آپ جتنے زیادہ حقیقت پسند ہوں گے ازدواجی زندگی میں کامیابی کا تناسب اسی حساب سے بڑھتا جائے گا۔

لہسن کے کمالات: داد کے زخموں پر لہسن کوٹ کر ملنے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں' اسی ملغوبہ کو ہسٹریا کے مریض کو سنگھایا جائے تو بیہوش ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کرسی نشینی اور جدید سائنسی تحقیقات

پروفیسر ثناء صاحبہ

اس تحقیق کو پیش کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ کرسی نشینی اسلام میں منع ہے بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ کرسی نشینی کے مضر اثرات جو کہ احقر کو یورپی ڈاکٹروں ہی کی تحقیق سے ملے ہیں وہ پیش کرتے ہیں تا کہ سادہ زندگی اور فیشنی زندگی کے فرق کو نمایاں کیا جاسکے۔

حضور ﷺ کو زمین پر بیٹھنا پسند تھا۔ حضور ﷺ نے کبھی ٹیک لگا کر کھانا نہیں تناول فرمایا۔ حضور ﷺ کے زمانے میں سادہ زندگی تھی کرسی کا تصور بھی نہیں تھا زیادہ سے زیادہ اونچے تختے ہوتے تھے جن پر بیٹھا اور سویا جاتا تھا۔ حضور ﷺ اور آپ کے اصحابؓ کھانے اور سونے کیلئے زمین ہی استعمال فرماتے تھے۔ آج کے ڈاکٹر حضرات بھی اپنی تحقیقات میں کرسی نشینی کے مضر اثرات اور زمین پر بیٹھنے اور سونے کے فوائد پر کئی تحقیقاتی رپورٹ پیش کر چکے ہیں۔

اس تحقیق کو پیش کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ کرسی نشینی اسلام میں منع ہے بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ کرسی نشینی کے مضر اثرات جو کہ احقر کو یورپی ڈاکٹروں ہی کی تحقیق سے ملے ہیں وہ پیش کرتے ہیں تا کہ سادہ زندگی اور فیشنی زندگی کے فرق کو نمایاں کیا جاسکے۔ ذیل میں اب ہم اس پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں' ملاحظہ فرمائیں:

کرسی نشینی کے مضر اثرات اور میڈیکل سائنسی تحقیق:

''بہت دیر تک ایک ہی جگہ جم کر بیٹھے رہنا سزائے موت بھگتنے کے مترادف ہے' باقاعدہ ورزش سزائے موت سے بری ہونے کی حیثیت رکھتی ہے۔''

کیا آپ کرسی نشین ہیں؟ بیٹھے رہنا' جیسے بہت سے لوگ ستانے کا بے ضرر مشغلہ سمجھتے ہیں درحقیقت کمر کو کمزور کر دیتا ہے' ٹانگوں میں خون جم کر گانٹھیں بن جاتی ہیں' بیٹھے رہنے والوں کا پیٹ گھڑے کی طرح پھول جاتا ہے اور گردن اکڑ جاتی ہے کم از کم ایسا ہونے کا امکان ضرور ہے اگر آپ زیادہ دیر تک بیٹھے رہتے ہیں اور ہم میں سے اکثر ایسے ہیں جو یہ غفلت برتتے ہیں۔

نیو یارک میں نساؤ کاؤنٹی میڈیکل سنٹر کے شعبہ فزیکل میڈیسن اور ری ہیبلی ٹیشن کے سربراہ نیز ایک کتاب کے (فریڈم فروم بیک چی) کے مصنفین میں شامل ڈاکٹر لارنس ڈبلیو فریڈ مین ایم ڈی کہتے ہیں ''جب آپ بیٹھے ہوں تو ریڑھ کی ہڈی پر کھڑے ہونے کی نسبت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔'' اس کی وضاحت یہ کرتے ہیں کہ کھڑے ہونے کی صورت میں پٹھے از خود دیسٹنکڑوں پونڈ قوت صرف کر دیتے ہیں لیکن بیٹھے ہوئے اس سے کہیں زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت کا زیادہ تر حصہ ٹھیک ریڑھ کی ہڈی سے خارج ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ جھک کر بیٹھنے کی عام (لیکن بری) عادت میں مبتلا ہیں تو اس قوت کا اخراج اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے کی صورت میں کوئی وظیفہ جسمانی ادا کرتے ہیں' نہیں ایسا نہیں ہے۔ بقول ڈاکٹر فریڈ مین ''بیٹھے ہوئے ہونے کی حالت میں اثر اعصاب بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں'' وہ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے عمل پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں پیٹھ کے اعصاب سے زیادہ شکمی اعصاب ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتے ہیں' بیٹھے رہنے کے باعث شکمی اعصاب کمزور پڑ جائیں تو یہ سہارا بھی مضبوط نہیں رہتا۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بے چینی اور کمر کا درد رہنے لگتا ہے۔''

انٹرنیشنل ہیلتھ کیئر سروس کے ہنری ماسر ایم ڈی کا کہنا ہے ''فلیے بائٹس کا مرض طویل عرصے تک ہلے جلے بغیر رہنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ تین یا چار گھنٹے سے زیادہ دیر تک مسلسل بیٹھے رہتے ہیں تو خون ٹانگوں میں رک کر رہ جاتا ہے گردش کرنے کے بجائے ٹانگوں میں جمع رہتا ہے۔ گھٹنوں کے بل بیٹھنے سے یہ صورتحال اور بھی زیادہ سنگین بن جاتی ہے کیونکہ اس طرح گھٹنے کے نیچے دبنے کی وجہ سے اہم شریان میں خلا پیدا ہو جاتا ہے۔

لوگوں کو عموماً طویل ہوائی سفر کے ذریعے فلیے بائٹس ہو جانے کی شکایت کرتے سنا گیا ہے لیکن زیادہ دیر بیٹھے رہنے کی کوئی بھی صورت خواہ وہ جہاز میں ہو یا کار میں یا گھر پر اس مرض کا سبب بن سکتی ہے لیکن زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا فلیے بائٹس سے بھی زیادہ خراب مرض پیدا کر سکتا ہے جسے موٹاپا کہتے ہیں۔

سنت نبویؐ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرہ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

رزق میں اضافے کیلئے

فرض نماز کے بعد ہاتھ نہ اٹھائیں دس بار بسم اللہ مکمل دس بار یَابَاسِطُ پڑھیں پھر ہاتھ چہرے پر پھیریں اور پھونک ماریں۔ انشاء اللہ کبھی ہاتھ خالی نہیں رہے گا۔ **(آسیہ بیگم، حویلی لکھا)**

فیصلہ کن عمل کے کمالات

الحمدللہ اب بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے اپنی 6 سالہ پرانی جسمانی مرض کی وجوہات، ابتداء اور اس کا ہر قسم کا علاج، والد صاحب کے رویہ کے متعلق تفصیلاً لکھا تھا۔

آپ نے جوابی خط میں مجھے صرف اور صرف سورۃ فاتحہ والا فیصلہ کن عمل 90 دن کرنے کا فرمایا میں نے اسی دن اللہ تعالیٰ کے حضور خوب گڑگڑا کر مانگا کہ اس عمل کیلئے مجھے ہمت اور استقامت عطا فرما چنانچہ اگلے ہی روز فجر کی نماز سے میں نے یہ عمل شروع کیا۔ شروع میں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوئی۔ آہستہ آہستہ ایسی ایسی جسمانی تکالیف نمودار ہونے لگیں کہ عمل چھوڑنے کی طرف رجحان چلا جاتا۔ مگر صد ہا اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس ذات نے میرے ڈگمگاتے قدموں کو ایسا سنبھالا اور دل میں ایک لگن جگائے رکھی کہ بس کرنا ہے اب نہ کیا تو پھر مزید کوئی گنجائش نہیں۔

کچھ دنوں تک یہ تکالیف خود بخود کم ہونے لگیں۔ میرے والد صاحب کا رویہ میرے ساتھ درست ہو گیا۔ اب وہ مجھے کوئی بات ایسی نہیں کہتے کہ جس سے میں upset ہو جاؤں بلکہ اکثر پوچھتے رہتے ہیں کہ اپنا خیال کرو' جتنا کام کر سکتی ہو آسانی سے اتنا ہی کرو۔

آہستہ آہستہ اور بھی کئی ایسے کام جو بڑے عرصے سے رکے ہوئے تھے وہ بھی complete ہو گئے۔ میں نے تقریباً ہر معاملہ میں اس کا اثر محسوس کیا۔

مجھے وظیفہ سے جو جسمانی فوائد حاصل ہوئے درج ذیل ہیں۔

☆ شدید اعصابی کمزوری جو مجھے بستر پر گرا دیتی تھی اور میں کچھ بھی کرنے کے قابل نہیں رہتی تھی اس سے نجات ملی ہے۔ ☆ یادداشت کی کمزوری تھی اس میں بہتری آئی ہے۔ ☆ urine کا کنٹرول مکمل طور پر ٹھیک ہے۔ ☆ steriods سے جسم کا پھیلاؤ بہت زیادہ تھا اس میں کافی کمی آئی ہے۔ ☆ مستقل سر درد ختم ہوئی ہے۔ ☆ مستقل کمر درد کا خاتمہ ہوا ہے۔ ☆ میری نظر کا مسئلہ تھا وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ ☆ ٹانگوں کی ہر وقت کی کپکپاہٹ ختم ہوئی ہے۔ ہاتھوں کی grip بالکل نہیں تھی وہ بہتر ہوئی ہے۔ ☆ ایک انجانا خوف کہ گھر میں اچانک کوئی مسئلہ کھڑا ہو جائے گا یا میں مرجاؤں گی اس میں کمی آئی ہے۔

میں اعتراف کرتی ہوں

ن،ب حیدرآباد

مرد منافق اس لئے ہے والدہ کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں آپ کا تابعدار ہوں، بیوی کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں۔بہن بھائیوں کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے کہنے کا پابند ہوں جس کا تم کہو مرد تو مجبور اس لئے ہے کہ وہ ہر چیز میں عورت کا پابند ہے

عبقری پڑھنے والی میری عزیز بہنو! اگر آپ اپنے گھریلو ماحول کو خوشگوار بنانا چاہتی ہیں تو میری ان چند باتوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔تھوڑی دیر ہم تاریخ کے درخشندہ دور میں چلتے ہیں۔صبر کا پیکر حضرت آسیہؓ اسماء بنت یزید کی زندگی کا مطالعہ کریں، زبیر بن العوام بہت سخت گیر تھے' وہ خود فرماتے ہیں کہ اسماء نے میری زندگی کو اپنی محبت سے حسین اور سرد مزاج بنادیا۔ہم اپنی خامیوں کو دیکھتے ہیں خود کو مظلوم ثابت کرنا، سخت مزاجی سے پیش آنا، غصہ میں اپنے وقت اور خوبیوں کو ضائع کرنا، دوسرے افراد کو اپنی ذات کیلئے ظالم تصور کرنا، اپنے ہی بچوں کو آزمائش جاننا، جو لمحے پیار کرنے کے ہیں انہیں رو دھو کر گزار دینا۔اللہ کی ناشکری ہے۔میری پیاری بہنو اپنے شوہر کے ساتھ اپنے رویے میں نرمی لائیے۔آپ یہ جانتی ہیں غصے میں انسان کا اپنا رویہ اس قدر بگڑ چکا ہوتا ہے کہ دوسرا فرد آپ کی یہ شدت برداشت نہیں کریگا۔حالات مزید خراب ہونگے راقمہ کا مطالعہ اور تجربہ یہ ہے کہ مرد بیچارہ بہت بے قصور ہے۔مرد بہت مظلوم ہے' یہ منافعت پر مجبور کیا جاتا ہے' ہر مرد جب کمانے کے لئے گھر سے نکلتا ہے تو وہاں وہ اپنے باس کی تابعداری میں لگا رہتا ہے۔ ہر وقت اسے یہی خدشہ دامن گیر رہتا ہے کہ کہیں اس سے کوئی غلط کام نہ ہو جائے' بھوک پیاس برداشت کرتا ہے' دفتروں میں صرف کام لیا جاتا ہے' سردی کڑاکے کی ہے' دفتر میں چائے نصیب نہیں' سر میں درد ہے' آرام کو دل چاہتا ہے لیکن یہ صرف تصور ہے کہ کاش دفتر میں لیٹ جاؤں۔یہ بے چارہ مرد دفتر سے بھوک پیاس تھکن لے کر نکلا' جانے کتنی گاڑیاں تبدیل کیں؟ کتنے چوکوں پر اتر کر آخر گھر پہنچا۔بچے دوڑے ابو ہماری کاپیاں پنسل لائے ہیں' والدہ سے سلام دعا ہوئی تو پان کا تقاضا' بیٹا پان تو لیتے آتے، والد نظر آئے تو سگریٹ لانے کا تقاضا، آخری مرحلہ بیگم کے پاس بڑی امیدوں سے پہنچے تو پتہ چلا وہاں بھی سبزی گوشت لانے کا آپشن چلیے ایک لمحے کیلئے اپنے دن گزارنے کا جائزہ لیتے ہیں۔شوہر کے گھر سے جانے کے بعد آپ نے سکون سے ناشتہ کیا بچوں کو اسکول بھیجا' اس کے بعد اگر کچھ تھکن کا احساس ہوا تو آرام بھی کرلیا۔بوریت ہوئی تو ساتھ والی ہمسائی سے باتیں کرلیں۔ٹھنڈک کا احساس ہوا تو چائے بنا کر پی لی۔گھر پر آنا جانا لگا رہا تو خوب قہقہے لگائے۔اپنے شوہر کا خیال رکھیں! شوہر کے گھر پر آنے سے پہلے خصوصی صفائی کا اہتمام کریں۔ایلفی کی طرح کاجل لپ سٹک اپنے ساتھ چپکائیں۔بالوں میں کنگھا کریں' اندرونی صفائی کا خصوصی اہتمام کریں' جونہی شوہر داخل ہوں ان کا سوال ہوگا تم کیا کررہی تھیں؟ تو فوراً آپ کا جواب ہو کہ میں آپ ہی کا انتظار کررہی تھی' اس جواب میں آپ کی دلی خوشی اور مسکراہٹ شامل ہو۔

پھر کھانے کا اہتمام ہو' بچوں کو آواز دے کر اپنے شوہر کی چپل منگوائیں' منہ ہاتھ دھو چکیں تو انہیں تولیہ فراہم کریں' اس وقت کوئی ضروری فرمائش بھی نہ کریں۔والدہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ صرف انہیں دعائیں دیں' والد کی ذمہ داری ہے کچھ نہ کچھ بیٹے کے کام باہر سے کرلائیں۔بچوں کو سکھائیں کہ وہ ننھے منے ہاتھوں سے ابو کے کام کریں' یوں انہیں بہت آرام ملے گا اور اس سے بیشمار مسائل حل ہونگے۔اللہ عورت میں اس قدر کشش نہ رکھتا تو کبھی گھر آباد نہ ہوتے' ایک طرف عورت کی محبت رکھ دی دوسری طرف مرد میں غصہ اور برتری۔اگر عورت اپنے شوہر کو محبت دے گی تو دونوں عادات پر کنٹرول ہوگا۔اگر آپ کی ساس نے اپنے بیٹے کی تربیت کی ہوتی تو وہ کیوں اس قدر پریشان ہوتا؟ یقیناً وہ شخص محرومیت کا شکار ہے اگر ماں نے شفقت اور محبت دی ہوتی تو کبھی وہ شخص آپ کے ساتھ بازاری حرکتیں نہ کرتا۔اس کی فطرت ہی میں برائی سے نفرت ہوتی۔(میرا بیٹا ہے اس لئے مجھے تجربہ ہے اس کی فطرت ہر برائی سے نفرت کرتی ہے) میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ میں اسے اچھی تربیت کے ساتھ ہر خوشی فراہم کروں۔میں اس کی خوشیاں کیوں چھین لوں؟ دکھ میرا نصیب' سکھ میرے بیٹے کا۔اگر دنیا میں مسلم مائیں اور مسلم بیویاں ہو جائیں پھر یہ بات میں قسم کھا کر کہوں گی کہ اللہ کی قسم دنیا جنت کا نمونہ بن جائے گی۔دنیا سے ہر برائی اٹھ جائے گی' پھر کبھی کوئی بیوی اپنے شوہر کی شکایت نہیں کریگی' کہیں زنا نہیں ہوگا۔مرد منافق اس لئے ہے والدہ کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں آپ کا تابعدار ہوں، بیوی کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں۔بہن بھائیوں کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے کہنے کا پابند ہوں' تم جس کا کہو! مرد تو مجبور اس لئے ہے کہ وہ ہر چیز میں عورت کا پابند ہے' وہ مجبور آدمی تو ایک نیکلین تک اپنی بیوی سے نہیں چھپا سکتا۔دونوں پہلوؤں پر غور کریں جائزہ لیں۔بچوں کے مستقبل اور والدین کی عزت کی خاطر اس شادی کو انجام تک پہنچانا ہی پڑیگا۔اللہ کی رضا کو تو آپ نے بالائے طاق رکھ دیا' صرف والدین کی عزت اور بچوں کا مستقبل آپ کے سامنے ہے۔دیکھئے سب سے زیادہ اللہ کے احکامات کو ترجیح دینے سے سب کچھ آسان ہو جائے گا۔زندگی کو بوجھ سمجھ کر نہ گزاریئے' ممتحن نے صرف امتحان لینے کے لئے دنیا میں بھیجا ہے' تمام پرچے جمع ہورہے ہیں' ہر لمحے کا امتحان، عمر آپ کی 35 سال ہے اور آپ کے ہم سفر 41 سال کے' پیچھے لوٹئے! جس آخری رسول ﷺ پر ہمارا ایمان ہے تو حضرت خدیجہ الکبریٰؓ 40 سال کی اور اللہ کے رسول ﷺ کی عمر 25 سال۔ایثار میں شوہر بازی لے گئے آپ ذہنی طور پر شوہر کو بے وفا سمجھنا آپ کی نسوانیت کی توہین ہے دیکھئے! بدگمانی سب سے بڑا جھوٹ ہے شک کی بنیاد شیطان مضبوط کرتا ہے۔شیطان شکاریوں والا جال اٹھائے ہر گھر کو تاکتا ہے اور شوہر بیوی میں ناچاقیاں ڈال دیتا ہے۔آپ اور آپ کے شوہر دونوں بے قصور ہیں۔بس شیطان نے بڑا مضبوط جال آپ کے گھر میں پھینکا ہے اور اب وہ آپ کو مزید تباہی کے طریقے سکھا رہا ہے۔ایک سال سے چودہ سال کے بچے آپ کے پاس ہیں اس سے بڑی اور کونسی نعمت آپکو چاہیے؟ ان پانچ بچوں کی تربیت کیجئے! یہ پانچ خاندان ہیں' کل آپ کے گھر بہوئیں آئیں گی تو کیا وہ بھی یونہی گھٹ گھٹ کر جئیں گی؟ آپ کے بیٹے بھی اپنی بیویوں کے لئے آپ کے شوہر جیسے ثابت ہونگے۔خلوت ہو یا جلوت ہو ہمیشہ نفیس اور مہذب گفتگو کریں۔آپ قرآن وحدیث کا مطالعہ کریں۔ہمارا مستقبل آخرت ہے اللہ ہمیں اس میں کامیابی عطا کرے، خودکشی اور طلاق کا تصور بھی نہ کریں یہ رونگھٹے کھڑے کردینے والا فیصلہ ہے۔یقیناً سوہنا رب بہت دروازے کھولے گا روحانی محفل میں شرکت کیا کریں' آپ اگر صداقت اور امانت پر عمل پیرا ہیں تو پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو کبھی ناکام نہیں کرے گی۔

عیادت مریض ضروری ہے

عبیدالرحمٰن ہاشمی، پشاور

انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے وضو کیا اور اچھے طریقے سے وضو کیا (فرائض، سنت، مستحبات) کا خیال رکھا اور اپنے بھائی کی عیادت کی اس کا مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو یہ جہنم سے ساٹھ سال کی مسافت کے بقدر دور ہو گیا

تمام احباب ماہنامہ عبقری! السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ آج میرا عنوان **"عیادت مریض ضروری ہے؟"** کے بارے میں ہے کہ جو مسلمان کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے اللہ تعالیٰ کے کتنے انعامات ہوتے ہیں اس کا اندازہ آپ حضور اقدس ﷺ کے فرامین سے خود لگالیں گے۔

حضرت ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا بھوکے کو کھلاؤ، مریض کی عیادت کرو اور ناحق (بے گناہ) قیدی کو آزاد کراؤ۔

اسی طرح ایک دوسرے موقع پر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر مسلمان کے دوسرے مسلمان پر پانچ حقوق ہیں سلام کا جواب دینا، مریض کی عیادت کرنا، جنازہ کے ساتھ چلنا، دعوت کا قبول کرنا اور چھینک کا جواب دینا۔ لہٰذا اس سے معلوم ہوا کہ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان پر دیگر حقوق کے علاوہ ایک حق یہ بھی ہے کہ جب کوئی مسلمان بیمار ہو تو دوسرے مسلمان پر اس کی عیادت لازم اور ضروری ہے۔

ہر ایک کی عیادت کرو اگرچہ وہ تمہاری عیادت نہ کرتا ہو مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو، دنیاوی غرض نہ ہو تب اس پر اجر ملتا ہے۔ لہٰذا بیہقی میں حضور اقدس ﷺ کی روایت منقول ہے کہ اس شخص کی بھی عیادت کرو جو تمہاری عیادت نہیں کرتا اور اس شخص کو ہدیہ دو جو تم کو ہدیہ نہیں دیتا۔

اس حدیث کا مقصد یہ ہے کہ اگر ایک شخص نے دوسرے بھائی کی بیمار پرسی نہیں کی تو اس نے ایک جرم کیا ہے تو اب دوسرے کو نہیں چاہیے کہ اس سے تعلق منقطع کر دے بلکہ ایسا طرز عمل اختیار کرے جس سے اخوت و بھائی چارہ میں اضافہ ہو اور کدورتیں اور رنجشیں دور ہوں۔

عیادت مریض کا ثواب: انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے وضو کیا اور اچھے طریقے سے وضو کیا (فرائض، سنت، مستحبات) کا خیال رکھا اور اپنے بھائی کی عیادت کی اس کا مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو یہ جہنم سے ساٹھ سال کی مسافت کے بقدر دور ہو گیا۔ (مشکوٰۃ)

آپ اندازہ لگائیں کہ اللہ تبارک وتعالیٰ خالصتہً لوجہ اللہ عیادت پر کتنا عظیم اجر عطا فرماتے ہیں۔ اگر مسلمان اس جذبے کے تحت عیادت مریض کرے تو عام معاشرے پر اس کے کتنے خوشگوار اثرات مرتب ہوں۔

ایک دوسرے مقام پر حضور ﷺ نے فرمایا کہ بے شک جب ایک مسلمان دوسرے مسلمان بھائی کی عیادت کرتا ہے تو یہ جنت کی ہواؤں میں ہوتا ہے جب تک کہ واپس لوٹ نہیں آتا۔ **(مسلم)**

سبحان اللہ کتنا بڑا اجر صرف اس سنت کے عمل پر ملتا ہے۔ اسی طرح ایک اور موقع پر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی مریض کی عیادت کرتا ہے تو ایک غیبی آواز کرنے والا آواز کرتا ہے تو نے اچھا کیا اور تمہارے قدم مبارک ہوں تو نے اپنے لیے جنت میں جگہ تیار کر لی۔ **(ابن ماجہ)**

عیادت کرنے والے پر ملائکہ کی دعا: جو شخص مریض کی عیادت کیلئے جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے فرشتے بھی اس کیلئے دعا کرتے ہیں چنانچہ ایک حدیث پاک میں ارشاد ہے "حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور ﷺ سے سنا انہوں نے فرمایا صبح کے وقت کوئی مسلمان کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے تو ستر ہزار فرشتے شام تک اس کیلئے مغفرت کی دعا کرتے رہتے ہیں اسی طرح شام کے وقت کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کیلئے مغفرت کی دعائیں کرتے رہتے ہیں۔

عیادت سے اللہ کو پالینا یقینی: جب آدمی خالصتہً لوجہ اللہ مریض کی بیمار پرسی کرتا ہے ہے تو وہاں اللہ کو پالیتا ہے یعنی اللہ تعالیٰ کی رضا کو حاصل کر لیتا ہے۔ ایک روایت میں ہے حضور سرور کونین ﷺ نے فرمایا کہ بروز قیامت اللہ تبارک و تعالیٰ فرمائیں گے اے ابن آدم! میں مریض ہوا تو نے میری بیمار پرسی نہیں کی۔ ابن آدم کہے گا میں کیسے آپ کی بیمار پرسی کرتا آپ تو رب العالمین ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے تجھے معلوم نہیں میرا فلاں بندہ بیمار تھا اگر تو اس کی عیادت کرتا تو مجھے وہاں پالیتا۔ **(مسلم شریف)**

مریض کے سامنے کیا کہنا چاہیے: حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور سرور کونین ﷺ ایک اعرابی کی بیمار پرسی کیلئے داخل ہوئے تو فرمایا "کوئی فکر نہیں انشاء اللہ شفاء ہو گی۔" **(بخاری)**

لہو کے آئینے میں

فوزیہ شاہد

امام احمد بن حنبل رحمتہ اللہ علیہ نے جواب دیا: آج وہ نماز پڑھوں گا جو حضرت عمرؓ نے ابولولو فیروز کا خنجر پڑنے کے بعد پڑھی تھی

فتنہ خلقِ قرآن کے زمانے میں امام احمد بن حنبل رحمتہ اللہ علیہ قرآن کو غیر مخلوق کہنے کی بنا پر پابجولاں معتصم کے دربار میں حاضر ہوئے تو وہاں اس بات کا اہتمام کیا گیا کہ انہیں دہشت زدہ کرنے کیلئے ان کے سامنے دو تین آدمیوں کے سر قلم کر دیئے جائیں اور جب دربار میں خون کے چھینٹے اڑ رہے تھے امام احمد رحمتہ اللہ علیہ اپنا دامن سنبھال رہے تھے اور اسی مجلس میں بیٹھے امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ کے ایک شاگرد سے پوچھ رہے تھے کہ تمہارے استاد نے فلاں مسئلے میں کیا رائے قائم کی ہے۔

درباری دیکھ رہے تھے کہ یہ عجیب آدمی ہے اپنے سامنے تلواریں چمکتے دیکھ رہا ہے لیکن اسے فکر ہے تو اس بات کی فکر ہے کہ ایک مسئلے میں امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ کے مسلک کی تحقیق ہو جائے۔ اسے اس بات کی پروا نہیں کہ ابھی اس کے ساتھ کیا گزر جائے گی۔ چنانچہ مورخ بیان کرتے ہیں کہ امام احمد رحمتہ اللہ علیہ بن حنبل کی پیٹھ پر جو کوڑے پڑے اگر ہاتھی کی پشت پر برستے تو وہ بلبلا اٹھتا۔ امام کو شدید تعذیب کا شکار ہونا پڑا مگر اس سے ان کے پائے استقامت میں کوئی لغزش نہ آئی۔ جب ان سے بار بار کہا گیا کہ اپنا موقف تبدیل کر لیجئے تو انہوں نے ایک ہی جواب دیا، میرے پاس کوئی بات اللہ کی کتاب یا اس کے رسول ﷺ کی سنت میں سے لے آؤ میں قبول کر لوں گا، اس کے سوا مجھے کسی چیز کی طرف التفات کرنے کی ضرورت نہیں۔

مار کھانے کے بعد یہ جلیل القدر امام ابن ساعہ کے گھر نماز پڑھ رہا تھا تو کہا گیا: کوڑوں سے آپ کے جسم پر جگہ جگہ زخم پڑ گئے ہیں اور خون بہہ رہا ہے، کیا بہتے خون کے ساتھ نماز ہو جائے گی؟ انہوں نے جواب دیا: آج وہ نماز پڑھوں گا جو حضرت عمرؓ نے ابولولو فیروز کا خنجر پڑنے کے بعد پڑھی تھی۔

جمائی روکنے کیلئے

جمائی ایک ناپسندیدہ عمل ہے اس لیے اس کو روکنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے اور اگر آجائے منہ کو بند رکھیں اور جیسے ہی جمائی آئے یہ سوچیں کہ انبیاء علیہ السلام کو کبھی جمائی نہیں آئی تو انشاء اللہ جمائی فوراً رک جائے گی۔ **(والدہ شارق، لاہور)**

پرانی کھانسی کیلئے: پرانی کھانسی کے واسطے نمک مولی نصف ماشہ سے ایک ماشہ تک کھانڈ ملا کر اوپر سے گرم پانی پینا مفید ہے۔

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

شوہر کا مسئلہ

میرے شوہر ایک شریف انسان ہیں لیکن اب میں یہ محسوس کررہی ہوں کہ ان پر دنیا کی رنگینیوں کا کچھ کچھ اثر ہونے لگ گیا ہے۔ میں ایک گھریلو عورت ہوں اور چاہتی ہوں کہ ایک فرمانبردار بیوی کہلاؤں لیکن اندیشہ ہے کہ میری خواہشات پوری نہیں ہوں گی۔ مجھے ان عورتوں پر حیرت ہوتی ہے کہ جو اپنی جیسی عورتوں کے حقوق کا ذرا خیال نہیں کرتیں۔ اگر میرے خاوند بہت آگے چلے گئے تو نہ صرف میرا بلکہ بچوں کا مستقبل بھی تاریک ہوجائے گا۔ چاہتی ہوں کہ شوہر پہلے جیسے نیک ہوجائیں۔ **(میرا لاہور)**

جواب: میاں بیوی کے خوشگوار تعلقات میں بہت سے عوامل کام کرتے ہیں۔ اس تعلق میں نہ صرف جذباتی معاملات زیر بحث آتے ہیں بلکہ گھریلو معاملات اور سماجی پہلو بھی اس رشتے کو متاثر کرتے ہیں لیکن چند ایک بات کی نشاندہی یہاں ضروری ہے اکثر خواتین یہ اقرار کرتی ہیں کہ ان کے شوہر پہلے اچھے تھے لیکن بتدریج ان کا رویہ سرد ہوتا جارہا ہے۔ وہ اس سرد مہری کا ذمہ دار صرف اور صرف شوہر کو قرار دے کر بری الذمہ ہوجاتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ انہیں غیر جانبدار ہوکر اس بات کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ ایسا کیوں ہے؟ اور پھر اس کی روشنی میں لائحہ عمل مرتب کرنا چاہیے۔ چند بنیادی باتیں یہ ہیں کہ بیوی گھر کے ماحول کو شوہر کیلئے دلچسپی اور کشش کا باعث بنائے۔ شوہر کی تمام ضروریات کا بحسن و خوبی خیال رکھے۔ ان باتوں کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات کو جب شوہر سوجائیں تو ایک مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر گردن کے پیچھے دم کریں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے۔ تین ماہ تک یہ عمل کیا جائے۔

طبیعت میں ٹھہراؤ نہیں

میری طبیعت میں سکون اور ٹھہراؤ نہیں ہے۔ بہت جلد کسی کام سے دل بھر جاتا ہے اور کوشش کے باوجود طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ذہنی طور پر بھی یکسوئی اور دلچسپی کا فقدان ہے۔ ایک طالب علم کی حیثیت سے یہ مسئلہ اور زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ کوئی اسم یا آیت ایسی تجویز کریں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیات مثبت رخ اختیار کریں۔ **(وقاص احمد، کوئٹہ)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے مصلے پر اس طرح کھڑے ہوجائیں جس طرح نماز میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہاتھ باندھ لیں۔ نظریں سجدے کے مقام پر مرکوز رکھیں۔ زبان سے بحول و قوت **لا الہ الا اللہ المھیمن العزیز الجبار المتکبر** پڑھتے رہیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک پڑھنے کے بعد عمل ختم کریں اور کسی سے بات کیے بغیر سوجائیں۔ اس عمل کو کم ازکم چالیس دن کیا جائے لیکن نوے دن سے زیادہ نہ کریں۔

حافظہ

میں قرآن پاک حفظ کررہا ہوں لیکن رفتار زیادہ نہیں ہے۔ سبق دیر سے یاد ہوتا ہے۔ کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میرا ذہن تیز ہوجائے اور قرآن پاک جلد حفظ کرلوں۔ واضح کردوں کہ پہلے میرا حافظہ بہت اچھا تھا۔ **(عمیر، کوئٹہ)**

جواب: نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ آرام وسکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ بعدازاں تین چار عدد کھجوروں پر سوبار یا رحیم دم کرکے کھالیا کریں۔

جذباتی کیفیات

میرے اندر پریشان خیالی اور طرح طرح کے خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ حال ہی میں ایک کہانی پڑھی جس کا دل پر بہت اثر ہوا۔ جیسے ہی کہانی کا خیال آتا ہے میں بے اختیار رونا شروع کردیتی ہوں غرض اسی طرح کی دلی اور جذباتی کیفیات کا مجھ پر غلبہ رہتا ہے۔ ہروقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں۔ **(شریفاں بی بی، کوہاٹ)**

جواب: ایک عمدہ کاغذ پر اسم ذات اللہ نیلی روشنائی سے خوشخط لکھ لیں اور کسی گتے پر چسپاں کرلیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے دس دس منٹ تک پانچ فٹ کے فاصلے سے نظریں جما کر دیکھا کریں۔ دس منٹ دیکھنے کے بعد آنکھیں بند کرکے تصور کریں کہ اسم اللہ کی نورانی شعاعیں آپ کے اندر داخل ہورہی ہیں۔ یہ تصور چند منٹ کیا جائے۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں خیالات کی کیفیت تبدیل ہوجائے گی۔

وہموں اور اندیشوں کی یلغار

میرے ذہن پر وہموں اور اندیشوں کی یلغار رہتی ہے۔ اکثر یہ اندیشہ غالب رہتا ہے کہ میرے ساتھ یا میرے عزیزوں کے ساتھ فلاں حادثہ نہ ہوجائے۔ کسی بیماری یا پریشانی کا تذکرہ سنتے ہی یہ خیال روگ جاں بن جاتا ہے کہ مجھے بھی ہونے والا ہے۔ نماز شروع کرتا ہوں تو پانچ منٹ کے بجائے چالیس منٹ لگادیتا ہوں۔ **(آفتاب احمد، کراچی)**

جواب: نماز عشاء کے بعد کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر چھیاسٹھ مرتبہ **العظیم اللہ مافی السموات** کا ورد کیا کریں کم ازکم چالیس دن اس وظیفے پر کاربند رہیں انشاء اللہ طبیعت میں وہم کا عنصر مغلوب ہوجائے گا۔

غلط راہوں سے بچنا چاہتا ہوں

حال ہی میں تعلیم سے فارغ ہوا ہوں۔ معاش کیلئے کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ ملازمت سے اس لیے گریزاں ہوں کہ نوکری میں ناجائز کاموں کا بھی دباؤ رہتا ہے۔ کوئی ایسا عمل بتادیں جس سے مجھے اپنے کاموں میں رہنمائی حاصل ہو اور میں غلط راہوں سے بچ سکوں۔ **(جمیل احمد، رحیم یار خان)**

جواب: آپ کا یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ ہر نوکری میں ناجائز کاموں کیلئے دباؤ رہتا ہے اگر معاشی مجبوری ہے تو مناسب نوکری کی جاسکتی ہے۔ بالفرض اگر ایسی صورتحال ہو تو نوکری تبدیل بھی کی جاسکتی ہے یا نوکری ترک کرکے کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ ان تمام باتوں کا انحصار آپ کے حالات پر

ہے۔آپ خلوص نیت کے ساتھ کوئی بھی راستہ اختیار کریں۔ قدرت کی طرف سے امداد و رہنمائی ہوگی۔

آپ کی نیت و ارادہ ہی وہ سب سے پہلا عمل ہے جس سے سب کاموں کی ابتدا ہوگی۔رات کو سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ یا وکیل پڑھ کر سو جایا کریں۔

گھنٹوں سوچتا رہتا ہوں

میرے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ہر شخص بے اعتنائی برتتا ہے۔میں بھی سب لوگوں سے کٹ کر رہ گیا ہوں۔دس سال کی عمر میں بیمار ہوا۔اس کے بعد سے صحت اچھی نہیں ہے لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہیں کوئی بیماری نہیں۔ گھنٹوں بیٹھا سوچتا رہتا ہوں۔ **(محمد عرفان)**

جواب: واقعی آپ کو کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے صرف احساس کمتری نے آپ کو ذہنی طور سے پریشان کر رکھا ہے جب آدمی مسلسل ذہنی خلفشار کا شکار ہو تو نہ صرف ذہن بلکہ جسم پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی صلاحیتیں کام کرنے سے انکار کر دیتی ہیں۔آج سے آپ تمام باتوں کو ذہن سے نکال دیں۔زندگی کے تمام کاموں میں حصہ لیں۔ لوگوں سے ملیں جلیں۔ہر وقت یاحی یاقیوم کا ورد کیا کریں۔چند ہفتوں میں جب احساس کمتری کا خیال مغلوب ہو جائے گا۔آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔

زکوٰۃ اور چلہ کشی میں فرق

پڑھنے اور سننے میں آتا ہے کہ اسماء الٰہی یا آیات قرآنی کی زکوٰۃ ادا کی جاتی ہے۔اس کا کیا مطلب ہے اور زکوٰۃ کس طرح ادا کی جاتی ہے۔نیز یہ بھی بتائیں کہ زکوٰۃ ادا کرنے اور چلہ کشی میں کیا فرق ہے۔براہ کرم اسم یا باطن اور ذوالجلال والاکرام کی زکوٰۃ ادا کرنے کا طریقہ اور اس کی اجازت مرحمت فرمادیں۔ **(محمود، راولپنڈی)**

جواب: ان تمام سوالات کے جوابات کو تفصیل سے لکھنا طوالت کی وجہ سے ممکن نہیں ہے لیکن مختصراً ان باتوں کی وضاحت کی جارہی ہے۔اللہ تعالیٰ کا کوئی بھی اسم یا آیت قرآنی اپنے اندر ایک معنی رکھتا ہے۔مثلاً جب کوئی شخص لفظ قلم کہتا ہے تو اس کا معنی ایک ایسی چیز ہے جو لکھنے کے کام آتی ہے۔اسی طرح ہر اسم الٰہی کے معنی اپنے اندر نورانی خدوخال رکھتے ہیں۔یہ خدوخال مخصوص علم اور صلاحیت ہے۔مختلف طریقوں سے جب اسماء کو پڑھا جاتا ہے اور کسی صاحب اجازت کی نگرانی بھی شامل حال ہوتی ہے تو آدمی اسم کے معانی یا اس کے خدوخال کو متحرک کرنے پر قدرت حاصل کر لیتا ہے۔اس بات کو دوسرے الفاظ میں زکوٰۃ ادا کرنا بھی کہتے ہیں۔ایک مخصوص وقت تک علیحدہ رہ کر کوئی بھی عمل کرنا چلہ کشی کے زمرے میں آتا ہے۔کسی بھی اسم کی زکوٰۃ ادا کرنے کیلئے مسلسل نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور بتانے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے اس لیے ہم کسی ایسے عمل کو تحریر کرنے سے معذرت خواہ ہیں۔

ذہنی طور پر غیر حاضر ہوں

میں ایک طالب علم ہوں۔مسئلہ یہ ہے کہ میں ذہنی طور پر غیر حاضر رہتا ہوں اور یادداشت صحیح کام نہیں کرتی۔دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ خواب پریشان کن آتے ہیں جن میں ایسے لوگ دیکھتا ہوں جن کو طبیعت ناپسند کرتی ہے۔صبح بیدار ہونے کے بعد طبیعت بوجھل محسوس ہوتی ہے۔ذہنی کارکردگی کو بڑھانے نیز پریشان کن خواب کے تدارک کے لیے کچھ ارشاد فرمائیں۔ **(خالد مسعود، پھول نگر)**

جواب: اپنے ارادے سے جن باتوں کا خیال رکھیں وہ یہ کہ غصہ، جھنجھلاہٹ، حسد، عیب جوئی کو قطعی اپنے قریب نہ آنے دیں۔اسی طرح ارادی کوشش سے خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔دن رات کے اوقات میں جب بھی فارغ ہوں تو **یا اللہ یا حفیظ** کا ورد کریں۔نماز فجر کے بعد مشرقی افق کے آسمان کو دس منٹ تک نظریں جما کر دیکھا کریں۔سپیدہ سحر نمودار ہوتا ہے۔رات کو سوتے وقت یہ تصور کیا کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں۔اسی تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔انشاء اللہ آپ چند ہفتوں میں نمایاں فرق محسوس کر لیں گے تاہم دو ماہ تک اس معمول کو برقرار رکھیں۔

میرے شوہر کو میری پروا نہیں

میری شادی کو سات سال ہوگئے ہیں۔وہ بھی تایا کے بیٹے کے ساتھ۔اور ایک ہی حویلی میں شادی سے پہلے اور شادی کے دو ماہ بعد ہم لوگ کیا سارا خاندان خوش تھا مگر پھر اللہ جانے کیا ہوگیا یا کسی کی نظر بند لگ گئی میرے شوہر جو میرے تایا زاد تھے بہت ہی خوش تھے مگر شادی کے دوسرے مہینے ہی وہ سخت بیمار ہوگئے۔چھ ماہ تک ہم لوگوں نے بہت علاج بھی کروایا اور ساتھ دم بھی تعویذ بھی مگر نہیں کچھ فرق نہ آیا مگر بربادی کے دن شروع ہوگئے۔میرے شوہر مجھے دیکھ نہیں سکتے تھے۔میں بولتی تو آنکھیں اور منہ دونوں بند کر کے لیٹ جاتے اور گھر والوں سے کہتے کہ اللہ کیلئے اسے کمرے میں نہ آنے دیا کرو۔یہ مجھے بالکل اچھی نہیں لگتی۔مگر میں مجبور تھی۔میں ان کے سب کام کرتی مگر میری حیثیت ایک کام کرنیوالی کی ہوگئی۔میں اگر کمرے میں چلی جاتی تو وہ سارا دن کمرے میں نہ آتے تھے۔

چونکہ ہم نے پہلے دو ماہ خوش گزارے تھے مجھے اللہ نے ایک بیٹی سے نوازا۔اب میرے شوہر کو ہم ماں بیٹی کی کوئی پرواہ نہ تھی۔اگر بچی روتی تو کہتے اللہ کے واسطے تم اور بچی اپنی ماں کے گھر چلی جاؤ۔انہی نفرتوں کی وجہ سے ہمارے دونوں گھر جدا ہوگئے۔درمیان میں دیواریں کھڑی کر دی گئیں۔میں نے اور میری بچی نے اپنا سسرال نہ چھوڑا آخر ان لوگوں نے رویے بدلنے شروع کر دیئے اور مجھے گھر سے نکال دیا گیا۔

اب ایک سال ہو چکا ہے۔میں ماں اور بھائیوں کے گھر رہ رہی ہوں۔اب سنا ہے میرے شوہر نے جوا کھیلنا شراب پینا شروع کر دی ہے مگر ہم ماں بیٹی کب تک بھائیوں کے گھر رہیں گے۔میری بیٹی اب ساتویں سال میں ہے۔کافی سمجھدار ہے مگر وہ بچی پر بالکل ترس نہیں کرتا۔اللہ اور اس کے رسول ﷺ کا واسطہ میرے لیے کچھ کریں۔میں نے بہت وظیفے بھی کیے ہیں میں نماز بھی پابندی سے پڑھتی ہوں۔سال ہوگیا میں نے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا ہے۔سارا دن بھابیوں اور ماں کی خدمت کرتی ہوں۔سب لوگوں نے پوچھا ہے اگر اس کا قصور ہے تو پھر اسے سزا ملنی چاہیے ورنہ تم لوگ پوتی اور بہو گھر لے آؤ مگر میرا شوہر نہیں مانتا۔میں کیا کروں؟ میں ایک امید کا چراغ لیکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔مہربانی فرما کر میرے حق میں دعا بھی کریں تا کہ دکھی اور اجڑی ہوئی بیٹی کا گھر بس جائے۔**(ماریہ سلطانہ، بہاولنگر)**

جواب: بہن ایک عمل بتا رہا ہوں جس جس نے کیا ہے حیرت انگیز فائدے ہیں۔ایک صاحب کو بتایا کہ 21 دن کرے صرف 11 دن میں کام ہوگیا۔عمل یہ ہے۔

وَاللّٰهُ اَشَدُّ بَاْسًا وَّاَشَدُّ تَنْكِيْلًا (پارہ نمبر 5 آیت 83)

دانت کے درد کی دعا

امام بیہقی حضرت عبداللہ بن رواحہ سے نقل کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دانت درد کی شکایت کی تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا دست مبارک ان کے رخسار پر جس میں درد تھا رکھ کر سات مرتبہ پڑھا **اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنْهُ مَا يَجِدُ وَ فُحْشَهُ بِدَعْوَةِ نَبِيِّكَ الْمَكِيْنِ الْمُبَارَكِ عِنْدَكَ** ترجمہ: اے اللہ جو تکلیف یہ شخص محسوس کر رہا ہے اس کو اس کی سختی کو دور فرما دیجئے اپنے نبی ﷺ کی دعا سے جو آپ کے نزدیک بابرکت ہے۔دست مبارک ابھی اٹھایا بھی نہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے درد کو رفع فرما دیا۔ **(مسز جمشید)**

عجیب وغریب نسخہ

ذکیہ اقتدار، بہاولنگر

اللہ پر بھروسہ تھا کہہ دیا بہن سوکھیا کا علاج بھی دریافت ہوجائے گا' بہت سی بزرگ خاتون وہاں موجود تھیں' ایک خاتون جو چہرے سے خاصی سمجھدار لگ رہی تھیں' ان سے معلوم کیا کہ پہلے بزرگ بہت سیانے تھے' آپ سوکھیا کا علاج بتائیں

میں اپنی عزیزہ کے ساتھ ہسپتال گئی' ڈاکٹر صاحب کے پاس خاصا رش تھا' یوں میں بھی اپنی عزیزہ کے ساتھ اپنی باری آنے کے انتظار میں انتظار گاہ میں بیٹھ گئی۔ بہت سی مائیں اپنے بچوں کو دکھانے کیلئے ہسپتال تشریف لائی ہوئی تھیں' کچھ بچوں کو بہت زیادہ نظر لگی ہوئی تھی' انہیں میں نے نظر کا دم کیا۔ ایک بچی بے حد خوش مزاج تھی لیکن اس کو سوکھیا کا مرض تھا' میں نے اس خاتون کو مشورہ دیا کہ ڈاکٹر کے پاس سوکھیا کا علاج نہیں ہوتا۔ میرا یہ کہنا تھا کہ فوراً اس خاتون نے مجھ سے سوال کردیا کہ سوکھیا کا علاج بتاؤ۔

اللہ پر بھروسہ تھا کہہ دیا بہن سوکھیا کا علاج بھی دریافت ہوجائے گا' بہت سی بزرگ خاتون وہاں موجود تھیں' ایک خاتون جو چہرے سے خاصی سمجھدار لگ رہی تھیں' ان سے معلوم کیا کہ پہلے بزرگ بہت سیانے تھے' آپ سوکھیا کا علاج بتائیں۔ دریں اثناء میں نے بچی کو اس خاتون کو دکھا دیا' انہوں نے علاج بتایا تو خود بھی ورطۂ حیرت میں ڈوب گئیں۔ لفظ لفظ سنئے اور سوکھیا کا علاج خود بھی کریں اور دوسروں کو بھی اس کے علاج سے مستفید کریں۔ وہ خاتون کہتی ہیں' میرے ماموں زاد بھائی کے بچے پیدا ہوتے اور ان کا انتقال ہوجاتا۔ یوں دس بچے رخصت ہوگئے۔ آخری بیٹا پیدا ہوا تو اسے سوکھیا کا مرض ہوگیا۔ میرے بھائی نے بے حد علاج کرائے' تعویذ بھی بہت استعمال کیے مگر بچہ سوکھتا گیا۔ اللہ کا کرنا اس بستی میں ایک سیانا آگیا۔ میری بھابی اپنے بچے کو اس سیانے کے پاس لے گئیں' انہوں نے چند شرائط کے ساتھ ایک نسخہ بتایا۔ بروز اتوار صبح فجر کے بعد بچے کی ماں یا جو بھی عمل کرے۔ اتوار کے دن پہلے وضو کرے' پھر 3 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھے' پھر ایک ترازو لیں۔

اپنا منہ کعبے کی طرف کرلیں۔ ترازو کے دو پلڑے ہوتے ہیں ایک میں نئے پرانے جیسے بھی جوتے ہوں گھر کے کم ہوجائیں تو محلے سے لے لیں۔ الٹے پلڑے میں جوتے رکھیں اور سیدھے میں بچی یا بچہ جو بھی ہے اسے پلڑے میں بٹھائیں' چہرہ کعبے کی طرف ہو۔ اب ترازو کو اٹھائیں دونوں پلڑوں کا وزن برابر ہو۔ جوتے اور بچے کا وزن برابر ہو۔ تولنے کے بعد بچے کو اٹھالیں' جوتے نکال دیں۔ دوسرے اتوار کو وہی جوتے ہوں پھر اسی طرح تولیں۔ اس مرتبہ جوتے وہی ہوں گے مگر بچہ کی طرف کا پلڑا وزنی ہوگا اور جوتوں کا ہلکا' بچے کو اٹھالیں' جوتے نکال دیں۔

تیسرے اتوار پھر یہی عمل کریں' اس مرتبہ بچے کا پلڑا بہت بھاری ہوگا۔ تین اتوار پورے ہوئے۔ سوکھیا کا مرض بھاگ گیا۔ یاد رکھیے عمل کرنے سے قبل 111 روپے صدقہ اور ہر اتوار کے بعد 21 روپے کی شیرینی بچوں میں بانٹ دیں۔ 3 افراد کو کھانا کھلادیں' جس بچے پر یہ تجربہ کیا تھا' ماشاءاللہ اب اس کے چھ بچے ہیں۔ یہ تجربہ کبھی خطا نہیں گیا' ہمیشہ کامیاب رہا۔ **قارئین!** ایک بات یاد رکھیے جس خاتون سے میں نے یہ نسخہ لیا' میں نے نسخہ لیتے وقت ان سے کہا تھا کہ میں یہ نسخہ ایسی جگہ دوں گی جو لوگ بھی اسے استعمال کریں گے وہ آپ کی صحت وعافیت کے لئے خصوصی دعائیں کریں گے۔ نسخہ استعمال کریں اور بچوں کو صحت یاب کریں۔

آپریشن کے بعد زخم میں پیپ پڑ جائے تو……

ڈلیوری کیس کے بعد ٹانکے لگتے ہیں' ان میں اگر پیپ پڑ جائے تو بے شمار دواؤں اور کریموں کے استعمال سے بھی افاقہ نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ مریضہ تکلیف سے تڑپتی ہے ایسا ہی کیس لاہور کے میو ہسپتال میں پیش آیا۔

آپریشن ہوا' بچے کی پیدائش ہوگئی لیکن بچے کی ماں ایک ہفتہ ہسپتال میں زیر علاج رہیں کیونکہ ان کے ٹانکوں میں زخم ہوگئے تھے لیکن پھر ہسپتال سے بھی ڈسچارج کردیا گیا۔ گھر آنے کے بعد تکلیف بڑھتی گئی۔ گھر والے بے حد پریشان تھے کیونکہ مریضہ کی حالت اب قابل رحم ہوتی جارہی تھی۔ اتفاق سے ایک مڈوائف ان کے گھر آگئی' انہوں نے مریضہ کو دیکھا' تمام دوائیں جو انہیں استعمال کروائی گئی تھیں وہ تمام دوائیں چیک کیں۔ اس مڈوائف نے تمام دوائیں بند کروادیں۔ اپنا تیار شدہ ایک نسخہ دیا اور کہا کہ یہ مریضہ کو لگائیں۔ وہ دوائی روئی میں لگا کر اندرونی زخم پر اور بیرونی حصے پر استعمال کروائی تھی۔ اس مریضہ کو وہ دوا استعمال کروائی گئی تو اس کے حیرت انگیز رزلٹ سامنے آئے' صرف تین دن میں مریضہ کے زخم بھر گئے اور پیپ خشک ہوگئی۔ اب اس مڈوائف سے نسخہ لینا جان جوکھوں کا کام تھا' جیسے تیسے کرکے ہم نے وہ نسخہ حاصل کر ہی لیا۔ وہی نسخہ ایک ایسے شخص کو استعمال کرایا جن کا کافی عرصہ پہلے کمر کا آپریشن ہوا تھا اور اس سے پہلے پیٹ کا ناف سے اوپر بھی گہرا آپریشان ہوا تھا۔ آپریشن کو پانچ سال ہوگئے تھے' ایک دن وزن اٹھا کر اوپر کی منزل پر گئے' پیٹ کے اوپر کے حصے کا ٹانکا ٹوٹ گیا۔ اس میں پیپ پڑ گئی۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے۔ انہوں نے کافی پیپ نکالی اور دوائیں استعمال کروائیں لیکن زخم ٹھیک نہ ہوا۔ ایک ماہ ہوگیا۔ مریض کو نشتر ہسپتال ملتان لے گئے۔ وہاں ایک ہفتہ رہے لیکن فائدہ نہ ہوا' پھر اپنے گھر لے آئے۔ اس مریض کو یہ نسخہ استعمال کروایا' الحمدللہ ایک ہفتہ میں وہ بالکل صحت یاب ہوگئے ہیں۔ **قارئین!** یہ دونوں واقعات بالکل سچے ہیں۔

نسخہ یہ ہے: ایک چھٹانک پیاز' ایک چھٹانک دیسی اجوائن' ایک چھٹانک میتھی دانہ' ایک چھٹانک ہلدی' ایک چھٹانک پھٹکڑی' ایک چھٹانک نیم کے تازہ پتے۔ ان چھ چیزوں کو ہاون دستے میں خوب باریک کوٹ لیں اور ایک پاؤ دیسی گھی میں جلالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر گھی چھان لیں۔ روئی میں بھگو کر اندرونی اور بیرونی استعمال کرائیں۔ زخم ہو' چوٹ لگ جائے انشاءاللہ فوراً شفاء ہوگی۔

30 سالہ ہائی بلڈ پریشر کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب عرصہ 30 سال سے ہائی بلڈ پریشر کے علاج کیلئے ہر قسم کی ڈاکٹری ادویات پر ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں خرچ کرچکا تھا لیکن ہائی بلڈ پریشر تھا کہ کم ہونے کا نام نہیں لیتا تھا۔ عبقری سے ملاقات ہوئی فشاری اور جوہر شفائے مدینہ منگوا کر استعمال کرنا شروع کی۔ اس دوران تمام ڈاکٹری ادویات بند کردیں۔ اللہ نے ان دونوں دواؤں سے میرے لاعلاج مرض کو ختم کردیا اب کبھی کبھی استعمال کرتا ہوں اور مرض میں سوفیصد افاقہ ہے۔

(محمد سرفراز احمد صاحب' ڈیفنس ہاؤسنگ سوسائٹی لاہور)

فون نمبر: 0321-4710899

آنکھوں کے درد کیلئے

جس کی آنکھیں دکھتی ہوں وہ سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے انشاءاللہ شفاء ہوگی۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَ رَسُوْلِکَ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ. **(طارق احمد، چونیاں)**

قبض کشا پھل: کم مقدار میں کیلا استعمال کیا جائے تو قبض کرتا ہے لیکن زیادہ تعداد میں کھانے سے قبض کشا ثابت ہوتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔

بے خوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں

میاں بیوی میرے پاس آئے کہ دل بے چین اور بے قرار ہے زندگی میں سکون نہیں رات کوگزشتہ کئی سالوں سے بیوی کو نیند نہیں آتی۔ دنیا کی ہر دوائی‘ ہر علاج‘ ہر ٹوٹکہ آزما چھوڑا لیکن افاقہ نہ ہوا کئی جگہ سے دم تعویذ بھی لیا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں‘ آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دور جدید کی سہولیات اتنی زیادہ کہ آپ گمان نہیں کرسکتے یہ سائنس کا کمال ہی کمال ہے کہ آپ ہاتھ آگے کریں پانی ‘قدم رکھیں سیڑھیاں خودبخود چل پڑیں۔ یہ کچھ سہولیات کا مختصر سا تذکرہ کیا ورنہ سائنس تو کہاں سے کہاں پہنچی ہوئی ہے لیکن جب اتنی سہولیات میسر ہیں پھر زندگی‘ دل اور ذہن پریشان کیوں ہیں۔اس کی کیا وجہ ہے ہر شخص ہر دل اندر سے پریشان ہے۔ بجھا ہوا ہے‘ خزاں ہے‘ سبزہ نہیں‘ ویرانی ہے شادمانی نہیں۔

بالکل یہ حالات لیے میاں بیوی میرے پاس آئے کہ دل بے چین اور بے قرار ہے زندگی میں سکون نہیں رات کوگزشتہ کئی سالوں سے بیوی کو نیند نہیں آتی۔ دنیا کی ہر دوائی‘ ہر علاج‘ ہر ٹوٹکہ آزما چھوڑا لیکن افاقہ نہ ہوا کئی جگہ سے دم تعویذ بھی لیا پھر نفسیاتی پروفیسروں کے پاس آنا جانا خوب ہوا کئی نے یوگا کی مشقیں بتائیں لیکن صحت ہار گئی بے خوابی اور بیماری جیت گئی۔ یہ کہانی سن کر میں حیران نہ ہوا کہ روزانہ ایسی دکھی کہانیاں اور پھر ان کا شافی حل میرا شعبہ ہے ہاں تدبیر ہمارے پاس ہے کوئی سو فیصد کرنے والا ہو شفاء اللہ تعالیٰ ضرور عطا فرماتے ہیں۔

جب میں ان کی بات سن چکا تو میں نے انہیں قرآن مجید کی ایک چھوٹی سی آیت بتائی کہ سارا دن وضو بے وضو اسے پڑھیں ناپاکی کے دنوں میں نہ پڑھیں لیکن کوشش کریں ہر وقت باوضو ہوں۔

چونکہ ان صاحب کی اہلیہ پریشان تھی اور ہر طرف سے مایوس تھی اس لیے دن رات اس نے ایک کردیا خوب پڑھا اور خوب حتیٰ کہ تقریباً ڈیڑھ یا دو ماہ کے بعد پھر ملاقات ہوئی تو اس مجبور اور روتی دکھی خاتون کے شوہر نے اطلاع دی کہ میری اہلیہ بالکل تندرست ہوگئی ہے کسی قسم کا ذہنی اور نیند نہ آنے کا روگ نہیں۔پھر خود اپنے میاں کے ساتھ آئی تو کہنے لگی میں حیران ہوں کہ جس مریض کو سارے جہاں کے تمام علاج معالجے نے مایوس کردیا ہو وہ بھلا کبھی تندرست بھی ہوسکتا ہے۔لیکن اس قرآنی آیت کا زندہ ثبوت آپ کے سامنے ہے کہ میں بالکل تندرست ہوں۔

وہ صاحب کہتے ہیں چند دنوں میں اس کے فوائد شروع ہوگئے تھے۔اٹلانٹا امریکہ میں میرے کزن رہتے تھے انہیں بھی یہی نیند نہ آنے اور پریشانی ٹینشن کا مسئلہ تھا انہیں بتایا تو کہنے لگے کہ یہ مشکل آیت ہے مجھے یاد نہیں ہوتی آخر ہم نے انہیں موبائل کے ٹیپ میں وہ آیت سنادی انہوں نے یاد کرلی اور پڑھنا شروع ہوگئے انہوں نے تھوڑی پڑھائی کی لیکن انہیں بھی فائدہ ہوا اور لاجواب ہوا۔

یہ صرف ایک شخص کا تجربہ ہے ایسے بے شمار تجربات ہیں دراصل بے شمار لوگ جس شخص کے پاس مسائل لے کر آئیں گے تو یقیناً اتنے تجربات دے کر جائیں کچھ یہی معاملہ میرے ساتھ بھی ہے جو بھی آتا ہے وہ تجربات‘ مشاہدات اور انوکھے واقعات دے کر جاتا ہیں۔صرف اس آیات کے واقعات اتنے بے شمار ہیں کہ قلم کیلئے بے شمار صفحات چاہئیں چند واقعات آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ مکہ مکرمہ میں جب سے دینی زندگی کا زوال آیا ہے یہاں بے سکونی‘ بے چینی اور اضطراب زیادہ مال ودولت اور سامان عیش وعشرت محلات کی کمی نہیں اگر کمی ہے تو پرسکون نیند اور قلبی راحت کی ہے۔

ایک پھل اور سبزی بیچنے والا اس روگ میں مبتلا تھا میں حیران ہوا کہ یہ روگ اور مرض تو بڑے لوگوں کا ہے یہ شخص آخر اس میں کیوں مبتلا ہے اس کی وجہ تو معلوم نہ کی لیکن ان کی دکھ بھری کہانی تو سنی بھی اور واقعی دکھ ہوا کہ سارا دن مزدوری کرکے تھوڑے پیسے لیے گھر جاتا ہوں لیکن سارا دن سکون کی تلاش کرتا ہوں شاید آج رات مجھے سکون مل جائے لیکن تھکا ہارا آدمی تو بے ہوشی کی نیند سوتا ہے لیکن میں نیند کو ترستا ہوں اور جب سب کے اٹھنے کا وقت ہوتا ہے اس وقت میرے سونے کا لیکن صبح صبح اٹھ کر مجھے پھل منڈی جانا ہوتا ہے مجبوراً تھکے ٹوٹے جسم کے ساتھ مزدوری کیلئے جانا ہوتا ہے۔ قارئین! میں نے بہت مالداروں کے اس سے بھی پریشان کن حالات سنے لیکن جو دکھ اس پھل فروش کی دکھی کہانی سن کر ہوا وہ شاید کبھی کسی کی کہانی سے نہ ہوا ہو میں نے اسے یہ آیت بتائی پھر باقاعدہ یاد کرائی۔ بہت مشکل سے یاد کرائی لیکن یاد ہوگئی۔اسے عرض کیا کہ سارا **(باقی صفحہ 34 پر)**

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ ظہیر اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ** والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی کھنگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باذجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

جس بچے کے والد نہ ہوں اس کے ساتھ نیک سلوک کرنا بہت بڑی عبادت ہے۔ اگر آپ یہ سوچ لیں تو شاید بچے سے نہ گھبرائیں۔ مستقل نہیں تو عارضی طور پر اس کو برداشت کرلیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی ماں مناسب موقع پر بچے کو اپنے ساتھ رکھ لیں

اجنبی لوگوں سے دوستی

میری دوست انٹرنیٹ پر اجنبی لوگوں سے دوستی کرتی ہے پھر کبھی ان سے مل بھی لیتی ہے۔ میں نے بھی دوستی کی مگر میں نے ایک لڑکی سے دوستی کی۔ اس نے ملنے کا ذکر کیا تو میں راضی ہوگئی اور جب ہماری ملاقات ہوئی تو وہ لڑکی نہیں لڑکا تھا۔ بہرحال میں نے خود کو کمزور ظاہر نہیں ہونے دیا اور بہت نڈر ہوکر ملی مگر مجھے پورے وقت دل ہی دل میں ڈر لگتا رہا کہ کہیں کوئی جاننے والا نہ دیکھ لے ورنہ بہت بری بات ہوجائے گی۔ میں نے برقعہ بھی نہیں پہنا تھا اس لیے اور ڈر رہی تھی۔ **(ثمن رانی......کراچی)**

بہت بری بات تو ہوگئی آپ نے وقت ضائع کیا اور خواہ مخواہ کسی ان دیکھی شخصیت سے ملنے چلی گئیں۔ وہ اچھا لڑکا نہیں ہے اسی طرح لڑکیوں کو بے وقوف بناتا ہوگا۔ آئندہ اس سے کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس طرح کی دوستی کا مشغلہ اپنائیں۔ آپ کی دوست بھی غلطی پر ہے۔ ایسی لڑکیوں سے دور رہیں۔ برقعہ پہنا بھی ہوتا تب بھی کسی اجنبی سے ملاقات نہیں کرنی چاہیے تھی۔

شوہر کام نہیں کرتے

میرے شوہر والدین کے اکلوتے بیٹے ہیں۔ ان کے والد کا بہت پہلے انتقال ہوگیا' والدہ نے پرورش کی۔ مجھے انہوں نے ہی اپنے بیٹے کیلئے پسند کیا تھا میں بھی ان کی والدہ کیساتھ اسی کالج میں پڑھا رہی تھی اب مسئلہ یہ ہے کہ ساس کا بھی انتقال ہوگیا۔ شوہر کوئی مستقل کام نہیں کرتے۔ وہ مجھے ہی کام کرتے دیکھنا چاہتے ہیں۔ ہمارے دو بیٹے ہیں' وہ ان کی تعلیم و تربیت میں بھی دلچسپی نہیں لے رہے۔ اگر میں کچھ کہتی ہوں تو ناراض ہوتے ہیں۔ اپنی امی کی مثال دیتے ہیں۔ میرے گھر والے مجھے شرمندہ کرتے ہیں کہ تم دو نہیں تین بچوں کی پرورش کررہی ہو۔ **(ثناء اقبال......لاہور)**

آپ کے شوہر کو مشاورت کی ضرورت ہے۔ اچھا ہوگا کہ اگر آپ دونوں پرسکون ماحول میں بیٹھ کر مسائل پر گفتگو کرلیں۔ آپ کے شوہر کی والدہ نے خود کام کیا۔ والد کی شخصیت سے وہ محروم رہے۔ ان حالات میں انہوں نے اپنی ذمہ داری محسوس نہیں کی اور آج بھی وہ ذہنی طور پر اسی دور میں زندگی گزار رہے ہیں۔ پیشہ ورانہ رہنمائی کے ذریعے ان میں اپنی اہم ترین ذمہ داریوں کا احساس جگانا ضروری ہوگا۔

بچے کا مسئلہ

میرے شوہر کے بہنوئی کا انتقال ہوگیا تو ان کا ایک بچہ اور میری نند دونوں ہمارے گھر آگئے۔ میں نے تو نند کو سمجھایا تھا کہ وہ سسرال ہی میں رہے مگر وہ سب کچھ چھوڑ کر میرے گھر آگئی۔ میرے شوہر نے اپنے ایک جاننے والے نیک آدمی سے اس کی شادی کروادی۔ اب مسئلہ اس کے بچہ کا ہے۔ مجھے سکون سے رہنے کی عادت ہے کیونکہ میری ایک بیٹی ہے اور وہ میٹرک میں پڑھتی ہے۔ نند کا بچہ بہت شریر ہے۔ شوہر سے بات کرتی ہوں تو وہ کہتے ہیں کہ ابھی تو بہن کا گھر آباد ہوا ہے پتہ نہیں اس کا شوہر اس بچے کو قبول کرے یا نہیں۔ **(ثمرہ علی' سیالکوٹ)**

جس بچے کے والد نہ ہوں اس کے ساتھ نیک سلوک کرنا بہت بڑی عبادت ہے۔ اگر آپ یہ سوچ لیں تو شاید بچے سے نہ گھبرائیں۔ مستقل نہیں تو عارضی طور پر اس کو برداشت کرلیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی ماں مناسب موقع پر بچے کو اپنے ساتھ رکھ لے۔ نند کے شوہر نیک انسان ہیں تو یتیم بچے کی سرپرستی میں خوشی محسوس کریں گے ورنہ جو بھی اس کی سرپرستی کرے گا وہ بہت اچھا انسان ہوگا۔

دماغ بھی تو بیمار ہوسکتا ہے

میری خالہ کے بیٹے کو بہت اچھی جاب ملی تھی کہ خدمت کی انجام دہی کے دوران ہی وہ کسی نفسیاتی مرض کا شکار ہوگئے فوراً ہی جاب سے علیحدہ کردیئے گئے اور جلد ہی تربیت گاہ سے گھر منتقل ہوگئے۔ اب ان کی عجیب کیفیت ہے، ہر شخص کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں۔ گھر میں پکا ہوا کھانا نہیں کھاتے، کہتے ہیں اس میں زہر کی ملاوٹ ہے۔ سارا دن کیک بسکٹ اور کولڈ ڈرنکس پیتے رہتے ہیں۔ ہم لوگ سمجھ ہی نہیں رہے کہ انہیں کیا ہوا ہے۔ وہ بھی دفتر والوں نے نفسیاتی مرض کا ذکر کیا تو خالہ کے گھر والوں کو پتہ چلا۔ کبھی وہ ٹھیک رہتے ہیں، لگتا ہی نہیں کہ انہیں کچھ ہوا ہے۔ خالہ تو مانتی ہی نہیں کہ وہ بیمار بھی ہوسکتے ہیں کیونکہ ان کی صحت بہت اچھی ہے۔ ان کے گھر والے سمجھتے ہیں کہ ان کو نکال کر کسی اور کو رکھ لیا جائے۔

(کرن' اسلام آباد)

اگر کسی کو یہ احساس ہوجائے کہ کوئی ایک دشمن اس کے آس پاس ہے تو وہ دن رات کا سکون کھو بیٹھے۔ **ذرا سوچیں!** کہ آپ کے کزن محسوس کررہے ہیں کہ ان کے بہت سارے دشمن ہیں تو وہ کس اذیت سے گزر رہے ہوں گے۔ یقیناً وہ نفسیاتی مریض ہی ہیں اسی لئے انہیں جاب سے علیحدہ کیا گیا ہے۔ ان کے اہل خانہ غلط گمان کرسکتے ہیں۔ اگر وہ ٹھیک نظر آتے ہیں تو ان کی جسمانی صحت ٹھیک ہوگی مگر ذہنی طور پر وہ مریض ہوسکتے ہیں اور اس بات کا اظہار ان کے بدلتے ہوئے رویے سے ہورہا ہے۔

پچھتاوا ہوا ہے

میری منگیتر بہت خوبصورت تھی۔ میں نے احساس کمتری کا شکار ہوکر بات بات پر اسے شرمندہ کرنا شروع کردیا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے بات کرکے رشتہ توڑ دیا۔ اب کسی تقریب میں ملنا ہوتا ہے تو بہت غرور سے سامنے سے گزر جاتی ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے کہہ رہی ہو ہم سا کوئی دیکھا ہے۔ واقعی میں نے اس جیسی لڑکی نہیں دیکھی۔ اب مجھے بہت زیادہ پچھتاوا ہوا ہے جب میرے ہی کزن سے اس کا رشتہ ہونے والا ہے۔ **(عتیق' جہلم)**

یہ اچھی بات ہے کہ آپ کو اپنے غلط رویے کا ادراک ہے، اب آپ اسے نظر انداز کریں۔ جس کی جہاں قسمت ہوتی ہے وہیں شادی ہوجاتی ہے۔ اب والدین کسی بھی لڑکی سے آپ کا رشتہ کریں تو اسے عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں اور اس کے احساسات کا خیال رکھیں تاکہ آئندہ کوئی غلط فیصلہ نہ ہو۔

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

بہت سی جسمانی بیماریوں مثلاً سردرد' تھکاوٹ' کام کو دل نہ چاہنا' تھوڑے سے کام کے بعد طبیعت کا اکتا جانا یہ تمام مسائل محفل درس کی برکت سے حل ہوگئے ہیں۔ ہر ہفتہ مجھے اس روحانی درس کا بڑی شدت سے انتظار رہتا ہے۔ **(جہانگیر احمد' لاہور)**

سونا بدبختی ہے: طلوع آفتاب کے وقت نہ سو کیونکہ یہ عبادت کا وقت ہے اس وقت سونا بدبختی ہے۔ **(حکیم لقمان)**

سعید بلوچ، مظفر گڑھ

عزت و شوکت کیلئے ضرور پڑھیں

جو شخص بعد نماز فجر اس دعا کو پڑھے گا اور لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ حق تعالیٰ اس کے دل کو منور اور روشن کر دے گا۔ حاکموں کی نظر میں اس کی عزت بڑھے گی اور دنیا میں عزت و شوکت کے ساتھ رہے گا۔ آخرت میں حق تعالیٰ کی بخشش و رحمت ہو گی

اگر گھر میں کسی سے رنجش یا ناراضگی یا شدت کی مخالفت ہے لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ درود شریف (چھوٹا یا بڑا) پڑھیں پھر سات بار ”اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ غَیْضَ قَلْبِیْ اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ غَیْضَ قَلْبِیْ“ پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں۔ یا پانی پر دم کر کے انہیں پلا دیں دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہو جائے گا اور حالات مناسب ہو جائینگے (میرا آزمودہ ہے)

عزت و شوکت کے لئے

جو شخص بعد نماز فجر اس دعا کو پڑھے گا اور لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔ حق تعالیٰ اس کے دل کو منور اور روشن کر دے گا۔ حاکموں کی نظر میں اس کی عزت بڑھے گی اور دنیا میں عزت و شوکت کے ساتھ رہے گا۔ آخرت میں حق تعالیٰ کی بخشش و رحمت ہو گی۔

”بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا خَالِقَ الْخَلْقِ وَیَا بَاسِطَ الرِّزْقِ وَیَا فَالِقَ الْحَبِّ وَیَا بَارِیَٔ النَّسَمِ یَا مُحْیِ الْمَوْتٰی یَا مُحِیْطَ الْاَحْیَاءِ وَیَا دَائِمَ الثَّبَاتِ وَیَا مُخْرِجَ النَّبَاتِ افْعَلْ بِیْ مَا اَنْتَ اَھْلُہٗ وَاَنْتَ اَھْلُ التَّقْوٰی وَاَھْلُ الْمَغْفِرَۃِ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمْ“

حضور ﷺ پرنور کی زیارت کیلئے

حضرت پیران پیر فرماتے ہیں اور سب سے لذیذ اور شیریں خاصیت درود شریف کی یہ ہے کہ اس کی بدولت عشاق کو خواب میں حضورؐ پرنور کی دولت زیارت میسر آتی ہے جو شخص جمعہ کی نماز میں 2 رکعت نماز نفل پڑھے اور ہر رکعت میں 11 بار آیت الکرسی اور 11 بار اخلاص بعد سلام کے 100 بار یہ درود شریف پڑھیں:۔ ”اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمْ“

انشاءاللہ تین جمعہ نہ گزریں گے۔ زیارت نصیب ہو گی یہ عمل شروع کرنے سے پہلے کسی قادری بزرگ سے اجازت حاصل کرنا ضروری ہے۔

حل مشکلات

اگر کسی شخص کو کوئی مصیبت پیش آئے تو اس کو چاہئے کہ نماز فجر کے بعد 100 بار ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ نماز ظہر کے بعد 100 بار ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ نماز عصر کے بعد 100 بار ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ نماز مغرب کے بعد 100 بار ھُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ اور نماز عشاء کے بعد 100 بار ھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ 21 دن بلا ناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب و آلام دور ہونگے۔

حب کا عمل

جائز محبت کے لئے اپنا نام مع والد کے نام اور مطلوب کا نام مع اس کی والدہ کے لکھیں اور ذیل کی تین آیتوں کی تکسیر کریں اور اپنے بازو پر باندھ لیں دونوں میں اس قدر محبت ہو جائے گی کہ ایک دوسرے کی ملاقات کے بغیر آرام نہ ہو گا

”وَاَلَّفَ بَیْنَ قُلُوْبِھِمْ لَوْ اَنْفَقْتَ مَا فِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا مَّا اَلَّفْتَ بَیْنَ قُلُوْبِھِمْ وَلٰکِنَّ اللّٰہَ اَلَّفَ بَیْنَھُمْ اِنَّہٗ عَزِیْزٌ حَکِیْمٌ ۝ عَسَی اللّٰہُ اَنْ یَّجْعَلَ بَیْنَکُمْ وَبَیْنَ الَّذِیْنَ عَادَیْتُمْ مِّنْھُمْ مَّوَدَّۃً وَاللّٰہُ قَدِیْرٌ وَاللّٰہُ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ یَّتَّخِذُ مِنْ دُوْنِ اللّٰہِ اَنْدَادًا یُّحِبُّوْنَھُمْ کَحُبِّ اللّٰہِ وَالَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰہِ“

نظر بد کا عمل

اگر کسی کو نظر بد ہو جائے یہ آیت مع بسم اللہ کے 7 بار پڑھ کر دم کریں اور یہی آیت لکھ کر گلے میں ڈالیں:

”وَمَا اَنْفَقْتُمْ مِّنْ نَّفَقَۃٍ اَوْ نَذَرْتُمْ مِّنْ نَّذْرٍ فَاِنَّ اللّٰہَ یَعْلَمُہٗ وَمَا لِلظّٰلِمِیْنَ مِنْ اَنْصَارٍ“

عید الفطر کا تحفہ

عید الفطر کی نماز کے بعد سعید اور حامد مسجد سے باہر نکلے تو سعید نے حامد کو بتایا کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص عید کے دن 300 بار سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ پڑھ کر مسلمان مُردوں کو ثواب بھیجے گا تو اللہ تعالیٰ ہر ہر قبر میں ہزار نور داخل کرتے ہیں اور جب وہ مرے گا تو اس کی قبر میں بھی اللہ تعالیٰ ہزار نور داخل کریگا۔ (بنت یونس، گجرات)

گرمی اور دل کی کمزوری کیلئے

بہی دانہ اور مصری ہم وزن سفوف بنالیں ایک چمچ دن میں 3 بار پانی سے استعمال کریں۔ (یونس قادری ٹنڈو آدم خیل)

مرکز روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ساجدہ شاہین' خانیوال۔ محمد سلیم بٹ' لاہور۔ سمیرا جاوید' نوشہرہ کینٹ۔ منصب علی' فیصل آباد۔ عادل نواز' راولپنڈی۔ عمران رشید' لاہور۔ محمد درویش' مردان' کامران انصاری' سکھر۔ اشرف مرزا' علی راجہ' لاہور۔ محمد اویس' راولپنڈی۔ صائمہ' گوجرانوالہ۔ رضوان وحید' راولپنڈی۔ عبدالرشید مغل' سعودی عرب۔ سعد اللہ خان' کراچی۔ نصیر احمد' محمد قاسم رضا' واہ کینٹ۔ شائستہ بنت طالب' آصف بشیر' منڈی بہاؤالدین۔ محمد اسلم خان' منڈی بہاؤالدین۔ اخلاق حسین' ہری پور ہزارہ۔ فیض احمد فریدی' لاہور۔ عرفان علی' لاہور۔ محمد خان' ملتان' صائمہ یاسمین' ملتان' زینب' ثمرین' شاہین' لاہور۔ محمد حسن خان' احمد فاروق' بہاولنگر۔ نعیم خان' لاہور۔ صدیق غزالی' سید کرار حسین' لیاری۔ فراز شاہ' لاہور۔ محمد یعقوب' راولپنڈی۔ محمد صدیق' جھنگ۔ نظر محمد خان' ساہیوال۔ اہلیہ محمد نوید' لاہور۔ عبدالرشید' کراچی۔ محسن افتخار' اسلام آباد۔ فاروق اعظم' حاصل پور۔ آفرین شاہد' ڈیرہ غازیخان۔ مشتاق غزنوی' لاہور۔ محمد اکمل فاروق' سرگودھا۔ ریاض الحسن' مظفر آباد۔ مہتاب نعیم' منڈی بہاؤالدین۔ غلام فاطمہ' تلہ گنگ' ارشد نوید' منڈی بہاؤالدین۔ ضیاء السلام' حیدر آباد۔ شبانہ ارباب' لاہور۔ الفصر ماجد گوجرانوالہ۔ ایس ایچ' ایبٹ آباد۔ شکیل احمد' مریم عطاءاللہ لاہور۔ ڈاکٹر علی گھوٹکی' عدین شمسی' لاہور۔ ماسٹر عبدالرحیم' ڈاکٹر پیر غلام' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد رفیع' ہنگو۔ محمد افضل' گھوٹکی۔ محمد اکرم' آزاد سرگودھا۔ محمد جاوید' ایبٹ آباد۔ خالد خان' پشاور۔ فاروق سعید' فیصل آباد۔ طاہر منیر چکوال' ارسلان صدیقی' گوجرانوالہ۔ صائمہ نورین' لاہور۔ فیض الرحمان' ہری پور۔ عبدالرحمٰن' صادق آباد۔ وکیل احمد' ساہیوال۔ نیاز محمد' کوئٹہ۔ اسلم صدیقی' گوجرانوالہ۔ نذیر احمد' کراچی۔ خالدہ خانم' خانیوال۔ محمد اسلم' ملتان۔ فواد عالم' لاہور۔ محمد عرفان' احمد پور شرقیہ۔

کچنار سے مفید کوئی سبزی نہیں: وہ خواتین جنہیں حیض زیادہ آتا ہو ان کیلئے کچنار سے زیادہ کوئی مفید سبزی نہیں۔

اقصیٰ یاسر، میاں چنوں

ایک تھی چڑیا

کچھ آگے چلے تو ایک کھلونوں والا آتا نظر آیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ اس نے کسان سے کہا کہ بھائی! تو اپنے بچوں کے لیے دو تین کھلونے مفت لے لے، اس کو آزاد کردے۔ تیرا بڑا احسان ہوگا، مگر کسان بھلا کہاں مانتا

دن سے رہتے تھے۔ ایک مرتبہ چڑیا نے چار انڈے دیئے۔ ان انڈوں سے چار بچے نکلے۔

صبح سویرے چڑا سیر سپاٹے کے لئے نکلتا تو سورج ڈھلے واپس لوٹتا۔ چڑیا باجرے کے کھیت پر جاتی، دانہ دنکا چگتی اور جلد ہی گھونسلے میں آکر چاروں بچوں کو اپنی چونچ سے کھلاتی۔ تھوڑی دیر میں بچوں کو پھر بھوک لگتی۔ چڑیا پھر سے اڑ کر باجرے کے کھیت پر جاتی۔ اپنا پیٹ بھرتی اور واپس لوٹ کر اپنے بچوں کا پیٹ بھرتی۔ یہ روز کا معمول تھا۔ ایک کسان کنویں کے پاس پیڑ کی چھاؤں میں بیٹھا یہ تماشا دیکھتا اور دل ہی دل میں سوچتا کہ میں محنت کرتا ہوں۔ خون پسینا ایک کرتا ہوں جب کہیں یہ فصل نظر آتی ہے، مگر یہ چڑیا چپکے چپکے آکر میرا دانہ چرا کر لے جاتی ہے۔

اس نے چارپائی پر بیٹھے بیٹھے حساب لگایا کہ فصل کٹنے تک یہ چڑیا اس کا کتنا باجرا ہڑپ کرچکی ہوگی۔ آخر اس نے سوچا کہ اس چڑیا کو مزہ چکھانا چاہئے۔ اگلے دن کسان نے بڑی چالاکی سے جال بچھایا اور دور بیٹھ کر تماشا دیکھنے لگا۔ چڑیا روز کی طرح اپنے گھونسلے سے آئی۔ کھیت پر اتری ہی تھی کہ جال میں پھنس کر پھڑ پھڑانے لگی۔

کسان تو انتظار کر ہی رہا تھا۔ اس نے لپک کر چڑیا کو پکڑا اور چھوٹے سے پنجرے میں بند کردیا۔

چڑیا نے لاکھ منت سماجت کی کہ کسان بھیا! مجھے چھوڑ دے۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوک سے بلک رہے ہوں گے۔ دانہ نہ ملا تو مر جائیں گے، مگر کسان نے ایک نہیں سنی اور کہنے لگا کہ چڑیا ری چڑیا! اب تو تیرا میرا انصاف بادشاہ سلامت کے دربار میں ہوگا۔

کسان پنجرہ ہاتھ میں لٹکا کر شہر کی طرف چل دیا۔

راستے میں کوئی مسافر آتا تو چڑیا گڑگڑا کر فریاد کرتی کہ اے بھیا! مجھے اس ظالم کسان سے چھٹکارا دلا دو۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوکے مر جائیں گے، مگر کسان یہی کہتا کہ چڑیا اور میرا انصاف تو بادشاہ سلامت کے دربار میں ہی ہوگا۔

اچانک ایک جوتوں کا تاجر گاؤں کی طرف آتا دکھائی دیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ تاجر نے کہا: ’’بھائی کسان! تو ایک جوڑی جوتے کی لے لے، اس بیچاری ننھی سی جان کو چھوڑ دے، مگر کسان اپنی ضد پر قائم تھا کہ بس اب تو اس چڑیا کا اور میرا انصاف بادشاہ کے دربار میں ہوگا۔

کچھ آگے چلے تو ایک کھلونوں والا آتا نظر آیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ اس نے کسان سے کہا کہ بھائی! تو اپنے بچوں کے لیے دو تین کھلونے مفت لے لے، اس کو آزاد کردے۔ تیرا بڑا احسان ہوگا، مگر کسان بھلا کہاں مانتا۔ اس پر تو یہی دھن سوار تھی کہ اب تو اس چڑیا کا اور میرا انصاف بادشاہ ہی کرے گا۔

ایک پنساری ملا جو گاؤں میں اپنی دکان کے لیے شہر سے مال خرید کر لا رہا تھا۔ چڑیا نے پھر فریاد کی۔ پنساری نے کسان سے کہا کہ بھیا کسان! اس بیچاری پر رحم کھا۔ تو اپنے گھر کے لیے ہفتے بھر کا سامان مفت لے لے۔ اس کی جان بخش دے، مگر کسان نہ مانا اور کہا کہ اب تو ہمارا انصاف بادشاہ کرے گا۔

چلتے چلتے شہر بھی آ گیا۔ کسان لوگوں سے پتہ پوچھ کر شاہی دربار پہنچا۔ دیکھا تو بادشاہ سلامت دربار لگائے بیٹھے ہیں لوگ اپنی اپنی شکایتیں سنا رہے ہیں اور بادشاہ سلامت فوراً انصاف کے ساتھ فیصلہ کردیتے ہیں جو مجرم ثابت ہوجاتا اسے سزا ملتی۔

کسان کی باری آئی۔ اس نے اپنی شکایت سنائی: ’’کہ یہ چڑیا نہ جانے کتنا باجرا چرا کر کھا گئی۔ میں سال بھر محنت مشقت کرتا ہوں اور یہ مزے اڑاتی ہے۔ اب انصاف آپ ہی کیجئے‘‘۔

بادشاہ سلامت نے وزیر کو حکم دیا کہ کسان کو پانچ سیر باجرا دے دو اور کسان کو حکم دیا کہ چڑیا کو آزاد کردو، مگر کسان نے کہا کہ نہیں بادشاہ سلامت یہ تو انصاف نہیں ہوا۔

بادشاہ سلامت نے حکم دیا کہ کسان کو دس سیر باجرا دے کر چڑیا کو آزاد کرایا جائے، مگر کسان نے کہا کہ نہیں جی نہیں۔ میں تو انصاف چاہتا ہوں۔

بادشاہ نے وزیر سے کہا کہ تم اس احمق کسان کو سمجھاؤ۔

وزیر نے کہا: ’’میاں کسان! اپنی عقل کے ناخن لو۔ اس بیچاری چڑیا نے زیادہ سے زیادہ سیر بھر باجرا ہی کھایا ہوگا اور تمہیں معلوم ہے اس چڑیا نے تم پر کتنا بڑا احسان کیا ہے۔ پرندے کھیت سے کیڑے چن کر کھاتے ہیں، اگر پرندے ایسا نہ کریں تو فصل کو کیڑے کھا جائیں۔ یہ بھی تو سوچو کہ اس ننھی سی چڑیا نے تمہارے کھیت سے کتنے کیڑے صاف کیے ہوں گے۔

کسان نے پھر رٹ لگائی: ’’مجھے تو انصاف چاہئے‘‘۔ اب تو بادشاہ سلامت کو غصہ آ گیا۔ بادشاہ سلامت غصے میں آکر کھڑے ہوگئے اور داروغہ کو بلا کر حکم دیا: ’’یہ بے وقوف کسان ہم سب کا وقت ضائع کر رہا ہے۔ یہ نہیں سمجھتا کہ اس نے ایک معصوم پرندے کو جال میں پھنسا کر خود ایک جرم کیا ہے۔ اب اسے واقعی انصاف ملنا چاہئے۔ اسے ایک ہفتے کے لئے جیل میں بند کردو اور اس چڑیا کو اسی وقت اس سے چھین کر آزاد کردو‘‘۔

وزیر نے کہا: ’’اب بتاؤ! تمہیں انصاف مل گیا؟ مگر ٹھہرو۔ میں بادشاہ سلامت سے درخواست کرتا ہوں کہ تمہاری بے وقوفی کی وجہ سے تمہیں بھی واپس گاؤں جانیکی اجازت دیدیں‘‘۔

کسان خوش تھا کہ جان بچی لاکھوں پائے۔ اب انصاف اور مہربانی کے معنی اس کی عقل میں آگئے تھے۔

دل کی دوا

ابوعبداللہ انطا کی فرماتے ہیں کہ پانچ چیزیں دل کی دوا ہیں۔ 1۔ صلحاء کی ہم نشینی۔ 2۔ قرآن پاک کی تلاوت۔ 3۔ پیٹ کو حرام سے خالی رکھنا۔ 4۔ رات کو عبادت کرنا۔ 5۔ صبح کے وقت آہ زاری کرنا۔ (**عبداللطیف دامانی، اسلام آباد**)

بانسری بجانا اچھا کیوں لگا؟

سدرہ بتول

مجھے جھاڑیوں کے پاس ایک لڑکی نظر آئی جو کافی پریشان تھی۔میں نے سوچا یہ لڑکی جو اس وقت اس ویرانے میں موجود ہے یا تو جاسوس ہے یا پھر کوئی آوارہ۔دال میں کچھ کالا ہے۔یہ سوچ کر موٹر سائیکل اس کی طرف موڑا' خوبصورت بالوں والی دبلی پتلی گوری لڑکی

اس واقعہ کو جو میں آج سنانے جارہی ہوں تقریباً دس سال کا عرصہ گزر گیا ہے لیکن بھائی کو اس طرح یاد ہے جیسے کل ہی ہوا ہو۔یہ واقعہ میرے بڑے بھائی (الف) کے ساتھ پیش آیا جو کہ فوج میں ہیں۔ان کی بانی سنیے۔مجھے فوج کی نوکری کو جوائن کیے ابھی تیسرا سال تھا۔میری پوسٹنگ کراچی ہوگئی۔ایک شام ہم سب لڑکوں نے موٹر سائیکل پر دور جانے کا پلان بنایا اور ہم چل پڑے۔رات چاندنی تھی ہم ایک خاموش سڑک پر چلے جارہے تھے ہم چار لڑکے تھے اور دو موٹر سائیکل۔اچانک ایک موٹر سائیکل خراب ہوگیا ہم وہیں رک گئے۔ارد گرد دور دور تک کوئی نہ تھا۔تینوں دوست مل کر موٹر سائیکل چیک کرنے لگے۔میں اپنی موٹر سائیکل پر تھوڑی دور درختوں کے اندر جا کر رکا' موٹر سائیکل بند کی اور اپنی بانسری نکال کر بجانے لگا۔مجھے کافی سرور محسوس ہوا کہ اچانک ہوا کا جھونا سا آیا اور مجھے خوف محسوس ہوا۔میں فوجی تھا اس لیے خود پر قابو پاکر پھر بانسری بجانا شروع کی۔دوسری بار پھر ہوا کا جھونکا سا ٹکرایا۔میں اٹھا بانسری سنبھالی اور موٹر سائیکل پر آہستہ آہستہ چلتا ہوا دوستوں کی طرف بڑھنے لگا کہ مجھے جھاڑیوں کے پاس ایک لڑکی نظر آئی جو کافی پریشان تھی۔میں نے سوچا یہ لڑکی جو اس وقت اس ویرانے میں موجود ہے یا تو جاسوس ہے یا پھر کوئی آوارہ۔دال میں کچھ کالا ہے۔یہ سوچ کر موٹر سائیکل اس کی طرف موڑا۔بڑے لمبے اور خوبصورت بالوں والی دبلی پتلی گوری لڑکی لیکن شکل پر اندھیرا تھا۔پہچان نہ سکا۔سوچا کہ نرمی سے پوچھوں کیا بات ہے۔

پاس جا کر موٹر سائیکل روکا اور نیچے ایک پاؤں اتارتے ہوئے دیکھا تو نظر اس کے پاؤں پر جا کر رکی جو الٹی طرف تھے۔میں نے ویسے ہی اپنے پاؤں کو زمین پر رکھے بغیر اٹھایا اور اتنی تیزی سے موٹر سائیکل سٹارٹ کیا کہ قابو میں مشکل آرہی تھی۔پیچھے سے چیخوں کی آوازیں آرہی تھیں۔وہ چیخ چیخ کر کہہ رہی تھی اشفاق اب کی بار بچ گئے دوبارہ آنا میں تمہیں نہیں چھوڑوں گی۔

میں نے پیچھے نہ دیکھا۔دوستوں کے پاس پہنچا وہ مجھے دیکھ کر پریشان ہوگئے۔موٹر سائیکل ٹھیک ہو چکا تھا جلدی سے واپسی پکڑی اور دوبارہ اتنی دور وہ بھی رات کو جانے کی ہمت کبھی نہ کی۔چاندنی رات آج بھی پسند ہے لیکن بانسری بجانا بھول گیا ہوں۔جب بھی مجھے یہ واقعہ یاد آتا ہے ضرور سوچتا ہوں کہ مجھے اس جگہ بانسری بجانا اچھا کیوں لگا؟

سانپ بلی بن گیا

یہ واقعہ میرے ابو جان کے ساتھ پیش آیا تھا' اس وقت میری عمر تقریباً دو سال تھی۔آج جب ابو نے یہ واقعہ مجھے سنایا تو مجھے یہ سن کر بہت زیادہ خوف آیا۔آیئے آپ کو ابو کی زبانی یہ واقعہ سناتی ہوں۔ابو کہتے ہیں میں ایک بار جتوئی گیا' یہ گرمیوں کے دن تھے تمہارے نانا جان اس وقت ڈیرہ غازی خان میں لائن سپرنٹنڈنٹ تھے اور ایک مہینے بعد جتوئی آتے تھے۔میں جس دن جتوئی گیا تو اتفاقاً تمہارے نانا جان بھی آگئے۔اگلی ہی صبح تمہارے نانا جان کے کھیتوں سے مزارع آگیا اور کہنے لگا کہ کپاس پر سنڈیوں نے حملہ کردیا ہے اسے چیک کروانا ہے کسی زراعت والے کو میرے ساتھ بھیج دیں تو تمہارے نانا مجھے کہنے لگے کہ جاؤ بھئی منیر ہماری کپاس چیک کرو اور دوائی یعنی سپرے بھی لکھ کردے دینا۔میں اس آدمی کو موٹر سائیکل پر بٹھا کر لے گیا۔کھیت میں جا کر میں نے کپاس چیک کرنا شروع کردی۔اتنے میں تین چار کسان میرے پاس آگئے۔میں نے انہیں سنڈیوں کی نشاندہی کرائی ایسے ہی کپاس چیک کرتے ہوئے میں آگے بڑھا تو کسان بھی میرے ساتھ ساتھ تھے کہ اچانک ہم نے دیکھا کہ کپاس کی ایک نالی میں انسانی پنڈلی سے زیادہ موٹا اور قریباً 10 یا 12 فٹ کا سانپ تھا جیسے ہی اس نے منہ اٹھایا تمام کسان بھاگ کھڑے ہوئے۔مجھے بھی خوف محسوس ہوا لیکن میں نے اپنے آپ پر قابو پانے کی کوشش کی اور کوئی ایسی چیز ڈھونڈنے لگا جس سے اسے مارسکوں جیسے ہی میں نے اس پر سے نظر ہٹائی تو میں حیران رہ گیا کہ ایک سفید بلی میرے آگے سے اس جگہ جہاں یہ سانپ تھا نکل کر بھاگی۔میں نے خوب اچھی طرح دیکھا لیکن بعد میں مجھے سانپ کہیں نظر نہیں آیا۔میں پریشانی کے عالم میں واپس آگیا۔آج بھی سوچتا ہوں کہ آخر وہ ایسی کیا بلا تھا۔ **(کائنات منیر' روہیلانوالی)**

لفظ اللہ (جل جلالہٗ) کے خواص

صبا علی لاہور

جمعہ کے دن نماز جمعہ سے پہلے پاک اور صاف ہوکر خلوت میں پڑھنے سے مقصود آسان ہوجاتا ہے

☆ روزانہ ایک ہزار بار پڑھنے سے کمال یقین نصیب ہوتا ہے۔

☆ جمعہ کے دن نماز جمعہ سے پہلے پاک اور صاف ہوکر خلوت میں پڑھنے سے مقصود آسان ہوجاتا ہے' خواہ کیسا ہی مشکل ہو۔

☆ جس مریض کے علاج سے اطباء عاجز آگئے ہوں۔اس پر پڑھا جائے تو اچھا ہوجاتا ہے۔بشرطیکہ موت کا وقت نہ آگیا ہو۔

☆ ہر نماز کے بعد سو بار پڑھنے والا صاحب باطن و صاحب کشف ہوجاتا ہے۔

☆ چھیاسٹھ بار لکھ کر دھو کر مریض کو پلانے سے اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرماتا ہے۔خواہ آسیب کا اثر کیوں نہ ہو۔

☆ آسیب زدہ کیلئے کسی برتن پر (اللہ) اس برتن کی گنجائش کے بقدر لکھ کر اس کا پانی آسیب زدہ پر چھڑکیں تو اس پر مسلط شیطان جل جاتا ہے۔

☆ جو شخص لفظ اللہ کا محبت الٰہی کی وجہ سے ذکر کرے گا اور شک نہیں کرے گا وہ صدیقین میں سے ہوگا۔

☆ جو ہر نماز کے بعد سات بار (ھواللہ الرحیم) پڑھتا رہے گا اس کا ایمان سلب نہیں ہوگا اور وہ شیطان کے شر سے محفوظ رہے گا۔

☆ جو شخص ایک ہزار بار (یا اللہ یا ھو) پڑھے گا اس کے دل میں ایمان اور معرفت کو مضبوط کردیا جائے گا۔

☆ جو شخص جمعہ کے دن عصر کی نماز پڑھ کر قبلہ رخ بیٹھ کر مغرب تک (یا اللہ یا رحمٰن) پڑھتا رہے گا پھر اللہ تعالیٰ سے جو چیز مانگے گا اللہ تعالیٰ اس کو عطا فرمائیں گے۔

پانچ کو پانچ میں پایا

حضرت شقیق بلخی فرماتے ہیں! ہم نے پانچ چیزیں تلاش کیں ان کو پانچ جگہ پایا۔(1) رزق کی برکت کو چاشت کی نماز میں پایا (2) قبر کی روشنی کو تہجد کی نماز میں پایا۔(3) منکر نکیر کے جواب کو قرأت میں پایا (4) پل صراط سے سہولت سے پار ہونے کو روزہ اور صدقہ میں پایا۔(5) عرش کا سایہ خلوت (تنہائی) میں پایا۔ **(قاری محمد مظہر' جہانیاں منڈی)**

چودھری فاروق احمد، بہاولپور

صاحب ایمان حافظہ خاتون پر تہمت کی دردناک سزا

وہ دن رات روئی اور مجھے خوف آنے لگا کیونکہ مجھے واضح معلوم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی روحانی چیز حصار کیے رہتی ہے کیونکہ جب وہ ہنستی تھی وہ سنجیدہ رہنے لگی۔ چہرہ نور سے بھرا ہوتا تھا کیونکہ میں نے آج تک اس میں کوئی برائی نہیں دیکھی تھی

میری پیدائش ایسے گھرانے میں ہوئی جہاں کھلی آزادی تھی' کوئی روک ٹوک نہ تھی، فلموں کو دیکھتی اور معاشرے کے برے رنگ میں رنگتی چلی گئی۔ خوبصورتی نے مجھے منفرد بنا دیا۔ گو لوگ ہم سے نفرت کرتے تھے لیکن دین سے انحراف کرنے والے ہر وقت میرے آگے پیچھے لگے رہتے۔ ہمارے ہمسائیوں میں ایک خوشحال اور مذہبی فیملی آ کر رہنے لگی۔ اس فیملی میں بہت سے لوگ تھے، عجیب لوگ تھے، ہر وقت خوش رہتے، نمازیں کثرت سے پڑھتے اور ان کے گھر صبح و شام قرآن پاک کی آوازیں آتی تھیں اور ادھر میں نے گانے پوری آواز میں لگائے ہوتے۔ میں نے ان کے گھر جانا شروع کر دیا۔ وہ اس بات کو جانتے تھے کہ میں اچھی لڑکی نہیں ہوں کیونکہ شریف لوگ ہمیں گھر میں نہیں آنے دیتے تھے۔ میں ان کے گھر جاتی۔ ان کے کچن میں گھس جاتی جو میرا دل کرتا تھا وہاں سے کھاتی۔ وہ لوگ مجھ سے نفرت نہیں کرتے تھے وہ تمام بہن بھائی مجھے اپنی ہی بہن سمجھتے۔ خاص طور پر ان کی والدہ جن کے سامنے ہر وقت قرآن پاک کھلا رہتا۔ درود شریف پڑھ رہی ہوتی۔ وہ محبت سے مجھے اپنے پاس بٹھا لیتی۔ ان کے گھر میں جو بھائی رہتے تھے سب خوبصورت تھے کہ لیکن درمیان والا لڑکا درمیانہ ہی تھا۔ قد شکل و صورت ہر لحاظ سے درمیانہ تھا لیکن اس کی آنکھوں اور دماغ میں غضب کی ذہانت تھی اور وہ اپنے پورے گھرانے میں ذہین تھا۔ وہ میرے بارے میں ہر چیز جانتا تھا لیکن خاموش رہتا اور تمام لوگوں سے نیک بھی لگتا تھا۔

وہ ہمیشہ اپنے کام سے کام رکھتا۔ بعد میں مجھے معلوم ہوا کہ اس کا تعلق حساس ادارے سے ہے۔ میں نے کئی بار اس کو برائی کی طرف مائل کرنے کی کوشش کی مگر ایک دفعہ میں تیار ہو کر عید ملنے ان کے گھر گئی۔ تو میں نے ادا سے اسے عید مبارک کہا۔ تو اپنے ہاتھ سے میرے گالوں کو چھوتے ہوئے کہا۔ بیٹا عید مبارک اور ساتھ ہی عیدی دے دی۔ میں غصے اور حیرانی سے اسے دیکھتی ہی رہ گئی۔ پھر مجھے پتہ چلا کہ اس کی شادی ہونے والی ہے۔ اس کی شادی ہو گئی تو میں ولیمے پر گئی تو اس کی بیوی کو دیکھ کر حیران رہ گئی کہ اس کی بیوی کو اللہ تعالیٰ نے بے پناہ حسن و جمال دیا ہوا ہے اور ساتھ ہی وہ عالم قرآن، حافظ قرآن بھی ہے اور میں خوبصورت ہوتے ہوئے بھی اس کے سامنے نوکرانی لگ رہی تھی۔ دل میں یہ محسوس ہوا اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو یہاں بھی نوازتا ہے۔ وہ میاں بیوی آپس میں شدید محبت کرتے تھے۔ میں اس کے گھر جاتی رہی لیکن ان کا اخلاق پہلے والا ہی تھا۔

میرے تعلقات بڑھتے چلے گئے۔ دشمن عناصر لوگ بھی مجھے ملنے لگے۔ ان ملک دشمن لوگوں نے مجھے اس کے پیچھے یعنی احسن کے پیچھے لگا دیا۔ بے حیائی، پیسے ہوتے ہوئے بھی میں اس کا کچھ نہ بگاڑ سکی۔ مجھے اس کی جاسوسی کے لئے باقاعدہ پیسے ملتے گئے لیکن احسن تو پتھر کا بنا ہوا تھا۔ وہ کبھی اپنے مقصد سے کبھی نہ ہٹا۔ اب تو ہم نے کالا علم بھی استعمال کرنا شروع کر دیا۔ احسن اپنی بیوی سے لڑ پڑتا مگر پھر صلح کر لیتا۔ ایک دن میں بغیر دستک دیئے ان کے کمرے میں داخل ہو گئی۔ احسن لیٹا ہوا تھا اور اس کی بیوی نے قرآن پاک اس کے سینے پہ کھولے پڑھ رہی تھی۔ میں نے کچھ دوائیاں سفوف ان کے کچن میں چیزوں میں ملا دیا۔ تو احسن کو موشن لگ گئے۔ وہ ٹھیک ہی نہیں ہوتا تھا لیکن وہ برابر اپنی ڈیوٹی پہ جاتا رہا۔ پتہ نہیں اس کو کسی کی دعا تھی۔ اس پر کوئی داؤ اثر نہیں کر رہا تھا۔

میں نے ان لوگوں کے کہنے پر جو احسن کے پیچھے لگے ہوئے تھے۔ اس کی پاکباز اور معصوم بیوی پہ تہمتیں لگانی شروع کر دی۔ یہ باتیں پورے محلے میں پھیلا دیں حتیٰ کہ اس کے آفس میں بھی یہ جھوٹی باتیں پہنچانی شروع کر دی۔ احسن کو سارا پتہ تھا مگر وہ تو پتھر تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو بھی کچھ نہیں کہا کیونکہ وہ زمانہ شناس آدمی تھا اور جانتا تھا کہ اس کی بیوی پاکباز ہے۔ اب احسن پر بھی جھوٹی تہمت لگا دی۔ دونوں میاں بیوی کو ہم نے بدنام کر دیا۔

ہر آدمی اب ان سے نفرت کرتا تھا لیکن اس بات کا اس کی بیوی کو معلوم نہیں تھا کہ یہ سب کچھ میں کر رہی ہوں۔ وہ مجھے اپنی بہن ہی سمجھتی رہی۔ احسن سے اس کے آفس والے بھی اس سے نفرت کرتے تھے لیکن اس کی فرض شناسی قابلیت اور سچے کردار کے سامنے کوئی کھڑا نہیں ہو سکتا تھا۔ اس کی بیوی جو حافظ قرآن پاکباز اور پردے کی پابند تھی۔ اس کو بھی پتہ چل گیا۔ آنسو اس کی آنکھوں سے رکتے نہیں تھے۔ وہ دن رات روئی اور مجھے خوف آنے لگا کیونکہ مجھے واضح معلوم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی روحانی چیز حصار کیے رہتی ہے کیونکہ جب وہ ہنستی تھی وہ سنجیدہ رہنے لگی۔

چہرہ نور سے بھرا ہوتا تھا کیونکہ میں نے آج تک اس میں کوئی برائی نہیں دیکھی تھی۔ پھر وہ تنگ آ کر واپس اپنے والدین کے پاس چلی گئی لیکن دونوں میاں بیوی میں پیار مثالی تھا۔ تقریباً اڑھائی سال کے بعد وہ میاں بیوی واپس اسی گھر میں آ گئے۔ میری سرگرمیاں عروج پر تھیں لیکن انہوں نے مجھے کبھی کچھ نہیں کہا۔ احسن کی فرض شناسی اور ملک کی دوستی آج بھی ویسے ہی قائم ہے لیکن مجھے معلوم تھا ان نیک لوگوں پر جو میں نے تہمت لگائی ہے اس کی سزا مجھے ضرور ملے گی کیونکہ اس صاحب ایمان لڑکی کے آنسو مجھے بھولتے نہیں تھے۔ کچھ ہی عرصہ بعد میرے اپنے ہی بھائی نے میری ریڑھ کی ہڈی توڑ دی اور میں اپاہج ہو کر اپنے گھر میں پڑی ہوں اور مجھے یقین ہو گیا یہ سزا مجھے تہمت لگانے کی وجہ سے ملی ہے۔ تنہائی نے مجھے برباد کر دیا ہے، اپنی مرضی سے نہ حرکت کر سکتی ہوں، نہ کھا سکتی ہوں۔ بے بسی مجھ پر برستی ہے۔ لوگ خیرات دے جاتے ہیں۔ اپنا دکھ کس کو کہوں کیونکہ جو میں نے بویا تھا وہی کاٹ لیا ہے۔ لیٹ لیٹ کر میرا جسم زخمی ہو گیا ہے۔ میری آنکھوں میں آنسو بھی ختم ہو گئے ہیں۔ سارے لوگ پوچھنے آتے ہیں مگر احسن کو بھی پیغام بھیجا کہ مجھے مل جاؤ لیکن مجھے معلوم ہے وہ نہیں آئے گا کیونکہ نہ وہ پہلے آتا تھا اور میں نے اس کی صاحب ایمان بیوی پہ تہمت لگائی تھی۔ اس پر بھی لگائی۔ وہ خاموش رہا مگر قدرت نے مجھے ایسا بدلہ دیا ہے کہ میں عبرت کا نشان بن گئی ہوں۔ اللہ کیلئے کسی مرد یا عورت پہ بغیر تحقیق کے کوئی بات نہ کریں کیونکہ کسی پر ناجائز تہمت لگانا آسمان سے بھاری گناہ ہے۔ اس وجہ سے لوگوں کے گھر اجڑ جاتے ہیں۔ نفرتیں پھیل جاتی ہیں۔ ایسا نہ ہو کہ جیسے میرے ساتھ ہوا اور پھر کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہ ہو۔

مسلمانوں کی گنتی کے برابر ثواب

جو رب اغفرلی ولولدی وللمومنین والمومنات یوم یقوم الحساب 27 بار پڑھے اللہ اسے حضرت آدمؑ سے لے کر قیامت تک کے مسلمانوں کی گنتی کے برابر ثواب عطا فرمائیں گے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولا آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اگست کے جوابات

1: آپ کسی پنساری سے تخم دھتورا یعنی دھتورے کے بیج تقریباً ایک چائے کا چمچ (پانچ گرام) لیکر ایک چھٹانک تلوں کے تیل میں ان کو خوب پکائیں یہاں تک کے بیج کالے ہوجائیں تیل کو چھان کر محفوظ کرلیں اور روزانہ تین بار دو دو قطرے کانوں میں ڈالیں۔ **(فریدہ فاروقی' پھولنگر)**

2: بیٹا آپ ملتان کی تیز دھوپ سے بچیں اور روزانہ چاند کو دیکھنے کی ترتیب بنائیں۔ عزت و حیاء کا خیال رکھتے ہوئے چھت پر یا جہاں ممکن ہو وہاں سے چاند کو مستقل دیکھا کریں۔ آپ کی آنکھوں کے حلقے ختم ہوجائینگے اور نظر بھی تیز ہوگی اور ایام میں باقاعدگی پیدا کرنے کیلئے عبقری کا پوشیدہ کورس نہایت آزمودہ اور تیر بہدف ہے۔ **(شمائلہ' لاہور)**

3: بیٹا! ایک نسخہ لکھ رہا ہوں آپ اسے تیار کرکے محفوظ کرلیں اور استعمال کریں۔ ترپھلا 300 گرام بھکوہ 300 گرام انڈے دیسی 5 عدد شہد خالص 250 گرام ترپھلا اور بھکوہ پنساری سے خرید کر پسوالیں انڈے توڑ کر اس میں مکس کرلیں اچھی طرح مکس ہونے پر اس میں 250 گرام شہد اس طرح مکس کریں کہ یہ سب یکجاں ہوجائیں۔ محفوظ کرلیں۔ روزانہ آدھا چمچ دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔ **(اسامہ' لاہور)**

4: آپ باقاعدگی سے اپنی بیٹی اور بیوی کو چند ماہ مستقل عبقری کا پوشیدہ کورس استعمال کروائیں۔ نسوانی جملہ امراض میں پوشیدہ کورس صدیوں سے آزمودہ ہے۔ ساتھ ایک آزمودہ ٹوٹکہ لکھ رہی ہوں۔ ایک ماشہ نمک ایک پیالی نیم گرمی پانی میں ملا کر پئیں' ماہواری کھل کر آئیگی۔ **(مسز شاہد' سیالکوٹ)**

5: بالوں کی اچھی بڑھوتری کیلئے مہینے میں ایک بار ٹرمنگ کروائیں اس سے دو شاخہ بالوں سے نجات مل جائے گی۔ ہفتے میں ایک مرتبہ دودھ کا مساج کریں۔ دودھ فریج کا یعنی ٹھنڈا نہ ہو اور باڈی ٹمپریچر کے مطابق ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ اگر ہوسکے تو گھر میں ایلوویرا کا پودا گملے میں لگالیں اور پھر اس کی جیلی کو کپڑے میں باندھ کر سر کی جلد پر رگڑیں۔ بالوں کی خوبصورتی ایسی بڑھے گی کہ سبھی اس کا راز پوچھیں گے۔ **(ثمینہ کلثوم' سرگودھا)**

ستمبر کے سوالات

1: السلام علیکم! گزشتہ چار سال سے کاروبار کی وجہ سے پریشان ہیں ابو کا کاروبار بالکل بند ہوگیا ہے۔ قرضے کے بوجھ تلے دب گئے ہیں کوئی ایسی صورتحال نظر نہیں آتی کہ قرض کیسے ادا ہو جو کام بھی شروع کرتے ہیں اس میں ناکامی ہوتی ہے گھر میں ہروقت ناچاقی رہتی ہے۔ بہن بھائی آپس میں ہروقت لڑتے رہتے ہیں۔ پڑھائی میں کوئی توجہ نہیں دیتے کسی چیز میں برکت نہیں رہی کوئی کسی سے سیدھے منہ بات نہیں کرتا۔ امی ابو آپس میں جھگڑتے رہتے ہیں۔ بڑا بھائی کام سے ہروقت اکتایا رہتا ہے برائے مہربانی آپ ہمیں کوئی ایسا آسان وظیفہ بتائیں جس سے ہمارے تمام مسائل حل ہوجائیں۔ **(نائلہ اعظم)**

2: میری عمر 55 برس ہے جب کوئی تھوڑا سا سخت کام کرتا ہوں تو میری ناف ٹل جاتی ہے جس میں معدے میں تکلیف پیدا ہوجاتی ہے براہ کرم کوئی ایسا علاج یا ٹوٹکہ بتائیں کہ ناف ٹلنے کا مسئلہ حل ہوجائے۔ مہربانی ہوگی۔ **(امجد خان' کوہاٹ)**

3: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال تیزی سے سفید ہورہے ہیں اور روکھے اور دوشاخہ ہونے کے ساتھ ساتھ بہت گرتے بھی ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ آئندہ سے میرے بال سفید ہونا بند ہوجائیں اور کالے' گھنے اور لمبے ہوجائیں۔ اس کیلئے کوئی انتہائی مؤثر وظیفہ بتائیں۔ **(ثمرہ سرفراز)**

4: میرے چار بچے ہیں آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتے۔ کوئی ایسا وظیفہ بتادیں جس سے میرا یہ مسئلہ ختم ہوجائے اور میرے بچے آپ میں پیار محبت اور پڑھائی میں دلچسپی لینا شروع کردیں۔ شوہر پہلے کی طرح ہوجائے۔ **(حسن بانو)**

امتحان میں کامیابی کا وظیفہ

عشاء کی نماز کے بعد 300 بار یَـآ اُوْلِـی الْاَلْبَـابِ پڑھ کر امتحان میں شاندار نمبروں سے کامیاب ہونے کی دعا کریں جب تک امتحان کا رزلٹ نہ آئے اس عمل کو جاری رکھیں۔

(میرا چاند' بہاولپور)

قارئین کے وظائف

والدہ محمد قاسم' راولپنڈی

جادو کا توڑ: 111 مرتبہ سورۃ فلق و ناس لوبان پر پڑھ کر دم کرلیں اور روزانہ متاثرہ جگہ پر رات کو دھونی دیں 40 رات تک

بدن میں دردوں اور عام بیماریوں کیلئے: بِسْمِ اللّٰهِ (تین مرتبہ) **اَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَ قُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَ اُحَاذِرُ** (اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔ پناہ مانگتا ہوں اللہ کی قدرت کے ذریعہ اس تکلیف سے جو میں پاتا ہوں اور جس کا مجھے اندیشہ)

ہر مشکل کیلئے سورۃ یٰسین کا عمل: پہلے تین مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر سورۃ یٰسین شروع کریں پہلے لفظ (یٰسین) کو دس مرتبہ پڑھیں پھر جب پہلی مبین پر آئیں تو اس پر رک کر دس مرتبہ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ پڑھیں اس طرح ہر مبین پر اور جب **سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ** پر آئیں اس کو ایک ہزار مرتبہ پڑھیں ہر مبین سے واپس نہیں جانا ہے مسلسل پڑھنا ہے سات مرتبہ اس طرح پڑھیں تین دن تک آخر میں درود شریف تین مرتبہ پھر دعا کرلیں۔ (راقم کو یہ عمل جناب تاج محمد سے ملا ہے جن کو یہ عمل اپنے شیخ سید عثمان صاحبؒ سے ملا تھا اور ان کو جناب سید تاج محمود الرومیؒ سے ملا تھا جو کہ ان کے شیخ تھے۔)

جادو کا توڑ: 111 مرتبہ سورۃ فلق و ناس لوبان پر پڑھ کر دم کرلیں اور روزانہ متاثرہ جگہ پر رات کو دھونی دیں 40 رات تک۔

اسم اعظم: " **وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ** . " **اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ** "

(ترجمہ: ہمارا اللہ اور معبود صرف ایک ہے۔ اس کے سوا عبادت کے کوئی بھی لائق نہیں۔ وہ مہربانی کرنے اور رحم کرنے والا ہے۔ ہمارا اللہ ہی صرف عبادت کے لائق ہے۔ وہ زندہ اور تھام لینے ہے۔

جواہرات سے بھی قیمتی

☆ سب کچھ گنوانے کے بعد بھی آدمی کا مستقبل پاس رہتا ہے۔ ☆ تم دنیا کے کسی کونے میں بھی چلے جاؤ لوٹ کر اپنے ہی گھر آؤ گے کیونکہ یہی وہ جگہ ہے جہاں وہ لوگ بستے ہیں جو تمہارے حقیقی خیر خواہ ہیں ☆ حق کا پرستار کبھی ذلیل نہیں ہونا چاہے سارا زمانہ اس کیخلاف ہوجائے۔ ☆ باطل کا پیروکار کبھی عزت نہیں پاتا چاہے چاند اس کی پیشانی پر نکل آئے۔ **(رفعت خانم' فیصل آباد)**

گرمی کا توڑ ٹماٹر: گرمیوں میں ٹماٹر کا استعمال گرمی اور حرارت کو ختم کردیتا ہے اس لیے ٹماٹر کا گرمیوں میں استعمال زیادہ ہوتا ہے۔

خواب اور تعبیر

خودغرض دوست

خواب: دیکھتا ہوں کہ میں جہاز میں بیٹھا ہوا ہوں کہ وہی دوست میرے ساتھ آ کر بیٹھ جاتا ہے اور ہم باتیں کرتے ہیں اور پھر جہاز پرواز کرتا ہی ہے کہ وہ واپس زمین پر آنے لگتا ہے اور زمین سے ٹکرانے سے پہلے ہی میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(فہد سجاد، پشاور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ مطلبی اور خودغرض قسم کے دوستوں سے آپ کو نقصان پہنچنے کا ڈر ہے۔ اس لئے دوستوں کے معاملے میں احتیاط سے کام لیا کریں۔ نیز حسب توفیق مالی صدقہ بھی دیں۔

جوتے کی تلاش

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے تایا کی فیملی اور ہم سب اکٹھے ہیں، گھر میں کوئی مسئلہ ہے اس مسئلے کی کسی کو سمجھ نہیں آ رہی کہ یہ کیسے حل ہوگا، اس کا حل کیا کیا جائے۔ کافی گہما گہمی ہے پھر میرے ابو، تایا اور تائی جو سگی خالہ بھی ہیں یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ میری اور تایا کے بیٹے کی شادی کردی جائے (حقیقت میں ہم دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں) میں اس فیصلے سے خوش ہوتی ہوں۔ پھر چچا کا بیٹا ''O'' کہتا ہے اس سے تو پوچھ لو، یہ اس شادی سے خوش ہے یا نہیں۔ میں کہتی ہوں ہمارے بڑوں نے یہ فیصلہ کیا ہے تو میں خوش ہوں۔ اپنی خوشی ظاہر نہیں کرتی اور چاہتی ہوں کہ شادی جلدی سے ہو جائے لیکن شادی ہو نہیں پاتی اور خواب ختم ہو جاتا ہے۔ پھر کچھ عرصے بعد میں نے دیکھا کہ عید کا موقع ہے، میں محلے میں عید ملنے جاتی ہوں۔ پھر مجھے پتہ چلتا ہے وہ لڑکا آیا ہوا ہے جو حقیقت میں کچھ عرصہ پہلے مجھے پسند کرتا تھا، مجھے بھی وہ اچھا لگتا ہے جبکہ میرے دل میں اس کے لئے کوئی خاص جذبہ نہیں ہے کیونکہ میں اپنے خالہ کے بیٹے کو پسند کرتی تھی اور کرتی ہوں، وہ مجھ سے خواب میں ملنے کی کوشش کرتا ہے، میں اس سے ملنا نہیں چاہتی تھی اس لئے اپنے گھر جانے کیلئے کھڑی ہوتی ہوں تو مجھے اپنا جوتا نہیں ملتا۔ میں جوتا تلاش کرنے ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں جاتی ہوں تو وہ لڑکا (A) میرے سامنے آ کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ میں اسے نظرانداز کر کے دوسرے کمرے میں آ جاتی ہوں۔ پھر اس گھر کے لوگ شور مچا دیتے ہیں کہ میں (A) سے ملنے آئی ہوں۔ میرے خالہ زاد کو اس بات کا یقین نہیں آتا لیکن وہ دیکھنے کے لئے آتا ہے کہ واقعتاً میں اس سے ملنے کیلئے آئی ہوں۔ وہ جب دیکھنے آتا ہے تو اسے بہت افسوس ہوتا ہے کہ میں اس سے ملنے آئی تھی۔ وہ دوسرے کمرے سے (A) کو بلاتا ہے اور اس کمرے میں چھوڑ جاتا ہے جس کمرے میں میں ہوتی ہوں۔ میں اپنے خالہ زاد سے کہتی ہوں میں (A) سے ملنے نہیں آئی تھی میں تو عید ملنے آئی تھی لیکن وہ ناراض ہو کر چلا جاتا ہے۔ پھر (A) کاغذ وغیرہ دیتا ہے اور کہتا ہے اس میں تمام باتیں لکھی ہوئی ہیں۔ میں وہ لے کر گھر آنے لگتی ہوں تو پھر جوتا نہیں ملتا۔ پھر پتہ نہیں میں کس کے دو بند جوتے جو کہ ایک کالا ہوتا ہے اور دوسرا سفید ہوتا ہے پہن کر آ جاتی ہوں جو کہ مجھے بالکل فٹ ہوتے ہیں۔ **(رابعہ۔لیہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کا مطلب یہ ہے کہ آپ (A) نامی لڑکے سے بہت محتاط رہیں، ممکن ہے کہ وہ خود یا کسی اور کے ذریعے سے آپ کو نقصان پہنچانے کے درپے ہو جائے۔ آپ یاحفیظ کثرت سے پڑھا کریں۔

جلتی ہوئی موم بتیاں

خواب: میں اپنے چند رشتہ دار لڑکوں کے ساتھ گاڑی میں کہیں جا رہی ہوں۔ راستے میں اندھیرا سا ہے اور کہیں کہیں آبادی نظر آ رہی ہے۔ وہ لڑکے آپس میں ہنس رہے ہیں اور میں چادر اوڑھ کر گاڑی میں لیٹ جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ چلو بچوں کو باتیں کرنے دو (میں یہ بتاتی چلوں کہ میری عمر 50 سال سے زیادہ ہے) آگے پہنچ کر ہمیں ایک کمرہ نظر آتا ہے جو ویران جگہ پر ہے مگر مضبوط کمرہ ہے۔ اس کمرے کے قریب ہم جاتے ہیں جو اندر سے بالکل خالی ہوتا ہے اس کمرے کے ایک طرف ہرے رنگ کی چھوٹی سی بیل لگی ہوتی ہے جس میں گلابی، پیلے، سرخ، انابی پھول لگے ہوتے ہیں۔ پہلے مجھے ایک پھول نظر آتا ہے۔ اس کے بعد پوری بیل پھولوں سے بھری نظر آتی ہے اور کمرے کے دوسری طرف موم بتیاں جلی ہوئی نظر آتی ہیں تو میں سوچتی ہوں کہ یہاں پر کوئی رہتا بھی نہیں پھر بھی یہ جل رہی ہیں۔ شاید کسی نے مسافروں کے لئے جلا رکھی ہے۔ اس کے بعد ہم کمرے سے نکلتے ہیں تو ایک آدمی تہہ بند پہنا ہوتا ہے، کمرے کو تالا لگاتا ہے اور ہمیں کہتا ہے کہ یہاں آؤ، آرام کرو مگر بیل کو خراب نہیں کرنا اور نہ ہی پھول اور بیل توڑنا، تو میں کہتی ہوں کہ ایسی بات نہیں ہے ہم تو آپ کے پھولوں کی تعریف کر رہے ہیں۔ **(کنیز فاطمہ، کراچی)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اس میں اس بات کا اشارہ ہے کہ آپکا کوئی اٹکا ہوا کام انشاءاللہ بہت جلد پایۂ تکمیل تک پہنچ جائیگا۔ آپ یانصیر 241 بار روزانہ پڑھ لیا کریں۔

تین سکے

خواب: میں نے دیکھا کہ جیسے میں حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کے مزار پر ہوں اور رو رو کر ان سے فریاد کر رہی ہوں کہ میرے پہلے شوہر نے میرے ساتھ کتنا برا کیا ہے (حقیقت میں بھی میرے پہلے شوہر نے میرے ساتھ بہت برا کیا اور ہماری جلد ہی خلع ہوگئی تھی) میں نے اصل میں مزار نہیں دیکھا، نہ مجھے اردگرد کا ماحول یاد ہے مگر میں خواب میں یہ ہی محسوس کر رہی ہوں کہ جیسے میں مزار پر ہوں۔ پھر دوسرے منظر میں، میں جیسے مزار کے باہر ہوں اور وہاں ایک فقیر نما آدمی میری ہتھیلی پر تین کھمبیاں رکھتا ہے اور پھر میری پھیلی ہوئی ہتھیلی پر تین سکے رکھتا ہے، پھر جب میری آنکھ کھلی تو میں واقعی میں رو رہی تھی۔ **(ثمینہ عندلیب، کراچی)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور آپ کو انشاءاللہ غیبی مدد حاصل ہوگی اور آپ کے تمام اٹکے کام آسانی سے طے ہو جائیں گے اور آئندہ زندگی میں آپ کو معاشی خوشحالی اور اطمینان نصیب ہوگا بشرطیکہ آپ تقویٰ والی زندگی اختیار کریں۔

آفات سماوی

خواب: میں آسمان کی طرف دیکھتی ہوں، رات کا سماں ہے۔ آسمان پر دو چاند چمک رہے ہیں اور اس کے اردگرد تین چار سورج آگ کے شعلے چھوڑ رہے ہیں لیکن ان چاندوں کو کچھ نہیں ہوتا، پھر غیبی آواز آتی ہے کہ یہ سورج اس گھر پر گرے گا جسکے مکین نماز نہیں پڑھتے لیکن میں اپنے اللہ سے دعا مانگتی ہوں کہ اے اللہ! ہم تو نماز پڑھتے ہیں، یہ سورج ہمارے گھر پر نہ گرے تو میں اور میری چھوٹی بہن اور بھائی بھاگ کر اپنی ایک خالہ کے گھر چلے جاتے ہیں، پھر ایک سورج دور ایک گھر پر گر جاتا ہے اور اس میں آگ لگ جاتی ہے۔ پھر میری ڈر سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(انیلہ، لاہور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اللہ نے بہت بڑی آفات سماوی سے بچالیا ہے۔ آپ شکرانے کے نفل ادا کریں اور کثرت سے استغفار پڑھا کریں۔

عبدالمجید مغل ڈیرہ نواب

رجسٹری کے بعد بچوں نے گھر سے نکال دیا

ہمارے آس پاس ہونے والے ان بے شمار حادثات وواقعات کا مختصر احوال جو ہماری آپ کی نگاہوں سے اوجھل رہ جاتے ہیں لیکن جاتے جاتے ہمارے لئے ایک سبق چھوڑ جاتے ہیں۔ذرا پڑھیے، کیسی کیسی حیرتیں آپ کی منتظر ہیں۔

عبدالمجید مغل صاحب وثیقہ نویس نے یہ واقعہ سنایا ہے کہ میں عرصہ دراز سے اسٹام فروش ہوں اور وثیقہ نویسی کرتا ہوں' کہنے لگے میرے سامنے شب وروز کئی سلگتے واقعات پیش آتے رہتے ہیں۔ان میں سے ایک واقعہ قارئین کی نذر ہے۔انہوں نے بتایا کہ ایک بزرگ میرے واقف کار تھے۔ان کا شہر میں بہت اچھی جگہ پر ذاتی مکان تھا جو کہ تعمیری اعتبار سے بہت خوبصورت بنا ہوا تھا' اچھی مالیت کا تھا' بزرگ کے تین بیٹے تھے اور مکان اتنا بڑا تھا کہ ان کے تینوں شادی شدہ بیٹے بڑی آسانی سے اس گھر میں زندگی کے شب وروز بسر کررہے تھے۔بزرگ کافی عمر رسیدہ تھے۔ایک دن بڑا بیٹا اپنے بزرگ کے ساتھ آیا اور مشورہ کیا کہ سارا مکان اس بڑے بیٹے کو تملیک کردوں۔میں نے سمجھایا کہ آپ ایسا نہ کریں' مکان اپنے نام رہنے دیں' کسی کو تملیک نہ کریں۔آج جو آپ کی خدمت ہورہی ہے وہ صرف مکان کی وجہ سے ہے' بیٹوں کو آپ سے کوئی محبت نہیں ہے۔بڑے بیٹے نے میری اس بات کو گراں سمجھا۔مجھے عجیب نظروں سے دیکھا اور اپنے بزرگ کو تقریباً کھینچتے ہوئے دکان سے لے گیا۔دوسرے دن تینوں بیٹے اکٹھے ہوکر آئے اور بزرگ نے مشورہ مانگا۔میں نے وہی مشورہ دیا کہ مکان تملیک نہ کریں۔تینوں بیٹے مجھ سے ناراض ہونے لگے کہ آپ مشورہ مت دیں اور تملیک نامہ رجسٹرڈ کرادیں۔میں نے پھر بھی بزرگ کو منع کیا کہ تملیک رجسٹری نہ کروائیں۔تملیک کرانے کے بعد بیٹوں نے آپ کو گھر سے نکال دینا ہے۔

ایسا محسوس ہوتا تھا کہ بیٹوں نے بزرگ کو مجبور کردیا ہے کہ مکان ہمارے نام تملیک کردیں۔تملیک نامہ لکھا گیا اور بزرگ نے سارا مکان اپنے تینوں بیٹوں کے نام تملیک کردیا۔اب قانوناً اور ریکارڈ کے مطابق بیٹے اس مکان کے مالک تھے اور بزرگ کا مکان سے کوئی کوئی تعلق باقی نہ رہا تھا۔تملیک نامہ کے 15 دن بعد وہ بزرگ روتے ہوئے میرے پاس آئے اور کہا کہ بیٹوں نے روٹی دینا بند کردی ہے۔میں نے سمجھا کر انہیں واپس گھر بھجوادیا۔15 دن بعد دوبارہ میرے پاس آئے۔ انکی حالت پہلے سے نہایت ابتر تھی۔کہنے لگے کہ بیٹوں نے گھر سے نکال دیا ہے۔کاش میں اس وقت آپ کا کہا مان لیتا اور مکان تملیک کرکے نہ دیتا۔مغل صاحب کہنے لگے کہ میں نے بزرگ کو کہا کہ آپ میرے ساتھ میرے گھر چلیں اور گھر میں رہیں۔میں سوچنے لگا کہ بیٹوں نے والد کو رول دیا ہے کیا وہ سکھی رہیں گے یقیناً نہیں۔

تیسرا واقعہ میرے بچپن کا ہے۔میں اپنے ننھیال رہتا تھا۔وہاں پڑوس میں ایک ہندو بیوہ کھترانی رکھی کا گھر تھا۔اس کے دو جوان بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔وہ دکانداری کرتے تھے۔میرے ننھیال کے ساتھ ان کے گہرے مراسم تھے چونکہ میں بالکل چھوٹا تھا اس لئے اکثر ان کے خفیہ اور متبرک کمرے میں بھی بلا روک ٹوک داخل ہوجاتا تھا جو انہوں نے ایک چھوٹے سے مندر کی مانند سجا رکھا تھا۔وہ وہاں اکثر عود ولوبان کی دھونی دیتے تھے۔وہاں مندر کے اندر ایک چھوٹے سے سٹینڈ پر کئی بت ایستادہ تھے۔دیواروں پر مختلف اقسام کی تصویریں بڑے احترام سے لگائی گئی تھیں جن میں ایک تصویر ایک بندر کی مانند تھی جس کا چہرہ انسان کا تھا۔مجھے اچھی طرح یاد ہے وہ کسی مسلمان یا عیسائی کو کمرے کے نزدیک جانے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔اس کمرے میں چند کتابیں ایک منقش اور رنگین الماری میں سجی پڑی تھیں۔ان پر خوبصورت سنہری کپڑے کے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔اس کمرے کی تعمیر انہوں نے اس انداز سے کررکھی تھی کہ صبح سے شام تک کسی غیر ہندو کا سایہ بھی اس پر نہیں پڑتا تھا۔

وہ تمام اہل خانہ صبح اشنان کرنے کے بعد انتہائی عقیدت و احترام سے اس مندر میں گیتا کی جادونگاری پر مشتمل اشعار کا جاپ کرتے تھے۔ہندو گیتا، منوسمرتی اور وید وغیرہ کو الہامی کتابیں تصور کرتے ہیں۔

ظلم کی تین قسمیں

ظلم کی ایک قسم وہ ہے جس کو اللہ تعالیٰ ہرگز نہ بخشیں گے۔دوسری قسم وہ ہے جس کی مغفرت ہوسکے گی' تیسری قسم وہ ہے جس کا بدلہ اللہ تعالیٰ لیے بغیر نہ چھوڑیں گے۔پہلی قسم کا ظلم شرک ہے۔دوسری قسم کا ظلم حقوق اللہ میں کوتاہی ہے۔تیسری قسم کا ظلم حقوق العباد کی خلاف ورزی ہے۔(سعدیہ صدیقہ، سرگودھا)

غلام یاسین ملتان

عبقری تیرا شکریہ!

یہ میرا پہلا عبقری تھا اس کے بعد برابر عبقری کا مطالعہ کررہا ہوں' یہ میرا تجربہ اب عبقری کیلئے ہے اللہ آپ کو بہتری عطا فرمائے

میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں 4,3 سال سے پھوڑے پھنسیوں، کیل' دانے، کھجلی اور خاص طور پر سر کے دانوں کی وجہ سے بہت پریشان تھا۔ٹوپی رومال وغیرہ پیپ سے ہروقت بھرے رہتے اور چہرے پر بھی دانے نکلتے، چہرہ سوج جاتا تھا اور ٹانگوں پر بھی بڑے بڑے پھوڑے نکلتے تھے۔شلوار ہر وقت خراب رہتی اور شرمگاہ پر دانے نکلتے۔میں نے بہت خون صفاء دوائیاں استعمال کیں۔کچھ دن افاقہ ہوجاتا پھر وہی حالت ہوجاتی۔سردیوں میں بھی یہی حالت رہتی تھی۔ایک دن آپ کا ماہنامہ رسالہ "عبقری" نظر سے گزرا میں نے مطالعہ کیا تو اس میں کنو کے فوائد پڑھے کہ کنو خون صاف کرتا ہے وغیرہ وغیرہ تو میرے گھر میں کینو کا سکوائش شربت رکھا تھا تو میں روزانہ ایک گلاس برف سے ٹھنڈا کرکینو کا سکوائش ایک ماہ تک استعمال کرتا رہا۔اللہ نے شفاء دے دی ہے۔اب میں بالکل ٹھیک ہوں۔دعا ہے اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے۔یہ میرا پہلا "عبقری" تھا اس کے بعد برابر عبقری کا مطالعہ کررہا ہوں اوروں کو بھی ترغیب دیتا ہوں۔یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔اللہ آپ کو بہتری عطا فرمائے۔

شربت کنو بنانے کا طریقہ: خالی صاف شدہ بوتل لیکر اس میں چینی منہ تک بھردیں پھر کینو کا رس گٹھلیوں سے صاف شدہ چینی والی بوتل میں ڈال دیں پھر روزانہ 4,3 بار بوتل کو ہلاتے رہیں۔جب چینی حل ہوجائے تو شربت تیار ہے اس طرح لیموں، فلوٹر، سنگترہ، مالٹا کا شربت تیار کیا جاسکتا ہے۔

کان کے درد کیلئے

کان میں بعض اوقات پھنسی ہوجانے یا پھنسی دانہ پھٹ جانے کی وجہ سے پیپ بہنے لگ جاتی ہے کان پر چوٹ لگ جانے سے درد ہوتا ہے اگر پیپ بہتی ہو تو پہلے شہد نیم گرم کان میں ڈالیں بعد میں روئی سے کان صاف کریں اور یہ نسخہ استعمال کریں برگ نیم ایک تولہ پھٹکڑی تین ماشہ رتن جوت 6 ماشہ کمیلہ چار ماشہ تیل تل چار تولہ میں ملاکر جوش دیں پھر چھان کر کسی شیشی میں محفوظ رکھیں بوقت ضرورت نیم گرم کرکے کان میں ڈالیں۔درد بند ہوکر آرام آجائیگا۔(محمد رمضان زرگر، دولتانہ ضلع راولپنڈی)

جان کی دشمن: انسان کے منہ میں جان کی دشمن زبان ہی ہے اگر جان کی سلامتی درکار ہے تو زبان کی حفاظت کرو۔

خواتین پوچھتی ہیں؟!

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

جسم گرم رہتا ہے

پہلے میرے بازو پر چیچک نما گول داغ تھے۔ اب وہ چہرے پر بھی نمودار ہورہے ہیں۔ میرا جسم ہر وقت گرم رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے تیز بخار ہے۔ پاؤں کی ایڑیاں تپ جاتی ہیں۔ غسل خانے جاکر بار بار پانی ڈالتی ہوں۔ مجھے بتایئے کہ اس حالت سے کیسے چھٹکارا ملے گا؟ **(عائشہ)**

مشورہ عائشہ بی بی! آپ کے مزاج میں بہت حدت ہے۔ ہوسکے تو کسی حکیم کو دکھا کر دوا تجویز کرایئے۔ آپ نے یہ بھی نہیں لکھا کہ کہاں رہتی ہیں ورنہ آپ کو کسی حکیم یا ڈاکٹر کا پتہ بتادیتی۔ داغوں پر تو آپ گھیکوار کا گودا (ایلوویرا) صبح وشام لگائیں۔ منڈی بوٹی کے گیارہ بارہ دانے اور عناب کے سات دانے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح مل چھان کر تھوڑی سی چینی ملا کر پانی پی لیجئے۔ بعد میں تھوڑے سے بھنے ہوئے کالے چنے کھالیں تاکہ منہ کا ذائقہ درست ہوجائے۔ ایک ماہ پی کر دیکھئے۔ منڈی کے دانے گول گول ہوتے ہیں۔ تازہ منڈی خرید یئے۔ عناب ایرانی لیں جس میں سوراخ نہ ہوں۔

دوپہر کے کھانے میں گھیا اور دہی ضرور استعمال کیجئے۔ اس میں تھوڑا سا پودینہ ڈال لیں تو بہتر ہے۔ گھیے کو کاٹ کر آپ پاؤں کی ایڑی پر بھی رگڑ سکتی ہیں۔ روزانہ یہ عمل کریں۔ مرچ مسالحے والی اشیاء نہ کھایئے۔ گھیا اور پودینہ کھانے سے جسم میں ٹھنڈک کا احساس ہوگا امید ہے آپ کی تکلیف دور ہوجائیگی۔

زندہ لاش

میری عمر صرف بیس سال ہے مگر میری جسمانی حالت بوڑھوں سے بھی بدتر ہے۔ چلوں تو گھٹنوں سے آوازیں آتی ہیں۔ ایف اے کا امتحان دینا چاہتی ہوں مگر حافظہ خراب ہے۔ جو کچھ پڑھوں بھول جاتی ہوں۔ کسی سے بات نہیں کرسکتی۔ احساس کمتری کا شکار ہوں۔ والد نے ماں کے مرنے کے بعد دوسری شادی کرلی۔ سوتیلی ماں ہر وقت طعنے دیتی ہے کہ اور بچیاں تو پھول کی طرح ہوتی ہیں، یہ کمبخت ہلدی کی طرح پیلی اور کمزور ہے۔ گھر کا کام تک نہیں کرسکتی۔

میں گھر میں رات کو فلمیں دیکھتی تھی۔ ان کے باعث غلط عادتوں میں ملوث ہوگئی۔ جب ہوش آیا تو اللہ سے توبہ کی مگر اب نہ بھوک لگتی ہے، نہ جسم میں خون بنتا ہے۔ نماز پڑھنے کے لیے مجھے بار بار کپڑے بدلنے پڑتے ہیں۔ میری آئندہ زندگی کیسے گزرے گی، یہ سوچوں تو چکر آجاتے ہیں۔ خدارا! میرے حال پر ترس کھایئے اور میری مدد کیجئے۔ **(پریشان حال بیٹی)**

آپ کا طویل خط میرے سامنے ہے۔ ہمارے گھروں میں ٹی وی اور وی سی ڈیز سے کمرے سجادیئے گئے ہیں مگر یہ نہیں سوچا جاتا کہ یہ چیزیں خصوصاً جوان بچیوں پر بڑے برے اثرات مرتب کریں گی۔ والدین کو چاہئے کہ مخصوص پروگراموں کے علاوہ فلمیں سب کے سامنے نہ لگائیں۔ تھوڑی سی احتیاط سے آپ کے بچے اخلاقی اور جسمانی لحاظ سے ٹھیک رہیں گے ورنہ کئی دوسرے مسئلے جنم لے سکتے ہیں۔

آپ کو اعصابی اور جسمانی کمزوری بہت ہے۔ عبقری کے دواخانہ آکر حکیم صاحب کو چیک کرواکر دوا لیجئے۔ اپنی غذا میں دودھ، شہد، کیلے اور دہی شامل کرلیں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ نماز اور تلاوت قرآن پاک کی پابندی کیجئے۔ آپ کو کوئی سبق پڑھنے سے قبل سورۃ جمعہ پڑھ لیا کریں وہ یاد رہے گا۔ میں بچوں کو پہلے سورۃ جمعہ پڑھنے کو کہتی تو الحمد للہ بچوں کو سارا سبق یاد ہوجاتا۔ خدانخواستہ آپ کی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج نہ ہوسکے۔ دوا کھانے سے آپ ٹھیک ہوجائیں گی۔ آئندہ گھٹیا فلمیں نہ دیکھئے گا۔

لہسن، شہد، سرکے کا نسخہ

مجھے درج بالا نسخے کے سلسلے میں کئی ٹیلی فون آئے جو پچھلے دو شماروں میں شائع ہوچکا ہے۔ اس کے ذریعے حیرت انگیز طور پر جوڑوں کے درد والے کئی مریض ٹھیک ہوئے حالانکہ بنیادی طور پر یہ نسخہ دل کے امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کی افادیت کا پتا چلا تو بے شمار لوگوں نے یہ دوا بنا کر کھائی اور اللہ کے حکم سے شفایاب ہوئے۔ یاد رہے کہ نسخے میں دیسی لہسن کے صرف آٹھ دانے چھیل کر ڈالنے ہیں۔ لہسن باریک ہو تو دس یا گیارہ دانے لے لیں، اس سے زیادہ نہیں۔ لہسن دیسی ہونا چاہئے فارمی لہسن سے کام نہیں چلے گا۔

سب سے زیادہ فائدہ ان خواتین وحضرات کو ہوا جو بیٹھ نہیں سکتے تھے۔ نسخے سے ان کے جوڑوں کا ورم ختم ہوا اور وہ بیٹھ کر نماز پڑھنے لگے۔ کئی لوگ شفایابی ہونے کے بعد پوچھتے ہیں، کیا اسے دوبارہ استعمال کرلیں؟ اس دوا کے کھانے میں کوئی قباحت نہیں، شفایاب ہونے کے بعد آپ ہفتہ میں تین بار لے سکتے ہیں۔ نسخے کا ایک اور دلچسپ پہلو یہ سامنے آیا کہ اس کے ذریعے جسم ہلکا پھلکا ہوجاتا ہے۔ پیٹ اور کولہوں کا فاضل گوشت آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے۔

تین خواتین نے بتایا کہ انہیں اپنے جسم کی چربی میں کافی کمی محسوس ہوئی۔ ڈھیلے ڈھالے گوشت میں سختی آئی اور ایسا محسوس ہوا کہ گوشت کم ہورہا ہے۔ اصل میں سرکہ اور شہد دونوں صحت کے ضامن ہیں۔

ڈپریشن کیسے دور ہوگا؟

میری شادی کو چھ برس ہوگئے۔ تین بچے ہیں۔ شوہر کے ساتھ علیحدہ گھر میں رہتی ہوں۔ سسرال والے اچھے ہیں۔ آنا جانا رہتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ کہ شوہر بہت محبت کرنے والے ہیں۔ لیکن پچھلے ایک برس سے مجھے ایسا لگ رہا ہے جیسے میرے ساتھ کوئی خوفناک واقعہ پیش آنے والا ہے۔ ذہن پر بوجھ رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ہر وقت پریشان رہتی ہوں۔ گھریلو کام کے لیے ملازمہ ہے۔ سیروتفریح کے لیے بھی جاتی ہوں' ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مجھے ڈپریشن ہے' دواؤں سے کوئی فائدہ نہیں ہوا' ایک خوف ہے جو نہ معلوم کیوں میرا پیچھا نہیں چھوڑتا۔ **(بیگم عامر حسین)**

بی بی! آپ نے اپنے اوپر خواہ مخواہ کا خوف سوار کرلیا۔ اللہ کا شکر ہے کسی عامل ٹونے والے کے پلے نہیں پڑیں، وہ آپ کو مزید ذہنی بیماری میں مبتلا کردیتا۔ صبح کی نماز پڑھیے اور سیر کرنے نکل جایئے۔ کم سے کم آدھ گھنٹہ سیر کریں اور اللہ تعالیٰ کی قدرت کے نظارے کرتے ہوئے چلتے چلتے اس کی مدح کیجئے۔ پھولوں کی مہک اور غنچوں کی چٹک دیکھئے اور پرندوں کا چہچہانا سنئے۔ وہ بھی صبح صبح اللہ تعالیٰ کی ثنا کرتے ہیں۔

جو کا دلیہ دودھ میں پکایئے اور ایک بڑا چمچہ شہد ڈال کر بطور ناشتہ کھایئے۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں کھایئے۔ کم سے کم تین ہفتہ آپ یہ ناشتہ کیجئے۔ ہفتہ میں دو بار کسی ہسپتال یا رفاہی ادارے کا چکر لگایئے وہاں جاکر آپ کو دوسروں کے دکھ کا احساس ہوگا اور اپنی تکلیف بھول کر اللہ کا شکر ادا کرینگی کہ آپ کو دنیا جہاں کی نعمتیں میسر ہیں۔ اپنی عادات میں تھوڑی سی تبدیلی لایئے۔ ماشاءاللہ آپ صحت مند ہیں، بیمار نہیں۔

کپڑوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے: کپڑوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے عام طور پر لوگ کلونجی کے بیجوں کو کپڑوں کی تہوں میں رکھتے ہیں۔

لہسن سے امراض کا شافی علاج

سنجیدہ بیگم

طب اسلامی کے ایک نامور طبیب نے لہسن کے بارے میں ایک بڑا اہم انکشاف یہ کیا ہے کہ اس کی حرارت، حرارت غریزی کے مشابہ ہے۔ ایسی بہت سی نادر تحقیقات ہماری قدیم طبی کتابوں میں موجود ہیں جن پر مزید تحقیق کی جانی چاہیے۔

تاریخ میں لہسن، گندم، پیاز، سبزی وغیرہ کا استعمال بطور غذا زمانہ قدیم سے ہونے کا ثبوت ملتا ہے لہسن نہ صرف ہمارے مشرقی کھانوں کا اہم جزء ہے بلکہ طب قدیم اور طب جدید دونوں اس کے کثیر فوائد کے قائل ہیں۔ معدے اور مفاصل (جوڑوں) کی زائد رطوبات کو تحلیل کرنا اس کا کام ہے۔

لہسن فالج، لقوہ، نسیان، رعشہ، دمہ، قولنج ریحی اور ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ اس میں قوت تریاقیت یعنی زہریلے اثرات دور کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے کا یہ علاج ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلی کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا ضماد (لیپ) دنبل اور پھوڑوں کو پھاڑ کر بہاتا اور مندمل کرتا ہے۔ بدہضمی، کثرت ریاح دور کرنے کیلئے بے حد مفید ہے۔ لہسن کو دھاگے میں پرو کر مریضوں کے گلے میں ڈالنے سے کئی امراض خاص طور پر دق وسل (ٹی بی) کے جراثیم ہلاک ہوتے ہیں۔ اگر لہسن کا ایک روزانہ کھایا جائے اور پھر ہر روز ایک ایک کا اضافہ کرتے ہوئے چالیس دن تک جاری رکھا جائے تو فالج کی تکلیف سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ لہسن میں سلفر (گندک) کے بعض مرکبات اور کھچاؤ تناؤ دور کرنے والے جوہر بھی پائے جاتے ہیں، اسی لئے لہسن بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) میں نہایت مفید ہے۔

طبِ اسلامی کے ماہرین کی تحقیق پر نظر ڈالنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ چند اہم پہلوؤں کا جائزہ لے لیا جائے تا کہ اس تحقیق کی اہمیت کا ہم اندازہ لگا سکیں۔ اطبائے قدیم و جدید اس بات پر متفق ہیں کہ ہماری حیات کے تمام مظاہر، کردار، اعمال و افعال کی اصل قوتِ حیات ہے۔ ماہرین علاج بالمثل (ہومیو پیتھی) تمام امراض اور خصوصاً پیچیدہ اور پرانے امراض کا اصل سبب اسی قوت کے فساد یا بگاڑ کو قرار دیتے ہیں۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہ قوت، حرارتِ غریزی کہلاتی ہے۔ اس کے مقابل اصطلاح حرارتِ غریبی کہلاتی ہے۔ غریب کے معنی عربی میں مسافر کے ہیں۔ گویا حرارت غریبی باہر سے کسی طرح آئی یا لائی ہوئی حرارت ہوتی ہے۔ انفیکشن کیلئے اس سے زیادہ صحیح لفظ کوئی اور نہیں ہو سکتا۔ ہم جانتے ہیں کہ اکثر بخار، فلو، ملیریا وغیرہ جراثیمی امراض ہی تو ہیں جو کسی بیرونی ذریعے سے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ حقیقت ثابت ہوگئی کہ ہماری حیات کی اصل حرارت غریزی ہے یہی ہماری صحت وثبات کا مرکز ہے تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اس میں کوئی اضافہ کر سکتے ہیں؟ ماہرین نے اب تک اس میں اضافے کا کوئی فارمولا دریافت یا کسی غذائی دوا سے اس کی دریافت تک رسائی حاصل نہیں کی ہے۔ مگر بلاشبہ قدیم وجدید تحقیقات کے تحت تفکرات، بے جا غم فردا، اخلاق رذیلہ، شراب وکباب، تعیشاتِ شب سے اجتناب، متوازن غذا، معتدل ورزش، اخلاق اس کی حفاظت کے بہترین ذرائع ہیں۔

کالی کھانسی: کالی کھانسی میں لہسن کے جوئے چھیل کر دھاگے میں پرو کر بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کی بو ناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو کالی کھانسی کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ **آدھے سر کا درد (درد شقیقہ):** اگر آدھے سر کا درد ہو تو درد والی جانب لہسن کو پیس کر لگانا مفید ہے۔ **پھوڑے پھنسیاں:** پھوڑے پھنسی میں لہسن کا لیپ بے حد فائدہ مند ہے۔ اگر کان میں پھنسی ہوگئی ہو تو لہسن کا پانی کان میں ٹپکا لینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔ **دانت میں درد:** دانت کے درد میں لہسن کے جوئے کو گرم کر کے دانتوں میں دبا لیں فوری فائدہ ہوگا۔

امراض قلب: لہسن قلب اور شریانوں پر بہت مفید اثر ڈالتا ہے۔ لہسن سے نہ صرف بلڈ پریشر کم ہوتا ہے بلکہ خون بھی پتلا ہوتا ہے اور شریانوں میں خون کے ذرے جمنے کا یا Clot بننے کا خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح امراض قلب سے بچاؤ میں لہسن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ☆ **ہسٹریا، پیٹ کی خرابی:** دودھ میں لہسن ابال کر پینے سے ہسٹریا اور پیٹ کی خرابی کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ ☆ لہسن سے بادی اور مرغن غذائیں زود ہضم ہو جاتی ہیں اور خون ان کے زہریلے اثرات سے پاک ہو جاتا ہے۔ ☆ لہسن کھانے سے بدن میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے دل اور دماغ روشن اور طاقت ور ہو جاتے ہیں۔ ☆ لہسن کے استعمال سے Urine کے ذریعے زہریلے مادے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور بلڈ پریشر، مالیخولیا اور عصبی کمزوری اسکے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

ہمیں معلوم ہے مگر

اے ہمارے پروردگار! ہمیں معلوم ہوا کہ وقت کی قدر کرو

جب عورت کو حکم ہوا کہ تمہارے پاؤں کو جھانجھر کی آواز بھی پردہ ہے تو عورت نے فیشن کے نام پر ہر حد پار کر دی۔

اللہ نے تمام مسلمانوں کو آپس میں بھائی بہن بنایا تو ہم نے اس رشتے کو دوستی میں بدل دیا۔ ☆ رسول اللہ ﷺ نے ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ کو اندر بھیج دیا کہ نابینا صحابیؓ پر بھی نظر نہ پڑے وہ پاکیزہ نگاہ کہ جس کی معصومیت کی گواہی فرشتے بھی دیں اور ایک طرف صحابی رسول ﷺ جن کے مرتبے کو ہم جان ہی نہیں سکتے یہ صرف امت کے بتانے کیلئے کہ اندازہ کرلو کہ مرد عورت میں فاصلہ اور پردہ کس حد تک ضروری ہے تو ہم نے کہا ہم لڑکے لڑکیوں کی دوستی بہت پاکیزہ ہے۔ ☆ اللہ نے دوستی کیلئے مرد کو مرد کیلئے اور عورت کو عورت کیلئے منتخب کیا تو ہم نے کہا دوستی بنی ہی لڑکی لڑکے کیلئے ہے۔ ☆ اللہ نے نامحرم پر ایک نظر اٹھانے سے بھی منع فرمایا تو ہم نے کہا ہماری یہ دوستیاں فون کالز اور ملاقاتیں تو بے ضرر ہیں۔ ☆ اللہ نے موسیقی اور آلات موسیقی کو حرام کہا تو ہم نے اسے میوزک، سونگز، ایف ایم ریڈیو کی شکل میں روح کی غذا بنالیا۔ ☆ دل کا سکون قرآن پاک میں رکھا گیا تو ہم نے حرام موسیقی میں ڈھونڈنے کی کوشش شروع کردی۔

☆ یہ جانتے ہوئے بھی کہ رشوت لینا اور دینا لعنت زدہ فعل ہے اپنے لیے ناجائز سفارش کروانا، اپنے بھائی کا حق مارنا ہے ہم نے پاکستان کو ان برائیوں سے داغدار کیا۔ ☆ اللہ نے فرمایا سود برباد کر دیتا ہے، ہم نے کہا کہ سود کے بغیر آج کام کون سا ہوتا ہے۔ ☆ اللہ نے بتایا کہ ناجائز زمین کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی روز قیامت گلے میں آگ کا طوق ہوگا ہم نے ناجائز زمین اپنے نام لگوانے کیلئے سر دھڑ کی بازی لگادی۔ ☆ اللہ نے فرمایا حرام کمائی بے برکت ہے عذاب ہے۔ ☆ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو گوشت صحت (حرام) سے پیدا ہوا اسے آگ ہی جلائے گی تو ہم نے حرام کو اوڑھنا بچھونا کرلیا۔

☆ اللہ نے فرمایا مال اور اولاد فتنہ و آزمائش ہیں ہم نے مال کو دین اور اولاد کو ایمان بنالیا۔ ☆ جب ہمیں پتہ چلا کہ بے حیائی اللہ اور رسول ﷺ کی ناپسندیدہ باتوں میں سے ہے تو ہم نے کیبل، فحاشہ میلو، بدتمیز ایس ایم ایس، فلمیں، ویڈیو گانوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیا۔

مرغ کی آواز سن کر: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم مرغ کی آواز سنو تو اللہ کا فضل مانگو یعنی یوں کہو اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ

آزمودہ تجربے

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی‘ جسمانی نسخہ‘ ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

تلوں کے تیل کی کرشمہ سازیاں

تلوں کے تیل سے درجنوں بیماریوں کا علاج‘ تلوں کے تیل کا طریقہ استعمال جو میں آپ کو بتاؤں گی اس کو استعمال کر کے سینکڑوں بیماریوں کو ہونے سے روکا جاسکتا ہے اور درجنوں کو آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

تلوں کے تیل سے کن بیماریوں کا علاج ہوسکتا ہے انہیں سے چند درج ذیل ہیں۔ ☆ دانتوں کی بیماریوں کا علاج ☆ الرجی ☆ دمہ ☆ گلے کے امراض کا علاج ☆ دائمی نزلہ وزکام ☆ جلد کی تمام بیماریاں (خارش نشانات وغیرہ) ☆ گنٹھیا ☆ گھٹنے اور ہڈیوں کی تکلیف ☆ کمر درد ☆ شوگر ☆ بواسیر ☆ پولیو ☆ کینسر ☆ گردے کی تکلیف ☆ فالج ☆ دل کی تکلیف (دل کے بند والو کھل جاتے ہیں اور خون کی شریانیں نرم ہونے سے دل کی تکلیف نہیں ہوتی) ☆ آنکھوں کی خارش ☆ نظر کی کمزوری ☆ عورتوں کے ماہانہ نظام میں خرابی ☆ قبض ☆ سانس کی جملہ تکالیف اس کے علاوہ اور بہت سی تکالیف ہیں جن میں یہ طریقہ علاج جو کہ نہایت آسان اور بے ضرر ہے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اس کو استعمال کرنا بہت آسان ہے۔ ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ تمام جسمانی بیماریاں دانتوں اور منہ کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ تمام جسم کے جراثیم ایک طرف اور منہ کے جراثیم دوسری طرف۔

تلوں کا تیل اور میرے تجربات

سب سے پہلے تلوں کے تیل کی افادیت سے متعلقہ اپنے آزمائے ہوئے سینکڑوں واقعات میں سے چند واقعات تحریر کر رہی ہوں۔ اس کے بعد اس کے طریقہ استعمال سے تفصیلی طور پر آگاہ کروں گی۔

جوڑوں کی تکلیف ختم: ایک 65 سالہ شخص کو کافی کمزوری اور تھکن رہتی تھی۔ نوبت یہاں تک آن پہنچی کہ اس کیلئے روزمرہ کے کام کرنا آسان بھی بہت مشکل ہوگیا تھا۔ اس نے تلوں کے تیل کو دن میں دو دفعہ استعمال کرنا شروع کیا تو تین دن کے اندر اس میں نمایاں تبدیلی آگئی۔ اس میں تھکن کا احساس اور جوڑوں کی درد بہت بہتر ہوگئی۔

ماہانہ نظام نارمل ہوگیا: ایک خاتون نے مجھے بتایا کہ اس کے ماہانہ نظام میں خرابی کی وجہ سے پریڈز دو تین ماہ کے بعد آتے ہیں اس کو تیلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تو اس نے بتایا کہ زندگی میں پہلی دفعہ 6 ہفتوں کے بعد پریڈز آگئے۔ وہ بہت خوش تھی۔ اس کے بعد اس کا ماہانہ نظام بالکل نارمل ہوگیا۔ اس کے علاوہ اس نے بتایا کہ اس کے دانت بہت صاف اور مضبوط ہوگئے ہیں۔ بال گھنے اور چمکدار ہوگئے اور سب سے بڑھ کر اس کی آنکھوں میں الرجی کی وجہ سے خارش ہوتی تھی جو کہ بالکل ختم ہوگئی۔ یہ سب کچھ تین ماہ کے اندر رہوا۔

دانتوں کی جملہ تکالیف سے نجات: ایک نوجوان کے مسوڑھوں کی تکلیف کی وجہ سے دانتوں میں سے خون آتا تھا۔ وہ دانتوں کے بہت سے ڈاکٹرز کے پاس جاچکا تھا۔ اس کو وقتی طور پر آرام آتا تھا مگر پھر تکلیف شروع ہوجاتی تھی۔ اس کے علاوہ اس کو کھانے کے بعد کھٹی ڈکار اور بدہضمی کا بھی مسئلہ تھا۔ اس نے ایک ہفتے تک تلوں کے تیل کو استعمال کیا۔ مالک کے کرم سے اس کو ان تمام امراض سے چند دنوں میں ہی نجات مل گئی۔

☆ ایک عمر رسیدہ خاتون اس کے صرف چند دانت تھے اور اس میں سے کچھ ہلتے تھے اس کیلئے کھانا چبانا ایک مسئلہ تھا۔ جب اس نے چند دن تلوں کا تیل استعمال کیا تو اس کے دانت ہلنا بند ہوگئے اور اس کو کھانے اور چبانے کی تکلیف سے نجات مل گئی۔

سانس لینے میں دشواری سے نجات: ایک نوجوان لڑکی کو ناک کی ہڈی کے بڑھنے کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری کا سامنا تھا اس کو منہ کھول کر سانس لینا پڑتا تھا۔ اس نے تین ہفتے تلوں کے تیل کو بتائے گئے طریقے کے عین مطابق باقاعدگی سے استعمال کیا۔ اس کو اس تکلیف سے نجات مل گئی۔

زیادہ کھانے سے نجات: ایک خاتون کو زیادہ کھانے کی عادت تھی جس کی وجہ سے اس کا وزن بہت زیادہ تھا۔ اس نے دس دن تلوں کا تیل استعمال کیا اور زیادہ کھانے کی عادت سے چھٹکارا پالیا اس کا 5 پونڈ وزن دس دن میں کم ہوگیا۔ اس کے علاوہ اس کو چنبل کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔

لاعلاج کھانسی سے نجات: پندرہ سالہ لڑکے کو شدید کھانسی کی تکلیف تھی۔ اس نے چند روز اس کو استعمال کیا اس کو شدید لاعلاج کھانسی سے آرام مل گیا۔ اس سے پہلے وہ کئی کھانسی کے شربت استعمال کر چکا تھا۔

کانوں کی تکلیف سے نجات: ایک 50 سالہ عورت کو کافی عرصے سے کانوں کا انفیکشن تھا۔ بہت عرصے سے وہ اس کا علاج کرا رہی تھی۔ اس کا ہاتھ ہر وقت کان پر خارش کرتا رہتا۔ اس کو تلوں کے تیل کو خاص طریقے سے استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا۔ اس نے بہت مشکل سے اس کو مانا اور شروع کیا۔ اللہ نے اس کو اس پرانی تکلیف سے ہمیشہ کیلئے نجات دیدی۔

ہاتھوں کی تکلیف سے آرام: ایک خاتون کے سردیوں میں ہاتھ پیر بہت ٹھنڈے ہوتے تھے۔ اس کے علاوہ اس کو سانس کی تکلیف تھی۔ اس نے تلوں کے تیل کو 4 دن استعمال کیا۔ اس کو سانس اور ہاتھوں کی ہر قسم کی تکلیف سے آرام مل گیا۔

بازو کی تکلیف سے نجات: ہمارے ایک جاننے والے تھے جن کے بائیں بازو میں درد تھا۔ ان کی E.C.G بالکل ٹھیک تھی۔ اس کے بعد Stress ٹیسٹ کروایا گیا‘ وہ بھی بالکل نارمل تھا۔ ان کو تلوں کے تیل کا استعمال کرایا گیا جس کے بعد ان کے بازو کا درد ختم ہوگیا۔ اس کے ساتھ ان کے دانت صاف اور چمکدار ہوگئے۔

گنٹھیا سے نجات: ایک 60 سالہ بزرگ جو کہ ایک سال سے گنٹھیا کے خطرناک مرض میں مبتلا تھے۔ ان کو صرف تین دن تلوں کے تیل کو استعمال کرنے سے آرام آگیا۔

منہ کی بدبو ختم: میرے کزن کے منہ سے بو آتی تھی جو کہ تلوں کے تیل کی وجہ سے ختم ہوگئی۔

کمر اور گردن کی تکلیف سے نجات: ایک عورت نے تلوں کے تیل کو دو ہفتے استعمال کیا‘ صرف دو ہفتوں کے مختصر سے استعمال سے اس کو کمر اور گردن کی تکلیف میں افاقہ محسوس ہوا۔ اس کے ساتھ اس کے ہاتھ اور پاؤں کی جلد بھی نرم ہوگئی۔

☆ ایک عورت کی کمر اور گردن میں درد رہتا تھا وہ رات کو کمر درد کی دوائی لے کر سوتی تھی۔ جب اس نے تلوں کے تیل کو باقاعدہ استعمال کیا تو اس کی کمر درد اور گردن کی

درد ختم ہوگئی اور اس کو چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے میں جو مشکل تھی وہ ختم ہوگئی۔

دائمی قبض سے نجات: ایک جاننے والی خاتون کو دائمی قبض رہتی تھی۔اس کو تلوں کا تیل چند دن باقاعدگی سے استعمال کرایا' اس کو قبض جیسی موذی مرض سے نجات مل گئی۔

☆ ایک 15 سال کے لڑکے کو قبض کی شکایت تھی اس کو دوائی لینے سے افاقہ ہوتا تھا جب اس کو تلوں کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تو اس کی قبض ٹھیک ہوگئی اس کو کوئی دوائی استعمال نہ کرنی پڑی۔اس کے علاوہ اس کی جلد بہت نرم اور صاف ہوگئی۔اس نے اپنی آنکھوں کی روشنی میں بھی بہتری محسوس کی۔

نیند نارمل ہوگئی: ایک صاحب کو نیند کی کمی کی شکایت تھی اس کو تلوں کے تیل کے اس طریقۂ علاج کی وجہ سے دل و دماغ میں سکون نصیب ہوا اور اس کی نیند اچھی ہوگئی۔

منہ کے چھالوں سے نجات: ایک خاتون جس کی عمر 30 سال ہے اس کے منہ میں اکثر چھالے نکلتے تھے اس کو بتائے گئے طریقے سے تلوں کا تیل دن میں تین دفعہ استعمال کرایا تو اس کے منہ کے چھالے چند دن میں ختم ہوگئے۔اس سے پہلے وہ کچھ کھانے پینے کے قابل نہیں تھی اور پانی بھی سٹرا سے پیتی تھی۔اس نے ڈاکٹری دوائی بہت استعمال کی مگر اس سے کوئی زیادہ فرق نہ پڑا تھا۔

☆ کزن کے منہ میں چھالے تھے اس کو بہت تکلیف تھی کھانا تو دور پانی پینے سے بھی تکلیف ہوتی تھی۔اس کو تلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا تو اس کی تکلیف تین چار روز میں ختم ہوگئی۔

سینے کی جلن سے نجات: ایک شخص کو کھانے کے بعد جلن کی شکایت تھی' اس کو کوئی سیرپ یا کوئی دوائی باقاعدگی سے استعمال کرنا پڑتی تھی' جیسے ہی دوائی استعمال کرنا بند کی جاتی' دوبارہ جلن شروع ہوجاتی تھی۔اس کو میں نے تلوں کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا' اس کی جلن بالکل ختم ہوگئی۔

مسوڑھوں کی سوزش سے نجات: میرے اپنے دانتوں میں کافی تکلیف تھی۔دانتوں میں انفیکشن کی وجہ سے اکثر میرے مسوڑھے سوج جاتے تھے۔تلوں کے تیل کی وجہ سے بار بار دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے نجات مل گئی اور بھی موتیوں کی طرح چمکدار ہوگئے۔

30 سالہ الرجی اور دمہ سے نجات: ایک 50 سالہ شخص جس کو الرجی اور دمہ کوئی 30 سال سے تھا۔اس کے ساتھ اس کو کھانسی' ریشہ بھی مسلسل رہتا تھا۔اس کے جوڑوں میں مسلسل درد اور ہاضمہ بھی خراب تھا' جب اس نے تلوں کے تیل کو استعمال کیا' اللہ نے اس کی تمام تکالیف آہستہ آہستہ دور کردیں۔

اولاد نرینہ کی نعمت مل گئی: ایک 41 سالہ خاتون جو کہ اولاد جیسی نعمت سے محروم تھی اس نے تلوں کے تیل کو بلڈ پریشر اور شوگر کیلئے استعمال کیا۔ان دو تکلیفوں کے ساتھ اس کو اللہ نے اولاد جیسی نعمت سے بھی نواز دیا' اس نے صرف تین ماہ تلوں کے تیل کو بتائے گئے طریقے سے استعمال کیا تھا۔

شوگر بالکل نارمل ہوگئی: شوگر کے ایک 74 سالہ مریض نے مجھے کہا کہ کوئی معجزہ ہی ہوگا اگر میری شوگر ٹھیک ہوجائے۔میں نے ان کو تلوں کے تیل کو باقاعدگی اور اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے کا مشوراہ دیا' اللہ کریم نے اس کی شوگر چند دنوں میں بالکل نارمل کردی۔

لیکوریا کی تکلیف سے نجات: ایک عورت مسلسل کئی سال سے لیکوریا کے پرانے مرض میں مبتلا تھی اس نے ایک ماہ تلوں کا تیل استعمال کیا' اس کی یہ خطرناک تکلیف دور ہوگئی۔

کینسر سے نجات: ایک بزرگ 70 سال کے تھے ان کو پراسٹیٹ گلینڈ کا کینسر سرطان تھا۔انہوں نے دوائی کے ساتھ تلوں کے تیل کو بھی استعمال کیا تو ان کو اس نے دوائیوں کے برے اثرات سے بچا کر جلد تندرست کردیا۔

بلڈ پریشر اور جملہ تکالیف سے نجات: ایک مریضہ نے میرے کہنے پر تلوں کے تیل کو 5 مہینے باقاعدہ استعمال کیا' بقول اس کے کہ میرا بلڈ پریشر' سانس کا پھولنا' رات کی نیند' ریشہ' مسوڑھے یہ تمام امراض بالکل ٹھیک ہونے کیساتھ ساتھ اس کی خارش ختم ہوگئی' اس کی جلد سیاہی مائل تھی جو کہ خون کی بہتر گردش کے بعد سفیدی مائل ہوگئی' اس کی یادداشت پہلے سے بہتر ہوگئی اور بہت سے کام جو وہ عینک کے بغیر نہیں کرسکتی تھی بغیر عینک کے کرنے لگی۔

دل کی تکلیف دور ہوگئی: ایک صاحب کو دل کی تکلیف تھی' اس کو ڈاکٹر نے سرجری کا مشورہ دیا' اس نے تلوں کے تیل کے ذریعے اپنی بیماری سے نجات حاصل کرلی۔اس کو سرجری کرانے کی ضرورت ہی پیش نہ آئی۔

آدھے سر درد سے آرام: آدھے سر درد کی مریضہ ایک خاتون نے جب تین دن اس کو استعمال کیا تو اس کو آدھے سر درد سے آرام مل گیا جبکہ وہ اس سے پہلے بہت زیادہ دوائی کھانے کے بعد ٹھیک ہوتی تھی۔

تلوں کے تیل کا طریقہ استعمال

تلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صبح بیدار ہوتے ہی کچھ کھائے پیے بغیر تلوں کے تیل کا ایک کھانے کا چمچ منہ میں ڈال لیں اور اس کو 20 منٹ تک منہ میں رکھیں چونکہ اس میں منہ کے جراثیم مکس ہوجاتے ہیں اس لئے کسی بھی صورت میں اس کو حلق میں لے کر نہیں جانا ہے۔جب 20 منٹ ہوجائیں تو اس کو منہ سے تھوک دیں اور منہ کو اچھی طرح کلی کرکے صاف کرلیں جب تک منہ میں تلوں کا تیل رہے اس کو کلی کے انداز میں ہلاتے رہیں اور منہ کو 20 منٹ تک چلاتے رہیں۔جب اس کو تھوک کر آپ منہ کو اچھی طرح صاف کرلیں تو دو گلاس پانی پی لیں' ناشتہ یا کوئی بھی چیز ایک گھنٹے کے بعد کھانی ہے۔

یہ ایک پرانا اور آزمودہ طریقۂ علاج ہے۔اس کا کوئی بھی سائنیڈ ایفیکٹ نہیں ہے۔اس کو اگر بوڑھے اور بڑی عمر کے لوگ استعمال کریں تو وہ بہت ساری دواؤں سے بچ سکتے ہیں۔اس طریقۂ علاج میں ضروری ہے کہ تلوں کے تیل کو خالی پیٹ استعمال کیا جائے۔اگر تکلیف زیادہ ہو تو اس کو تین مرتبہ صبح، شام، رات استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو کھانا کھائے چار گھنٹے ہوچکے ہوں اور اس کو ختم کرنے کے بعد ایک گھنٹہ کچھ نہ کھایا جائے۔

(روبینہ تبسم' ایچی سن کالج لاہور)

(بقیہ: بے خوابی کے ہاتھوں مجبور ضرور توجہ کریں)

دن اس آیت کو پڑھواور زیادہ سے زیادہ پڑھو اس نے پڑھنا شروع کردیا کہنے لگا جیسے ہی پڑھتا میرا دل روتا اور کبھی کبھی تو مجھے مشکل سے آنسو ضبط کرنے پڑتے پڑھتے پڑھتے میرا دل پرسکون ہوتا چلا گیا اور اطمینان محسوس ہونا شروع ہوگیا اور اس سے پہلے چونکہ مجھے نیند نہیں آتی تھی اس لیے گھر جانے کو دل نہیں چاہتا تھا یا دوستوں کے ساتھ بے ہودہ اور فضول گفتگو میں لگا رہتا تھا لیکن جب سے یہ آیت پڑھنی شروع کی ہے۔اس وقت سے اب تک دل میں انجانا سا سکون چین اور راحت ہے نیند خوب اور تسلی بخش آتی ہے بلکہ اس آیت کی برکت سے مجھے بڑی بڑی ہستیوں کی زیارت نصیب ہونا شروع ہوگئی اور میں پہلے اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہوں پھر آپ کا کہ آپ ذریعہ بنے اور اللہ تعالیٰ کا نہایت کرم ہے کہ اب میں تندرست ہوں لیکن اس آیت میں سکون اتنا ہے کہ اب تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں چاہتا۔ایک بینک کے ملازم اپنی سو فیصد اسی حالت کو لے کر میرے پاس آئے ان کا مسئلہ بھی اسی پچھل والے کا مسئلہ تھا وہ اپنی اس پریشانی کا حل یہ کرتا کہ یا بچوں کو مارتا یا بیوی سے لڑتا۔بس دن رات یہی کام تھا محلے والے ماں باپ' سسرال دوست رشتہ دار سب اس سے تنگ تھے۔اس کے رویے کی وجہ سے لوگ اس کو چھوڑ چھوڑ کر جارہے تھے۔خود اس کو بھی اس کا احساس تھا کہ میں جو کر رہا ہوں نہایت غلط کر رہا ہوں۔یہ میری غلطی ہے لیکن کیا کروں رات پھر نیند نہیں آتی بے سکونی سے یہ رد عمل ہوتا اب میں کیا کروں خودکشی کرلوں' کیا کروں؟ بندہ نے اسے یہ آیت ہر پل زیادہ سے زیادہ سینکڑوں ہزاروں بار پڑھنے کا مشورہ دیا۔اللہ کی شان کریمی کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی شفا دی اور اب وہ تندرست ہے۔

قارئین بس صبر و تحمل بردباری اور اعتماد سے پڑھیں جلدی نہ کریں۔ پرتاثیر عمل مختصر اور نہایت باکمال عمل ہے۔

وہ آیت یہ ہے اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ ط يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا o (پارہ 22 سورۃ الاحزاب آیت 56)

پیشاب بند ہونے کی صورت میں: پیشاب بند ہونے کی صورت میں کیلے کی جڑ کا رس نکال کر پلانا بہت مفید ہے اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

رستم علی ضیاء، فیصل آباد

ننھی دوا، بے شمار کمالات

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارح گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم و خشک درجہ سوم ہے۔

یہ ایک ننھی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں چنانچہ اسے اردو میں چھوٹی الائچی، ہندی میں چھوٹی الائچی اور انگریزی میں کارڈیمم (Cardimame) کہتے ہیں۔

اقسام: مناسب اسی کے لحاظ سے الائچی کی دو قسمیں ہیں۔

ا۔ الائچی خورد   ب: الائچی کلاں

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔

افعال و خواص: یہ دوا محلل، ملطف اور محلل ریاح ہے۔

الائچی خورد کے فوائد

دانہ الائچی خورد، مصطگی رومی اور طباشیر ہموزن لیکر باریک سفوف تیار کریں اور صبح و شام دانتوں پر ملیں دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔ **ہوالشافی:**۔ دانہ الائچی خورد اور رال سفید ہموزن لیکر باریک سفوف بنائیں۔ تین گرام کی مقدار میں علی الصبح روزانہ ہمراہ شیر گاؤ تازہ دیں، احتلام کیلئے مفید ہے۔

☆ مقوی معدہ ہے۔ معدہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے۔

☆ قے، متلی اور منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔ پسینے کی بو بھی اس سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

☆ روح کو لطیف کرتی ہے اور فرحت بخشتی ہے۔

☆ اس کو پیس کر سونگھنا چھینک لاتا ہے جو ریحی سر درد اور مرگی کیلئے فائدہ مند ہے۔

☆ درد جگر اور جگر کے سدے کھولنے کے بعد الائچی کو عرق گلاب میں جوش دے کر سکنجبین کے ہمراہ پلانا فائدہ مند ہے۔

☆ دل اور دماغ کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کے امراض اور الائچی دو عدد اور ابلا ہوا ایک لٹر پانی بوتل میں روزانہ ڈال کر پورا دن حسب ضرورت استعمال کرتے رہنے سے دل کا عارضہ کبھی نہیں ہوتا۔ اسے اگر تندرست استعمال کرے تو دل کی بیماری سے محفوظ ہے۔

☆ الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعاء میں بے حد مفید ہے۔ اس کے لیے الائچی خورد تین ماشہ، طباشیر تین ماشہ، مصطگی رومی تین ماشہ اور چینی نو ماشہ ان تمام ادویہ کو الگ الگ پیس کر ملانے سے جو سفوف تیار ہوگا آدھا چمچ چائے والا ہمراہ پانی استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

☆ ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔

☆ تبخیر کیلئے الائچی خورد ایک ماشہ اور گلقند تین تولہ ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

☆ اس کا استعمال زخموں کو جلدی ٹھیک کرتا ہے۔ اس کیلئے پانی میں تین یا چار دانے جوش دے کر پیئے جائیں۔

الائچی کلاں کے فوائد

☆ گرمی کے سر درد میں اس کے چھلکے کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔

☆ اس کے دانوں کا سفوف مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔

☆ ہیضہ، دست اور قے میں الائچی کلاں تین عدد، سونف تین ماشے پودینہ تین ماشے پانی میں جوش دے کر پینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆ ہاضمہ کو مضبوط بنانے کیلئے الائچی کلاں ایک تولہ، سونف ایک تولہ اور زیرہ سفید ایک تولہ کو بھون لیا جائے اور ہر کھانے کے بعد ایک چمچ چائے اور ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔

☆ اگر شیر خوار بچے کو مٹی کھانے کی عادت ہو جائے تو اس کی والدہ کو الائچی خورد، الائچی کلاں، مصطگی رومی زیرہ اور چینی ہم وزن کا سفوف تیار کر کے ہمراہ پانی کھلانا مفید ہوتا ہے۔ بشرطیکہ بچہ اسی ماں کا دودھ پیتا ہو۔

☆ ہچکی کو فوراً بند کرنے کیلئے الائچی کلاں کے چھ ماشہ چھلکے پانی میں جوش دے کر پلانے چاہئیں۔

☆ خشک خارش پتی نکلنا (چھوٹے چھوٹے دانے) پسینہ یا بدبو کا آنا کی صورت میں الائچی کلاں ایک چھٹانک لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں چار سیر پانی ڈال کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھ کلو رہ جائے پھر اس میں آدھ کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ اتنا جوش دیں کہ پانی ختم ہو کر صرف تیل ہی رہ جائے۔ اس تیل کی جسم پر مالش سے جلدی امراض بھی دور ہوں گے اور جلد کی رنگت صاف ہو جائے گی۔

☆ پیاس کی زیادتی کو دور کرنے کیلئے الائچی کلاں کے دانے میں چوستے رہنا بے حد مفید ہے۔

☆ درد سر ریحی، مرگی کے امراض میں بے حد فائدہ مند ہے۔

ہر مرض کیلئے میرا آزمودہ

چہرہ خوبصورت بنے: 5 کلو آک کے پتے آدھے نیچے رکھ کر اس پر دلو لے سکھیار کھ کر باقی پتے اوپر رکھ کر ایک بوری دیں

ہر مرض کیلئے آزمایا ہوا نسخہ: آک کے 10 کلو پتے لیں کسی بڑے مٹکے میں 5 کلو پتوں کے اوپر ایک تولہ طوطیہ اور ایک پاؤ نوشادر بھگو کر رکھ دیں۔ مٹکے کے اوپر بقیہ پتے رکھ دیں۔ ہانڈی کا منہ بند کر کے ایک بوری لکڑی کی آگ جلائیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس سفوف کو زیرو کے کیپسول میں ایک چاول کے برابر بھر دیں روزانہ ایک کیپسول کھلائیں۔

چہرہ خوبصورت بنے: 5 کلو آک کے پتے آدھے نیچے رکھ کر اس پر دلو لے سکھیار کھ کر باقی پتے اوپر رکھ کر ایک بوری دیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو ایک ہفتہ سے زیادہ نہ کھائیں خوراک: ایک سوئی کا دک مکھن میں کھلائیں۔ (صفحہ نمبر 32)

نسخہ برائے دفع دمہ، کیرا، نزلہ: گل بنفشہ تین ماشہ، گل گاؤزبان تین ماشہ، عناب نو عدد، لسوڑے نو عدد، کھو بوٹی تین ماشہ، ملٹھی تین ماشہ، خطمی تین ماشہ، خباری تین ماشہ، خشخاش تین ماشہ، ادبان تین ماشہ، گاؤزبان تین ماشہ، منقہ چھ عدد، اسطخدوس تین ماشہ، تخم حلبہ تین ماشہ، انجیر چھ عدد، ابریشم چھ ماشہ۔

سات پیالی پانی ڈال کر رات بھر رہنے دیں۔ صبح آگ پر پکائیں۔ جب چار پیالی رہ جائے تو اتار لیں اور ایک پیالی پی لیں اور پھر اتنا پانی ڈال دیں کہ سات پیالی ہو جائے۔ شام کو اسے پھر پکائیں۔ جب چار پیالی رہ جائے تو ایک پیالی پی لیں۔ ایک دو روز ایسا کرنے سے دمہ، کیرا اور نزلہ ختم ہو جائیگا۔ (صفحہ نمبر 44)

نسخہ برائے دفع چنبل: لال کمیلہ ایک چھٹانک، مردار سنگ ایک چھٹانک، ان دونوں کا سفوف بنا کر اس میں مکھن ملائیں چنبل والی جگہ پر لگائیں چند روز کے استعمال سے چنبل کافور ہو جائے گی۔ (صفحہ نمبر 44)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

وظائف بے اثر کیوں ہوتے ہیں

خورشید عالم فریدی

علم روحانیت اتنا گہرا سمندر ہے جس کی تہہ کے راز پالینا ہر کسی کے بس کی بات نہیں اس کیلئے تارک الدنیا ہو کر شب و روز محنت کی ضرورت ہے جسے کوئی عام انسان دو چار دنوں کیلئے برداشت نہیں کرسکتا علم روحانیت کے ساتھ آپ اتنا ہی تعلق رکھیں

حضرت آدمؑ کو اللہ تعالیٰ نے یہ حکم دیا تھا کہ شک میں نہ پڑنا لیکن ابلیس نے حضرت آدمؑ کے دماغ میں شک ڈال دیا جس کے نتیجے میں حضرت آدمؑ جنت سے نکالے گئے یہ نہ سمجھئے کہ وہم اور شک صرف روحانی قوتوں کو کمزور کرتا ہے بلکہ اس کے اثرات جسمانی بھی ہوتے ہیں اگر انسان اللہ اور قرآن کے بتائے ہوئے طریقوں پر پورے یقین سے زندگی کے راستے متعین کرتا چلا جائے تو اس کے دماغ کے خلیے اپنا پورا کام کرتے رہیں گے اور اگر دماغ کو وہم اور شک میں الجھا لیا جائے تو دماغ کے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہونے لگتی ہے پھر جب دماغ کو انسان یقین اور وہم کی کشمکش میں مبتلا کرلیتا ہے تو دماغ کے خلیے تعمیری کام چھوڑ دیتے ہیں اور ان میں شکست و ریخت کا عمل تیز ہوجاتا ہے انسان کی سب سے بڑی خامی یہ ہے کہ وہ اپنی کمزوریوں پر پردہ ڈالتا ہے اور ان خوبیوں کا اظہار کرتا ہے جن سے اس کی شخصیت محروم ہوتی ہے۔

علم روحانیت اتنا گہرا سمندر ہے جس کی تہہ کے راز پالینا ہر کسی کے بس کی بات نہیں اس کیلئے تارک الدنیا ہو کر شب و روز کی محنت کی ضرورت ہے جسے کوئی عام انسان دو چار دنوں کیلئے برداشت نہیں کرسکتا۔ علم روحانیت کے ساتھ آپ اتنا ہی تعلق رکھیں۔ یہ نہ سوچنے لگیں کہ ان وظائف اور عملیات کا اثر کس طرح ہوتا ہے صرف یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ اثر نہیں ہوا تو کیوں نہیں ہوا؟ کیونکہ یقیناً اس میں کوئی کمی بیشی رہ گئی یا کوئی غلطی ہوگئی۔ اگر ہم دوران وظائف اپنے اخلاق اور کردار کی برائیوں کو سینے سے لگائے رکھیں گے اور اعمال بد سے اجتناب نہیں کریں گے تو یہ وظائف الٹا اثر کریں گے یعنی مزاج غصہ زود پشیمانی 'چڑ چڑا پن' بے چینی وغیرہ جس کا بظاہر کوئی جواز نہیں ہوتا لیکن وہ اپنے گھر والوں کو دوستوں وغیرہ کو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ یاد رکھئے کہ آیات قرآنی اور وظائف کالے جادو کے الفاظ نہیں کہ آپ ذہن میں ہر طرح کی بدی اور نیت میں شیطانی رجحانات رکھ کر اللہ کے اس کلام کو دہراتے چلے جائیں گے۔ آپ پر الٹے اثرات نہ ہوں مثلاً اگر آپ کالے جادو سے اپنا کوئی مطلب نکلوا رہے ہیں تو اس دوران آپ جتنے بھی برے کام اور اپنی نیت اور ذہنیت میں جتنی زیادہ شیطانیت سے منسوب ہے آپ کو اتنے ہی بہتر نتائج حاصل ہونگے کیونکہ کالا جادو شیطان سے منسوب ہے اس کے برعکس اگر کوئی روحانی عمل یا کوئی وظیفہ بتایا جاتا ہے تو لازمی ہے کہ شر کی بجائے ذہن اور نیت میں خیر و خلوص اور خیالات میں پاکیزگی رکھی جائے۔

گناہوں سے توبہ کی جائے اور آئندہ گناہوں سے بچا جائے تو ان وظائف کے ایسے حیران کن نتائج نکلیں گے کہ عقل حیران رہ جائیگی۔ برائیوں میں جو سب سے پہلے بری عادت پیدا ہوتی ہے وہ ہے جھوٹ بولنا' جھوٹ دین اور ایمان کو دیمک کی طرح کھاجاتا ہے۔ جھوٹ بولنے والے افراد کا کوئی وظیفہ یا روحانی عمل اثر نہیں دکھاتا' اسی طرح دوسری برائیاں دھوکہ بازی' فریب' کینہ' حسد' ماں باپ کی نافرمانی' غیبت اور دیگر برائیاں شامل ہیں۔ اگر آپ ان تمام برائیوں سے سچے دل سے توبہ کریں تو کامیابی ضرور ہوگی اور ضرور اچھے نتائج حاصل ہوں گے یہ توبہ اور اس پر عمل آپ کی کوشش کے بغیر ممکن نہیں۔ بیشتر خواتین و حضرات توقع رکھتے ہیں کہ خود انہیں کوئی جدوجہد نہ کرنی پڑے اور کوئی چھومنتر جیسا وظیفہ مل جائے مثلاً ایک شخص نشے کا عادی ہے۔ نشہ چاہے کوئی بھی ہو۔ شراب، چرس، ہیروئین یا کسی عورت کے عشق کا اور وہ شخص کسی روحانی عامل سے کہتا ہے کہ وہ فلاں نشے سے نجات چاہتا ہے تو عامل اس کے لیے نقش تیار کرتا ہے یا کچھ پڑھنے کیلئے بتاتا ہے۔

وہ شخص اس عامل کی ہدایت پر عمل تو کرتا ہے لیکن اپنی عادت ترک کرنے کی ذرا سی بھی کوشش نہیں کرتا وہ دراصل اس عادت کو ترک کرنا ہی نہیں چاہتا اس قسم کے لوگوں کے متعلق اللہ تعالیٰ نے سورۂ بقرہ میں فرمایا ہے ان کے دلوں میں بیماری ہے جسے اللہ نے اور زیادہ بڑھا دیا اور جو جھوٹ بولتے ہیں ان کیلئے دردناک سزا ہے۔ یہ سزا انہیں دنیا میں ہی ملنا شروع ہوجاتی ہے۔ آخرت کی سزا الگ ہے اگر آپ تمام برائیوں سے سچی توبہ کرلیں اور پھر پوری توجہ یقین کے ساتھ وظائف پڑھیں تو یقیناً ایسے نتائج ملیں گے کہ عقل حیران رہ جائیگی۔ شرط یہ ہے کہ آپ کوئی نقش یا وظیفہ شروع کریں تو اس کی زکوۃ فوراً ادا کریں چاہے پانچ یا دس روپے ہی کیوں نہ ہو۔ اگر توفیق ہو تو زیادہ دیں یہ زکوۃ کسی حاجت مند کے پاس جانی چاہیے۔ اللہ ہمارے وظائف قبول فرمائے اور کامیابی عطا فرمائے آمین۔

ورزش سے حسن نکھاریئے

سمیرا امین، بہاولپور

دن بھر کے کام کاج کی انجام دہی کے دوران تھکن کا شکار ہو جانا عام سی بات ہے۔نفسیاتی نقطۂ نگاہ سے بھی مسلسل کام کی انجام دہی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔اس دوران یہ سادہ ایکسرسائز آپ کو پھر سے تازم دم اور چاق و چوبند کرسکتی ہے

کیا آپ ملازمت کرتی ہیں؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں ہے تو ممکن ہے آپ کو اپنے حسن کی نگہداشت کے لیے مناسب وقت نکالنے میں دشواری ہوتی ہو...... ویسے بھی چست، تروتازہ اور خوبصورت نظر آنا موجودہ دور میں جاب کے حصول کیلئے بھی ایک اہم ضرورت بنتا جارہا ہے۔اگر آپ باصلاحیت ہونے کے ساتھ خوبصورت اور پراعتماد شخصیت کے مالک بھی ہیں تو یہ اضافی خوبی ملازمت کے حصول یا کامیابی میں اہم کردار ادا کرسکتی ہے۔دیکھا گیا ہے کہ اکثر ادارے تو خواتین کیلئے مخصوص کسی پوسٹ کیلئے ایسی ہی خواتین کا تقرر کرتے ہیں جو خوبصورت اور پراعتماد نظر آتی ہیں۔گویا آج کل کسی جاب یا رشتہ کے حوالے سے اکثر لوگوں کی ترجیحات یکساں ہیں۔معاشرے کے اکثر افراد کی اس سوچ سے بالاتر ہوکر دیکھا جائے تو جس طرح ملازمت کا حصول یا معاش کیلئے دوڑ دھوپ کرنا خواتین کی صلاحیتوں کا اظہار ہے اسی طرح اپنے حسن کی نگہداشت جلد کی دیکھ بھال، بالوں کی حفاظت اور باڈی فیگر کو مینٹین رکھنا بھی ہر خاتون کی ترجیحات میں شامل ہونا چاہیے۔آپ کی اسی فطری خواہش کو مدنظر رکھتے ہوئے آج ہم آپ کو ایسی ورزشیں بتارہے ہیں جس پر عمل پیرا ہوکر آپ خوبصورت، پرکشش اور سحرانگیز شخصیت کی مالک بن سکتی ہیں۔

اس ضمن میں پہلی ورزش بہت سادہ ہے جسے آپ گھر اور دفتر دونوں جگہ بآسانی کرسکتی ہیں۔اس کے دوہرے فائدے ہیں......یعنی یہ آپ کے حسن کی نگہداشت بھی کرتی ہے اور تھکن سے بھی نجات دلاسکتی ہے۔دن بھر کے کام کاج یا دفتری امور کی انجام دہی کے دوران تھکن یا دباؤ کا شکار ہوجانا عام سی بات ہے۔نفسیاتی نقطۂ نگاہ سے بھی مسلسل کام کی انجام دہی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔اس دوران یہ سادہ ایکسرسائز آپ کو پھر سے تازم دم اور چاق و چوبند کرسکتی ہے۔اس کیلئے آپ کو ایک عدد ڈیسک اور کرسی کی ضرورت ہے۔آیئے اب ڈیسک کو استعمال کرتے ہوئے اس ورزش کا طریقہ ملاحظہ کرتے ہیں۔

سب سے پہلے آپ کرسی پر ٹیک لگا کر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں اب اپنے سر کو ڈھیلا چھوڑ کر چاروں اطراف آہستہ آہستہ گھمائیں جس جانب آپ کی گردن کا جھکاؤ ہوگا اس طرف کے مسلز ڈھیلے پڑ جائیں گے اور جس طرف سے گردن کھنچی ہوئی ہوگی اس طرف کے مسلز کھنچنے لگیں گے۔یہ عمل گردن کو آرام اور تھکن کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اس عمل کے بعد آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو گدی پر رکھ کر کہنیوں کو ایک سیدھ میں رکھیں۔کمر سیدھی رکھیں اور آہستہ آہستہ جہاں تک آپ کے ہاتھ بآسانی پیچھے تک جاسکتے ہوں لے جائیں۔یہ عمل تین مرتبہ کریں۔اس عمل سے آپ کو بازوؤں کا دباؤ کم ہوتا محسوس ہوگا۔

اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو کمر کی طرف لے جائیں اور دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں ملا کر دباؤ ڈالیں۔

اب آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر اپنے سیدھے ہاتھ کو الٹے ہاتھ کی طرف لمبائی میں سیدھا کرلیجئے اور الٹے ہاتھ سے درمیان سے پکڑ کر سیدھے ہاتھ کو کھینچیں۔بالکل یہی عمل الٹے ہاتھ کے ساتھ بھی کیا جائے گا۔

اب دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف فضا میں بلند کرلیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ کر نیچے لے آئیں۔یہ عمل بھی تین مرتبہ کریں۔

سب سے آخر میں آنکھوں کو پوری پوری طرح کھول کر چاروں طرف گھمائیں اور پھر سکون سے بند کرلیں۔

حسن و دلکشی کے حصول کے ضمن میں دوسری ورزش دراصل ایک آسن ہے جو جسم کیلئے ایک طاقتور ٹانک کا کام کرتا ہے۔یہ ورزش شام کے وقت یا رات سونے سے قبل انجام دے کر آپ حسن کی دولت سے مالا مال ہونے کے ساتھ ساتھ تھکن دباؤ اور درماندگی کی کیفیات سے بھی نجات حاصل کرسکتی ہیں۔

اس ورزش کے ذریعے ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوتی ہے، پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور اعصابی نظام میں زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔اس کے علاوہ تھائی رائیڈ گلینڈز پر بھی اس کے منفعت بخش اثرات مرتب ہوتے ہیں۔یہ ایسے غدود ہیں جو دباؤ کے نتیجے میں تازہ خون سے سیراب ہوکر اپنی کارکردگی کو باقاعدہ اور بہتر بناتے ہیں۔تھائی رائیڈ گلینڈز پر جسم کے تمام افعال کے کنٹرول کا دارومدار ہوتا ہے۔یہی آپ کو فربہ کرتے ہیں، یہی اسمارٹ اور یہی ذہنی اور جسمانی عوارض کے ذمہ دار بھی ہیں۔

اس ورزش میں چونکہ آپ کی پوزیشن عموداً ہوتی ہے اس لیے خون کی گردش آپ کے چہرے میں نکھار اور دلکشی پیدا کرتی ہے۔سر کی جلد میں دوران خون کی رفتار میں اضافے سے بالوں کی نشوونما بھی تیز ہوجاتی ہے۔اس کے علاوہ موٹاپا جو کہ خوبصورتی کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے اس ورزش سے فربہ خواتین بھی اپنا وزن کم کرسکتی ہیں۔کیونکہ یہ آسن جسم کے پورے کیمیائی نظام کو کنٹرول کرکے فربہی کو کم کردیتا ہے۔

آیئے اب اس حسن افزاء ورزش کا طریقہ دیکھتے ہیں۔

کمر کے بل لیٹ جائیں، ہاتھ جسم کے ساتھ فرش پر رکھ لیں۔ اب اپنی ٹانگیں اوپر کی جانب اٹھائیں۔پیٹ کے پٹھوں کو سکیڑتے اور ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف لائیں۔ٹانگوں کو اس حد تک پیچھے کی طرف لے جائیں کہ پیر کے انگوٹھے زمین سے مس ہونے لگیں۔فرش پر آپ کے پیر عموداً آنے چاہئیں۔اس ورزش کے دوران آپ کے بازو آگے اور ہتھیلیاں فرش پر لگی ہونی چاہئیں۔اگر ابتدا میں آپ کے پیر فرش کو چھو نہ سکیں تو جبراً ایسا نہ کریں۔چند دنوں کی مشقوں کے بعد آپ کے جسم میں اتنی لچک پیدا ہوجائے گی کہ بآسانی پیر فرش سے لگ سکیں۔اس ورزش میں جسم کو کسی قسم کا جھٹکا نہ دیں اور توجہ سانس پر مرکوز رکھیں۔اس پوزیشن میں 15 سے 20 سیکنڈ تک رہیں یا پھر 5 سے 10 مرتبہ اچھی طرح سانس لیں۔

کمر کے عارضے یا ریڑھ کی ہڈی کی کمزوری کے شکار خواتین و حضرات یہ ورزش نہ کریں۔حاملہ خواتین کیلئے بھی اس ورزش سے ممانعت ہے۔اس کے علاوہ خواتین ناغہ کے دنوں میں بھی اس ورزش سے اجتناب کریں۔

چہرے پر موجود چھائیوں کیلئے چند ٹوٹکے

☆کھیرے اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لیکر چھائیوں پر لگائیں فرق محسوس ہوگا۔☆کھیرے سے چہرے کی دلکشی میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر رکھیں اور پھر منہ دھو ڈالیں۔☆آم کی گٹھلی کی گری اور جامن کی گٹھلی کی گری پیس کر لگائیں۔☆نیاز بو کے پتے پیس کر بالائی میں مکس کرکے لگائیں۔☆شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

ناپسندیدہ بو: برسات کے دنوں میں کمروں میں بڑی ناپسندیدہ سی بو پیدا ہوجاتی ہے ہرمن اور لوبان کی دھونی دینے سے بو دور ہوجاتی ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر ____

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں۔ قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہورہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

پھر توجہ اس طرف کرتا پھر ہٹ جاتی' کوئی طاقت ایسی تھی جو مجھے عاجز کرنے کی کوشش کررہی تھی لیکن میں عاجز نہیں ہورہا تھا' تھوڑی ہی دیر میں اس کا جسم بڑھنا شروع ہوگیا لیکن اب وہ مجھ سے دور ہوگئی۔ وہ میری طرف بڑھنا چاہتی تھی لیکن درمیان میں کوئی نورانی دیوار اسے میرے قریب نہیں آنے دے رہی تھی' اب اس کا جسم اور بڑھتے بڑھتے ایک بڑی چڑیا کے برابر ہوگیا۔ جسم کا بڑھنا اور اس کا میری طرف بڑھنا یہ دونوں کیفیتیں جاری رہیں۔ جسم بڑھتے بڑھتے بلی کے برابر ہوگیا اس کے غرانے کی آوازیں آنے لگیں' جسم بڑھتے بڑھتے کتے کے برابر ہوگیا حتیٰ کہ جسم ایک شیر اور ببر شیر کے برابر ایسا خطرناک اور اس کے جسم سے ایسی سخت بدبو کہ ایسے محسوس ہو کہ جیسے ابھی قے آجائے گی' طبیعت میں سخت بے زاری' بے چینی بڑھانے کی مسلسل کوشش کی جارہی تھی۔ ہر وقت بے چینی بڑھ رہی تھی اور چیونٹی سے شیر کی طرف بڑھنے والا مسلسل جسم بڑھ رہا تھا اور میری طرف لپک رہا تھا' درمیان میں نورانی دیوار اس کو روک رہی تھی' اب میں وظیفہ بھی پڑھ رہا تھا اور دیوار کے بارے میں بھی سوچ رہا تھا' یہ کونسی دیوار ہے کہ اتنی خوفناک چیز اس کی وجہ سے میری طرف بڑھنے سے رک رہی ہے' تو میرے کانوں میں صحابی بابا جن کی مانوس آواز آئی' تمہیں یاد ہے۔ اس 40 دن کے عمل سے پہلے تم نے مسلسل 40 دن بہت بڑی مقدار میں مال صدقہ کیا تھا' یاد رکھو صدقہ جتنا زیادہ ہوگا' جتنا زیادہ مستحقین کو تلاش کرکے دیا جائیگا' وہی صدقہ اسی طرح کی نورانی دیوار بن کر صدقہ دینے والے کے اردگرد ہر وقت رہتا ہے اور اسی طرح کے ہر حملہ آور سے صدقہ کرنے والے کی حفاظت کرتا ہے۔

بس یہ لفظ سننے تھے' مجھے سمجھ آگیا وہ جو میں نے 40 دن مسلسل غریب مستحقین اور ایسے لوگوں کو جو سوال نہیں کرتے تلاش کرکے روزانہ 4300 صدقہ کیا تھا آج وہی صدقہ اس خونخوار سے میری حفاظت کا ذریعہ بن رہا ہے۔ خیر وہ جسم اور بڑھ گیا حتیٰ کہ گائے تک پہنچ گیا اب اس کی آوازیں اور تیز ہوگئیں اس کے منہ سے جھاگ نکلنا شروع ہوگئی پھر اس کی زمین پر گرنے والی ہر جھاگ کا قطرہ شعلہ بن کر آگ کی طرح بھڑک رہا تھا۔ پھر تھوڑی ہی دیر میں اس کے منہ سے شعلے نکلنا شروع ہوئے' اس کی حرارت میں محسوس کررہا تھا لیکن ان شعلوں کا نقصان مجھے نہیں ہورہا تھا کیونکہ اس صدقہ کی نورانی دیوار میری حفاظت کررہی تھی۔ کچھ دیر کے بعد اس کا جسم ہاتھی بلکہ اونٹ سے بھی اونچا ہوگیا' اس کا جسم 500 فٹ تک پھیلا ہوئے جسم ہوسکتا ہے۔ میرا محتاط اندازے کے بقدر ہوچکا تھا' میرا محتاط اندازہ یہ ہے کہ وہ جسم 40,30 فٹ جتنا بڑا ہوگا۔ اس کی آوازیں بہت بھیانک' خوفناک اور تیز تھیں۔ مجبوراً مجھے اپنے کانوں میں انگلیاں ٹھونسنا پڑیں۔

آخر اس نے کہنا شروع کردیا مجھ سے بچنا ہے تو حزب البحر پڑھنا چھوڑ دو' میں نے پڑھنا نہ چھوڑا' میں توجہ' دھیان سے حزب البحر پڑھ رہا تھا' ادھر میں توجہ دھیان بڑھاتا' ادھر اس کا چنگاڑنا' ڈرانا آوازیں اور زیادہ بڑھ جاتیں۔ بہت دیر یہ سلسلہ چلتا رہا' یکایک منظر بدل گیا' میں نے دیکھا کہ دور سے میری مرحومہ والدہ محترمہ رحمۃ اللہ علیہ بہت خوبصورت لباس میں تشریف لارہی ہیں اور ان کے ہاتھ میں بجلی نما چھڑی ہے' وہ جس چیز کو مارتی ہیں وہ چیز خاکستر ہوجاتی ہے' ان کی نورانی شکل اور ان کے چہرے پر مسکراہٹ دیکھ کر مجھے ان کی محبت میں بیتے وہ لمحے ایسے یاد آئے کہ میں پل میں ان کی محبت میں ایسا کھوگیا کہ بس انتظار ہی کررہا تھا کہ میں اٹھ جاؤں اور جاکر ان کے قدموں میں لیٹ جاؤں یا وہ میرے قریب آجائیں۔ انہوں نے اس خونخوار بلا کو دور سے ہی چھڑی ماری' وہ خونخوار بلا وہیں راکھ ہوگئی' میری بے تابی اور بڑھ گئی اور اندر ہی اندر دل میں خیال جاں گزیں ہونے لگا کہ ماں کی ذات کتنی محبت کرنے والی ہے ان حالات میں بھی وہ میری محبت اور مجھے نہیں بھولیں۔

اسی اثناء میں والدہ محترمہ میرے قریب آئیں' میرے جی میں تھا کہ اٹھ کر ان کے قدموں میں لیٹ جاؤں لیکن دوبارہ پھر وہی آواز میرے کانوں میں گونجی خیال کرنا یہ فریب کا نیا رنگ ہے' حرکت نہیں کرنی' توجہ نہیں کرنی' بس یہی فقرے میرے کانوں میں گونجے اور میں اس فریب کی تہہ تک پہنچ گیا' میرے آنسو نکل گئے' اے کاش! یہ حقیقت ہوتی' کہانی نہ ہوتی' میں اپنی والدہ مرحومہ رحمۃ اللہ علیہ کے قدموں میں لیٹ جاتا۔ میں توجہ سے عمل کررہا تھا۔ والدہ مرحومہ کے روپ میں وہ بلا بہت دیر تک مسکراتی مجھے دیکھتی رہی' 100 فیصد والدہ مرحومہ کی آواز میں وہ خونخوار بلا مجھے بلاتی اور پکارتی رہی' جب میں نے بالکل توجہ نہ کی تو ایک دم دھماکہ ہوا' زمین پھٹی اور وہ چیز اس کے اندر گم ہوگئی' دور ایک آواز جسے صدائے بازگشت کہتے ہیں' مجھے سنائی دی کہ تم ہمارے وار سے بچ گئے' ورنہ آج ہم تمہیں وہ سبق سکھاتے کہ تم یاد رکھتے۔ چراغ میرے سامنے مسلسل جل رہا تھا' اس کی رسی جل جاتی تو میں اونچی کردیتا' تیل جل رہا تھا' میں مسلسل عمل پڑھ رہا تھا۔ عمل سے روکنے کیلئے انوکھی کہانیاں اور ڈراؤنے خوفناک مناظر سامنے لائے جارہے تھے۔ 40 ویں دن اچانک میں نے محسوس کیا کہ مجھے چراغ کا شعلہ نظر نہیں آرہا بلکہ صرف بتی' تیل اور برتن نظر آرہے ہیں۔ میں سمجھا کہ چراغ بجھ گیا ہے۔ میں بہت پریشان ہوا حصار سے ہٹ نہیں سکتا تھا۔ آخر کیا کرتا کہ اسی اثناء میں صحابی بابا' حاجی صاحب اور ان کا بیٹا عبدالسلام اور دوسرے بڑے بڑے طاقتور جنات اور لاکھوں کروڑوں کے ان کے غلام' خدام پھولوں کے ہار لیے ہوئے میرے پاس تشریف لائے' چونکہ موسم سرما کا تھا' دن ڈوبنے کے قریب تھا' مجھے صحابی بابا نے گلے سے لگایا' مبارکباد دی۔ خوش ہوئے کہ عمل مکمل ہوگیا' اس عمل کے 313 مؤکلات میرے تابع ہوگئے ہر مؤکل کے تابع 3 کروڑ تین سو 13 لاکھ جنات ہیں۔ فرمایا! اس عمل کی تاثیر زندگی بھر باقی رکھنے کیلئے تمہارے لیے گناہ کبیرہ' رزق حرام' جھوٹ سے پرہیز' نگاہوں کو پاک اور تنہائیوں کو پاک رکھنا ضروری ہے۔ پھر انہوں نے حزب البحر سے استفادہ کرنے اور اس کے کمالات کہ جن کا میں 100 فیصد عامل بن چکا تھا' اس کے عملیات وظائف مجھے بتائے۔ (جاری ہے)

روحانی کلاسوں کا اعلان

26 ستمبر 2010ء بروز اتوار صبح 8 بجے عملیات اور روحانیت سیکھنے والوں کیلئے ایک دن کی کلاس ہوگی۔ شام 5 بجے واپسی کی اجازت ہوگی' ٹھیک 8 بجے پہنچنا ضروری ہے ورنہ بیٹھنے کی اجازت نہ ہوگی۔ مرد و خواتین کا علیحدہ انتظام ہوگا۔ بچوں کو ساتھ لانے والوں کا داخلہ بند ہے۔ کاپی قلم ساتھ لائیں۔ داخلہ' قیام' کھانا فری۔

(بندہ حکیم محمد طارق محمود چغتائی عفی عنہ)

جنگل میں مورناچا کس نے دیکھا؟

محمد خلیل، فیصل آباد

افزائش نسل کے سلسلے میں مور کے بارے میں مشہور ہے کہ جب وہ مست ہوکر اپنی مورنی کے سامنے ناچتا ہے تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔مورنی ان آنسوؤں کو زمین پر گرنے نہیں دیتی' بلکہ پی جاتی ہے اور پھر وقت مقررہ پر انڈے دینے لگتی ہے

اس حسین وجمیل پرندے کا اصل وطن مشرق بعید ہے' تاہم پاکستان' ہندوستان' سری لنکا' برما' جاوا' ساٹرا اور جاپان میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ نیلے سینے والا اور سبز سینے والا' سبز سینے والا جاوا اور برما میں ہوتا ہے۔اس کی گردن سنہری ہوتی ہے۔ جاپان میں سفید مور بھی ملتے ہیں جو اپنی سادگی کے باوجود بڑے پیارے لگتے ہیں۔ تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ فلسطین کے باشندے موروں کے بڑے شوقین تھے' چنانچہ حضرت سلیمانؑ اور ملکہ سبا بلقیس کی کہانی میں ان کا ذکر آتا ہے۔ ملکہ مصر قلوپطرہ کے حالات میں بھی مور کا تذکرہ ملتا ہے۔سکندر اعظم نے جب ہندوستان پر حملہ کیا تو زرق برق پروں والے مور اسے بہت پسند آئے۔ وہ انہیں اپنے ساتھ لے گیا اور یوں یہ پرندہ مشرق سے مغرب میں پہنچ گیا اور وہاں بھی اس کی نسل پھیل گئی۔

مور کے بچے انڈوں میں سے نکلنے کے چند گھنٹے بعد اپنی دم کو اوپر اٹھانے لگتے ہیں۔ یوں تو اس کے سر' کلغی' گردن اور سینے میں بڑے خوبصورت رنگوں کا امتزاج ہوتا ہے مگر اس کی دم پر پھیلے ہوئے پر حسن کی بالکل اچھوتی تصویر ہیں۔دم کے لمبے لمبے پروں کی نشوونما میں تقریباً دو سال کا عرصہ لگتا ہے۔ گرمیوں کے اختتام پر دم کے پر جھڑنے لگتے ہیں اور سردیاں شروع ہوتے ہی دوبارہ نکل آتے ہیں۔ جب مور اپنی دم کو چنور کرکے رقص کرنے لگتا ہے تو سینہ تان کر ادھر ادھر گھومتا ہے پھر کانپ کر اپنے پروں کو جھٹکتا ہے جس سے ہلکی سی کھڑکھڑاہٹ پیدا ہوتی ہے۔

موسم برسات میں جب گھنگھور گھٹائیں جھوم کر آتی ہیں اور بادل گرجنے لگتے ہیں تو جنگل کی فضا موروں کی آوازوں سے گونجنے لگتی ہے اور وہ فرط مسرت سے رقص کرنے لگتے ہیں جن لوگوں نے یہ دلکش منظر دیکھا ہے وہ اسے عمر بھر فراموش نہیں کرسکتے۔

مور کی آواز بڑی دلکش اور درد بھری ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ بچے کی آواز سے مشابہت رکھتی ہے جب یہ مست ہوکر بولتے ہیں تو پی آؤ' پی آؤ کی آوازیں نکالتے ہیں اور خطرے کے وقت کاواں' کاواں کرکے چنگھاڑتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جنگل کے باسیوں میں مور بہت ہوشیار اور چالاک پرندہ ہے۔ایک ماہر لکھتا ہے: ''مور سانپ کی طرح تیز ہے' بلے کی مانند گھات لگاتا ہے اور دشمنوں سے چوکنا رہتا ہے۔''

افزائش نسل کے سلسلے میں مور کے بارے میں مشہور ہے کہ جب وہ مست ہوکر اپنی مورنی کے سامنے ناچتا ہے' تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔مورنی ان آنسوؤں کو زمین پر گرنے نہیں دیتی' بلکہ پی جاتی ہے اور پھر وقت مقررہ پر انڈے دینے لگتی ہے لیکن ماہرین فطرت اس نظریے سے متفق نہیں ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ افزائش نسل کا سلسلہ موروں میں بھی دوسرے پرندوں کی طرح ہوتا ہے۔

عام طور پر ایک مور کے حرم میں کم از کم تین اور زیادہ سے زیادہ چھ مورنیاں ہوتی ہیں۔مورنیاں دانہ دنکا چگتی رہتی ہیں اور مور اپنے پروں کے حسن کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ وہ کبھی کبھی اپنے آقا کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھ لیتی ہیں۔

عام روایت ہے کہ مور اور سانپ روز اول سے ایک دوسرے کے جانی دشمن ہیں۔اس کے متعلق بعض مذہبی کتب اور ان کی تفاسیر میں بھی اشارے ہیں۔مور کسی سانپ کو دیکھتے ہی بڑی چالاکی سے اس کے قریب جاتا ہے اور اس کے گرد چکر کاٹ کر اسے ڈسنے کی ترغیب دیتا ہے۔ پہلے پہل وہ اسے مارنے کی کوشش نہیں کرتا۔اسے صرف ستانے اور تنگ کرنے میں لطف آتا ہے۔کبھی کبھی سانپ کو چونچ بھی مارتا ہے جس سے وہ زخمی ہوکر بے بس ہوجاتا ہے۔اب مور اسے چونچ میں پکڑ لیتا ہے اور سارے کا سارا نگل جاتا ہے۔

مور کو جنگل کا پکھیرہ ہے لیکن اسے پکڑ لیا جائے تو وہ قید کو برضا ورغبت برداشت کرلیتا ہے۔ امیر لوگ اسے پالتو جانور کی طرح پالتے ہیں۔ دنیا کا کوئی چڑیا گھر اس حسین وجمیل پرندے سے خالی نہیں۔

مور کے خوبصورت پروں سے کئی قسم کی چیزیں بنائی جاتی ہیں مورچھل' پنکھے اور جھاڑو بنا کر لوگ اچھے داموں فروخت کرتے ہیں۔ بچے اس کے پروں سے اپنی کتابوں میں نشانیاں رکھنے کا کام لیتے ہیں۔

نعمت کی قدردانی

شکر کے تین جز ہیں۔ پہلے یہ کہ دل میں اس نعمت کی قدر ہو' دوسرے یہ کہ زبان سے شکر کررہے ہوں اور تیسرے، بدن سے

☆شکر کی اصل، محبت، ذلت اور سرنگوئی کے ساتھ صاحب نعمت کی نعمت کا اعتراف کرنا ہے جس کو نعمت کا شعور نہ ہو وہ شکر نہیں ادا کرسکتا اور جس کو شعور ہو اور اعتراف نہ ہو تو گویا اس نے شکر ادا نہ کیا اور جو نعمت اور صاحب نعمت کا شعور رکھتا ہو اور پھر بھی انکار کررہا ہو وہ کفر کے دائرہ میں داخل ہوگیا اور جسے نعمت اور منعم کا شعور بھی ہو اور اقرار و اعتراف بھی، مگر خضوع، محبت اور رضا اس کی جانب سے نہ ہو اس نے بھی شکر ادا نہ کیا جس کے اندر نعمت اور منعم کے شعور کے ساتھ خضوع، محبت اور رضا تو ہو لیکن نعمت کو اللہ کی مرضیات اور اطاعت میں نہ لگایا ہو تو اس نے بھی شکر ادا نہیں کیا۔غرض صحیح معنی میں شکر کیلئے علم کے ساتھ منعم کی جانب میلان، محبت اور خضوع کا ہونا ضروری ہے۔ **(علامہ ابن قیم جوزی از ''راہ سعادت'')**

☆اللہ کی کسی نعمت کا شکر یہ ہے کہ اس نعمت کو پھر معصیت کا ذریعہ نہ بننے دیا جائے (حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ)

☆شکر کے تین جز ہیں۔ پہلے یہ کہ دل میں اس نعمت کی قدر ہو' دوسرے یہ کہ زبان سے شکر کررہے ہوں اور تیسرے، بدن سے نثار اور قربان ہورہے ہوں جب نعمت کا پورا شکر ادا کیا جاتا ہے تو اس نعمت میں اللہ تعالیٰ زیادتی کرتے ہیں اور اگر اس کی ناقدری ہورہی ہو تو گرفت بھی فرماتے ہیں۔ ''ہم، اس نعمت پر جو اللہ کی طرف سے ہے' تینوں اجزاء والا شکر ادا کریں تب شکر ادا ہوگا۔'' آج ہم شکر کے صرف ایک جز' زبان والے پر قناعت کرلیتے ہیں ہمیں بقیہ دونوں اجزاء کیلئے متفکر ہونا اور کوشش کرنا بھی ہے جب تک پورا بدن قربانی میں آگے نہیں بڑھے گا دل میں عظمت نہیں آئے گی۔ لہٰذا کام کرنے والوں میں شکر کی کیفیت کا بڑھانا ہے جو اس قربانی میں بڑھتا رہے گا اس کی یہ نعمت بھی بڑھتی رہے گی۔

اس ماہ کا دکھی خط

خوش رہنا بھول گئی ہوں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیتے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

السلام علیکم جناب حکیم صاحب! میں اپنی پوری کوشش کروں گی کہ حالات کو اپنے طریقے سے بیان کر سکوں اگر دانستہ یا نادانستہ کوئی بات رہ جائے تو معافی چاہوں گی۔ میں نے 1999ء میں ایف اے پاس کیا اور اب حالات کی وجہ سے گھر کے کاموں میں مصروف ہوں۔ میرے پانچ بھائی اور دو بہنیں ہیں۔ سب نے ایف اے کیا ہوا ہے سب سے چھوٹا تھرڈ ائیر میں پڑھ رہا ہے۔ میرے والد صاحب ایک انتہائی مشکل زندگی گزار کر 3 دسمبر 2009ء کو انتقال فرما گئے۔

میرے والد صاحب نے اٹھارہ سال گھٹنے کی شدید تکلیف میں گزارے ہر طرح کے علاج معالجے کے باوجود بھی انہیں کہیں سے بھی شفاء نصیب نہیں ہوئی۔ آخر کار وہ غربت اور بیماری کے ہاتھوں ہار گئے۔ انتہائی تکلیف کے باوجود میرے والد صاحب نے ہمیں حلال رزق کھلایا۔ ان کی شدید خواہش تھی کہ ہم سب پڑھ لکھ کر دین و دنیا دونوں میں کامیابی حاصل کریں لیکن مشکل حالات کی وجہ سے ہم اعلٰی تعلیم حاصل نہ کر سکے۔ میں بہت توجہ سے پڑھا کرتی تھی اور ہمیشہ اسکول میں پوزیشن حاصل کرتی تھی۔ میں نے بچپن سے اپنے گھر میں پسماندہ حالات دیکھے۔ شاید اسی وجہ سے میں بے حد حساس ہوگئی اور اپنا بچپنا میں نے وقت سے بہت پہلے چھوڑ دیا اور جان گئی کہ ہمیں سخت محنت کرنا ہے۔ میرے بڑے بھائی اور بہن نے کبھی مجھ سے پیار سے بات نہیں کی۔ ہمیشہ چیخ چیخ کر بات کرتے ہیں' ہر وقت گالی گلوچ اور لڑائی کرنے کیلئے تیار رہتے ہیں۔ بچپن ختم ہوا تو بھائی نے پڑھائی چھوڑ کر کام سیکھنا شروع کر دیا لیکن اس کے رویے میں تبدیلی نہ آئی۔ حالات کی وجہ سے بہن کو کڑھائی والی مشین لے دی اور میں نے ایک پرائیویٹ اسکول میں پڑھانا شروع کر دیا۔ حالات کی وجہ سے میں پچھلے چھ سال سے بیمار ہوں۔ گھر میں ہمیں کبھی بھی کوئی اچھی چیز نہ مل سکی۔ کچھ حالات کی وجہ سے اور کچھ بے توجہی کی وجہ سے بچپن میں بھی آرزوئیں پایۂ تکمیل تک نہ پہنچ سکیں حتیٰ کہ عید پر بھی ہمیں کبھی نئے کپڑے اور جوتے نہیں ملے۔ ہمیشہ ہم نے اپنی کزنز کی اتری ہوئی جوتیاں پہنیں جو وہ ہم پر ترس کھا کر دے دیا کرتی تھیں اور ہم پہن لیا کرتی تھیں۔ جو چھوٹی چھوٹی ضروریات خواہشات کی صورت میں ہمارے دل میں آتی تھیں ان کو میں نے مار دیا اور انہوں نے مجھے۔ میری بڑی بہن میری نسبت بہت مختلف ہے' وہ اپنا سوٹ اور جوتے وغیرہ عید پر ضرور بناتی ہے جبکہ میں ایسا نہیں کر پاتی اور اب تو نوبت یہاں تک آ پہنچی ہے کہ میں خوش رہنا بھی بھول گئی ہوں' بہت کم ہنستی ہوں، زیادہ میل جول کسی سے نہیں رکھتی اور نہ ہی زیادہ بات کرتی ہوں، ذہن خالی سا رہتا ہے۔ دوسرے لوگوں سے گھبراہٹ اور خوف آتا ہے۔

چاہتی ہوں کہ خودکشی کر لوں لیکن اللہ سے ڈر لگتا ہے کہ کچھ تیاری نہیں کی۔ جس دن میں نے آپ کو خط لکھا اس دن میں بہت روئی تھی کیونکہ اس دن کھانے کو کچھ نہیں تھا۔ صبح شام ہمارے ہاں سستی اور بچی کچی سبزی کے سوا کبھی کچھ نہیں پکتا تھا۔ گوشت ہمارے گھر صرف بکرا عید پر ہی آیا کرتا تھا۔ میں بیمار تھی اور ہر ڈاکٹر یہی کہتا تھا کہ خوراک بہتر کرو اور خوش رہا کرو اور یہ میرے بس میں نہیں تھا، تب میں نے آپ کو سب کچھ لکھ دیا آج بھی میں سوچوں تو میری آنکھیں بھر آتی ہیں کیونکہ میں نے خط بہت رو رو کر شدید ذہنی اذیت میں لکھا ہے اب اگر میں آپ کو اپنے مالی حالات کے بارے میں بتاؤں تو یہی کہوں گی کہ آج سے پچیس سال پہلے ہم جس مقام پر تھے آج بھی ہم وہاں ہی ہیں۔ باوجود کوشش اور جدوجہد کے ہم اپنے مقاصد میں کامیاب نہیں ہو پا رہے۔ کفالت کرنے والے صرف میرے بڑے بھائی ہیں جو کہ مقامی اخبار میں بطور پرنٹر کام کرتے ہیں جہاں سے انہیں ماہانہ تقریباً آٹھ یا شاید نو ہزار ملتے ہیں اس قدر مہنگائی کے دور میں اتنی کم رقم بنیادی ضروریات کو بھی پورا نہیں کر پاتی۔ مجھ سے چھوٹا بھائی ابھی سنیاروں کا کام سیکھ رہا ہے اور ہم بہنوں کا کام پچھلے چار پانچ مہینے سے بند ہے' میں اکثر بیمار رہنے کی وجہ سے کام نہیں کر پاتی۔ ایسے حالات میں ہم اپنا گھر کیسے بنا سکتے ہیں؟ اور اپنے بہن بھائیوں کی شادیوں جیسے مشکل کام کیسے انجام دے سکتے ہیں؟ میری چھوٹی بہن شادی کرنا چاہتی ہے' وہ بہت ہی منہ پھٹ ہے۔ امی سے طنز کرتی ہے کہ آپ کو کوئی پرواہ نہیں ہے کہ ہم اب جوان ہو چکے ہیں۔ امی اس کی حرکتوں اور باتوں کی وجہ سے اکثر بیمار رہنے لگی ہیں اور اکثر روتی رہتی ہیں کہ کیا کریں؟

رشتے داروں کی طرف سے ہمارے کردار پر شک اور طرح طرح کی باتیں کی جاتی ہیں۔ ہمارے کردار و اخلاق کا گواہ اللہ ہے۔ ہمارے پاس صرف ایک کردار ہی تو ہے لیکن اس پر بھی طعن و تشنیع ہوتی ہے۔ جو کچھ میری نظر میں تھا وہ میں نے بیان کر دیا اور بھولے سے کچھ رہ گیا ہو یا غلطی سے کچھ جھوٹ ہو تو میں آپ سے اور اپنے رب سے معافی مانگتی ہوں۔ رمضان المبارک کی آمد میں ہم سب بہن بھائی روزہ رکھتے ہیں۔ والدہ صاحبہ نہیں رکھ پاتیں کیونکہ وہ بلڈ پریشر اور گیس ٹربل کی مریضہ اور جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ افطاری کے نام پر روٹی سالن اور سکنجبین اور سحری میں روٹی سالن کے علاوہ کچھ نہیں بنتا۔ غذائی کمی کی وجہ سے میں اور میرے چھوٹے بھائی خصوصاً میں ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئی ہوں۔ ایسے جیسے ایتھوپیا کے فاقہ زدہ لوگ۔ ایسی صورت حال میں ہم جسمانی کمزوری کیساتھ ساتھ ذہنی اور نفسیاتی کمزوری کا شکار تو ہیں لیکن اخلاقی گندگی کا ہرگز نہیں' جس پر میں اپنے رب کی بے حد شکر گزار ہوں۔

پچھلے دو تین رمضان سے میں روزہ نہیں رکھ پا رہی۔ جسمانی کمزوری مجھے اس بات کی اجازت نہیں دیتی اگر رکھ لوں تو جسم کانپتا ہے۔ بولا تک نہیں جاتا۔ نہ کوئی کام کاج کر سکتی ہوں اور نہ نماز ادا کرنے کی سکت رہتی ہے۔ روزہ چھوڑنے پر مجھے بے حد افسوس ہوتا ہے لیکن کچھ کر نہیں سکتی۔ البتہ میں صبح سحری کے وقت اٹھتی ہوں تہجد ادا کرتی ہوں۔

ذہنی طور پر میں بری طرح تباہ ہو چکی ہوں سب سے ڈرتی ہوں۔ بچی اور درست ہونے کے باوجود بھی خوف زدہ اور ڈری ہوئی چھپتی پھرتی ہوں' ذہن خالی رہتا ہے۔ بات سمجھ میں نہیں آتی' کوئی بات کر رہا ہو تو ذہن بات کو جذب نہیں کرتا' بس کان سنتے ہیں۔ کسی بات کا جواب نہیں دینا آتا' غصہ بے حد بڑھ گیا ہے۔

(قارئین! الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

عینک سے سو فیصد نجات

سوہانجنا اس کی نرم پتیاں کافی ساری توڑ لیں' اس کو ہاون دستے میں کوٹ کر کپڑے میں چھان لیجئے' جتنا اس کا پانی ہو اتنا چھوٹی مکھی کا شہد ملا لیں' دن میں آٹھ مرتبہ آنکھوں میں سلائی سے لگائیں تیار شدہ دوا کو فریج میں رکھیں فریزر میں نہ رکھیں۔ تین ماہ استعمال کے بعد عینک اتر جائیگی۔ **(مریم اقتدار، بہاولنگر)**

دیمک کا توڑ: جہاں دیمک لگ جائے وہاں مٹی کے تیل میں کول تار ملا کر لگا دیں' دیمک بھاگ جائے گی۔

شوگر کے مریض طرز زندگی بدلیں

ڈاکٹر معین شہزاد

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب ثابت ہوتی ہے اوراس کے علاوہ بلڈ پریشر میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق میں سفارش کی گئی ہے کہ جگر کی سختی، سکڑ جانے اور صلاحیت جگر کے مرض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے

ہارمون تھراپی خون میں لوتھڑے جمنے کا امکان بڑھا دیتی ہے

برطانوی طبی ماہرین کے مطابق پراسٹیٹ سرطان کے جو مریض ہارمون تھراپی کے ذریعے علاج کراتے ہیں ان کے خون میں لوتھڑے جمنے کا امکان بڑھ جاتا ہے جبکہ سرطان کے مرض میں یہ امکان پہلے ہی زیادہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ ابھی تک سامنے نہیں آسکی۔ کنگز کالج آف لندن کے پروفیسر مائیک وان ہمی لارجک نے اپنی اس تحقیق میں بتایا ہے کہ 1997ء سے 2007ء کے دوران ہزاروں مریضوں کا تجزیہ کیا گیا۔ 30 ہزار 642 مریضوں میں 26 ہزار 432 لوگوں نے ہارمون تھراپی سے علاج کرایا تھا اوران کے خون میں خون کے لوتھڑے سامنے آئے اوران میں سے 19 ہزار 526 لوگوں میں لوتھڑے جمنے کے واضح آثار تھے۔ اس مرض کو اصطلاحی زبان میں ''ڈی وی ٹی'' کا نام دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق 2.5 فیصد امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب ثابت ہوتی ہے اور اس کے علاوہ بلڈ پریشر میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق میں سفارش کی گئی ہے کہ جگر کی سختی، سکڑ جانے اور صلاحیت جگر کے مرض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے ڈاکٹروں کو چاہئے کہ وہ مریضوں کو اس بارے میں بتائیں۔ تحقیق کے مطابق چاکلیٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن کے استعمال سے فشار خون، خون کی شریانوں کے پھٹنے اور جگر میں کھانے کے بعد تناؤ کا باعث بننے والے عمل کو روکا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں ماہرین طب نے جو تجربات مکمل کئے ان سے جگر کے مریضوں کے مرض میں کمی دیکھی گئی۔

جلدی بیماری ''ایکنی'' کے علاج کیلئے نئی کریم ایجاد

ماہرین طب نے جلد کی بیماری ''ایکنی'' کے علاج کیلئے ایک نیا طریقہ دریافت کیا ہے جس کے مطابق دودھ اور کوکونٹ آئل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان دونوں اجزاء سے ایک نئی فیس کریم تیار کی جا رہی ہے جس کو جلد ہی انسانی استعمال کیلئے مارکیٹ میں متعارف کرایا جا رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کریم کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اس کریم میں قدرتی اجزاء استعمال کئے گئے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ یہ ایک عمدہ پیشرفت ثابت ہوگی اور ایکنی کے مریضوں کے علاج کیلئے بہتری پیدا ہوگی۔ یاد رہے کہ ایکنی آج کل 85 فیصد نوجوانوں کو کسی نہ کسی شکل میں لاحق ہے۔ تحقیق کرنے والی تھائی لینڈ کی ایک طالبہ ڈی سیا نے بتایا کہ اس کریم میں کم سے کم کیمیکل اجزاء کو استعمال کیا گیا ہے۔

شوگر کے مریض دواؤں کی بجائے طرز زندگی بدلیں

ماہرین طب نے ذیابیطس کے مریضوں سے کہا ہے کہ دوا کھانے کی بجائے اپنا طرز زندگی تبدیل کرنے پر رقم خرچ کر لیں تو اس مرض کی شدت سے محفوظ رہا جا سکتا ہے، روزانہ 30 منٹ ورزش، ریشہ دار غذائیں، چربی کا ترک استعمال اور وزن کم کرنے کی کوشش پر اٹھنے والے اخراجات دواؤں کی نسبت آدھے ہوتے ہیں۔ نیشنل پبلک ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ ان ہلسنکی فن لینڈ میں ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزمرہ زندگی میں تبدیلی لانے سے صرف ذیابیطس ہی نہیں دیگر بیماریوں کے امکانات بھی 65 فیصد کم ہو جاتے ہیں۔

دمہ کے شکار بچوں کو وٹامن ڈی تحفظ فراہم کرسکتا ہے

ایک نئی طبی تحقیق کے مطابق دمہ کا شکار بچوں کو وٹامن ڈی کا استعمال تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔ وٹامن ڈی نہ صرف پھیپھڑوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے بلکہ دمہ کا باعث بننے والے ماحول کیخلاف قوت مدافعت بھی دیتا ہے۔ نیشنل جیوش ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ یو ایس اے کے طبی ماہرین نے دمہ کا شکار بچوں پر تجربات کئے اور انہیں دمہ کی ادویات کے ہمراہ وٹامن ڈی کا استعمال بھی کرایا جس سے ان کے مرض میں افاقہ آیا۔ تحقیق کے مطابق پروفیسر ڈاکٹر ڈونلڈ لینگ نے کہا ہے کہ ہماری تحقیق کا مقصد وٹامن ڈی کی مقدار کو بڑھا کر سوزش کے عمل کو کم کرنا تھا۔ اگر مستقبل میں دیگر طبی تحقیقات نے بھی وٹامن ڈی کے استعمال کو دمہ کے مرض میں درست قرار دیدیا تو سائنس کے امراض کو کنٹرول کرنے میں یہ وٹامن بہتر کردار ادا کر سکتا ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَانَافِعُ یَاوَدُوْدُ یَابَاعِثُ کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم! پچھلے ماہ عبقری میں نورانی مراقبے کے فوائد پڑھے میں نے پورے یقین کے ساتھ یانور یاباعث کا مراقبہ کیا۔ اس کے بڑے حیرت انگیز اور لاجواب فوائد سامنے آئے۔ مراقبے کے دوران ایک دن یوں محسوس ہوا کہ آسمان سے نور کی ایک روشنی سیدھی میرے دل میں آرہی ہے اور اس کی برکت سے میرا دل نہایت پرسکون ہو رہا ہے۔ مراقبے کو معمول بنا لینے کے بعد بہت سارے خواب آنے لگے ہیں ایسے خواب کہ جن سے دل مطمئن ہو جاتا ہے۔ واقعہ کی برکت سے بہت سی رکاوٹیں اور بندشیں ٹلنا شروع ہوگئی ہیں۔ روح کو انتہائی سکون ملتا ہے تمام تھکاوٹیں اور بے قراریاں ختم ہوگئی ہیں۔ اگر آپ بھی ان تمام روحانی جسمانی مسائل اور گھروں میں ابدی سکون اور قلبی اطمینان چاہتے ہیں تو مراقبے کے نورانی عمل کو زندگی کا مقصد بنالیں۔ **(طاہر رشید، گجرات)**

بیماریوں کا رنگ وروشنی سے علاج

سید محمد عثمان نوری

زرد رنگ: زرد رنگ میں سفیدی قربت کی وجہ سے ایک قسم کی تیزی ہے۔ جو روشنی کو منعکس کرتی ہے جہاں اس کا دخل ہو۔ چمک اور تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ **سرخ رنگ:** زرد اور نیلے رنگ کا درمیانی رنگ ہے۔ اس میں استقلال اور جوش ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے رنگ اور روشنی سے کائنات کو روپ عطا فرمایا۔ چمن میں پھولوں کی رنگینیاں دیکھنے والی ہر شے کو کیف وسرور عطا کرتی ہیں اور کیف وسرور درحقیقت ایک خاص ترکیب کے ساتھ رنگوں کے امتزاج کا خوبصورت ثمر ہوتا ہے روشنی کا وجود درحقیقت لہروں کا مرہون منت ہے۔

رنگ اور روشنیاں اپنی ایک حیثیت رکھتی ہیں ان کے مستقل اثرات ہیں جو ماحول پر مرتب ہوتے ہیں۔ اللہ کریم نے انہیں موت کے سوا ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور یہ علاج مختلف طریقوں سے مختلف اشیاء کے ذریعے دیئے جاتے ہیں۔ رنگے بولتے ہیں...... ان کی ایک زبان ہے...... ان کے ایک اثرات ہیں...... اثرات اچھے بھی اور برے بھی...... مثبت بھی اور منفی بھی...... اگر رنگوں کی قوت کا اندازہ مقصود ہو تو کسی مصروف چوک کے قریب جا کر دیکھیے ٹریفک پولیس کے اشارہ لگے ہیں اور وہاں رنگوں کی حکومت ہے سرخ اشارہ چلتی گاڑیوں کو روک دیتا ہے اور سبز اشارہ گاڑی کو چلنے کی اجازت دیتا ہے کالا رنگ غم، گلابی محبت، پیلا بیماری اور سفید امن کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔

ان رنگوں میں واقعی تاثیریں ہیں۔ حکماء اکثر کمزور نگاہ والے مریضوں کو سبزہ دیکھنے کا مشورہ دیتے ہیں کہ سبزہ دیکھنے سے آنکھوں میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کا آپریشن کرنے کے بعد آئی اسپیشلسٹ سبز رنگ کی پٹی مریض کی آنکھ پر باندھ دیتے ہیں۔ یونہی کتے کے کاٹے مریض کے لیے نیلا رنگ دیکھنا مفید قرار دیا جاتا ہے۔ رنگوں کے مزاج کے حوالے سے اس بات پر ماہرین کا مکمل اتفاق ہے کہ سرخ رنگ کا مزاج گرم وخشک ہے۔ زرد رنگ کا مزاج گرم وتر ہے۔ آسمانی رنگ کا مزاج سرد وتر ہے۔ بینگنی رنگ کا مزاج سرد وخشک ہے۔ نارنجی رنگ کا مزاج گرم محض ہے۔ سبز رنگ کا مزاج تر محض ہے۔ نیلے رنگ کا مزاج سرد محض ہے اور اودے رنگ کا مزاج خشک محض ہے۔ یہ بات تو عام لوگوں میں بھی مشہور ہے کہ رنگوں کے اثرات ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں نے اس کی آڑ میں توہم پرستی کا دامن پکڑ لیا ہے تو توہم پرستی سے پلو چھڑانا بھی وقت کی ضرورت ہے۔

حضرت امام ابوحنیفہ نعمان بن ثابت رضی اللہ عنہ اعظم کے استاد گرامی حضرت سیدنا امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ کا ارشاد گرامی ہے کہ کالے رنگ کا جوتا پہننا بینائی کیلئے مضر ہے۔ ویسے بدنظری کے مضر اثرات سے نجات کیلئے کالا رنگ مستعمل ہے۔ کاش البرنی کے نام سے کون واقف نہیں۔ انہوں نے مختلف رنگوں کا تجزیہ اور ان کے خصائص بیان کرتے ہوئے زرد، سرخ بینگنی، نارنجی، نیلے اور ہرے رنگ کے متعلق رقمطراز ہیں۔

بینگنی رنگ: میں انحطاطی اثرات ہیں۔ روشنی کو کم قبول کرتا ہے۔ کم روشنی میں بہت ہلکا ہو جاتا ہے اور مصنوعی روشنی میں تو درمیانی رنگ (بھورا) اختیار کر لیتا ہے جلد کیلئے یہ مضر ہے۔

نارنجی رنگ: چونکہ سرخ اور زرد سے بنا ہے۔ اس لیے شوخ رنگ ہے۔ مزاج اس کا گرم ہے اور یہ مان لیا گیا ہے کہ تمام رنگوں میں اس کی قوت سب سے زیادہ ہے۔

نیلا رنگ: اس میں اضمحلالی اثر ہے جس رنگ سے ملتا ہے کمزوری اور سردی پیدا کر دیتا ہے۔ دن کی تیز روشنی میں اس کی قوت بڑھتی رہتی ہے اور روشنی کی کمی کے ساتھ ساتھ اس میں بھی ضعف پیدا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ مصنوعی روشنی میں بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا تعلق زیادہ تر سیاہی سے ہے جو روشنی کو جذب کر لیتی ہے۔

ہرا رنگ: ثانوی رنگوں میں عالمگیر ہے۔ اس سے مزاج میں اعتدال۔ تازگی ٹھنڈک اور سکون ہے۔ مشہور روحانی سائنسدان اور جدید صوفی خواجہ شمس الدین عظیمی بھی پتھروں، رنگوں اور روشنی کے ذریعے سے علاج معالجے کے ماہر خیال کیے جاتے ہیں۔ یاقوت ایک معروف پتھر ہے جو زمانہ قدیم سے مستعمل ہے اور لوگ اس کے اثرات سے نفع حاصل کرتے ہیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی یاقوت کے رنگوں اور اثرات کے حوالے سے رقمطراز ہیں۔ یاقوت یا یاقوت کے رنگوں پر مشتمل کوئی نگینہ طاعون سے محفوظ رکھتا ہے خون صاف کرتا ہے اس کو منہ میں رکھنے سے دل کو فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ لوگ اس شخص کی عزت کرتے ہیں جو انگوٹھی میں یاقوت یا اوپر مذکور رنگوں میں سے کسی رنگ کا نگینہ پہنتا ہے۔

جنت والے نبوی ﷺ اعمال

بشریٰ امین

حضرت مالکؒ فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ ایک دن نبی کریم ﷺ نے میرا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور فرمایا اے عقبہ میں تجھے نہ بتادوں کہ دنیا اور آخرت کے اخلاق فاضلہ کیا ہیں (پھر فرمایا) تم اس سے ناطہ جوڑو جو تم سے توڑ پیدا کرے اور جو تم کو محروم کرے تم اسے دو جو تمہیں تکلیف پہنچائے تم اسے معاف کردو۔ **(شرح السنہ)**

حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے فرمایا اے علیؓ! تم کو دین ودنیا کے بلند اخلاق نہ بتادوں یہ کہ تم اس سے رابطہ رکھو جو تم سے رابطہ ختم کرے اور دور رکھے جو تمہیں محروم رکھے تم اسے نواز و جو تم کو تکلیف دے تم اسے معاف کردو۔ **(ترغیب)**

حضرت مالکؒ فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں۔

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ وہ شخص کون ہے جو آگ پر حرام ہو گا اور جس پر آگ حرام ہو گی (سنو میں بتاتا ہوں) دوزخ کی آگ حرام ہے ہر ایسے شخص پر جو لوگوں سے قریب ہونے والا نہایت نرم مزاج اور نرم طبیعت ہو۔ **(ترمذی)**

قبیلہ مزینہ کے ایک شخص نے آپ ﷺ سے سوال کیا کہ مسلمان کو سب سے افضل ترین کس شے سے نوازا گیا ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا حسن اخلاق سے۔ **(ترغیب)**

حضرت ابوبردہؓ نے کہا اے اللہ کے رسول! کیا اللہ تعالیٰ مکارم اخلاق بلند اخلاق کو پسند کرتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: قسم اللہ کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے بلا حسن خلق کوئی جنت میں داخل نہیں ہو سکتا۔ **(بیہقی فی الشعب)**

حضرت جابرؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: تم میں سے زیادہ پسندیدہ اور قیامت کے دن سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ ہو گا جو اخلاق کے اعتبار سے عمدہ ہو گا۔ **(فتح الباری)**

ابوثعلبہ خشنیؓ کی روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا تم میں سب سے زیادہ محبوب اور قیامت کے دن مجلس میں قریب وہ شخص ہو گا جو اخلاق کے اعتبار سے سب سے بہتر ہو گا۔ **(بیہقی)**

میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا

سید انعام علی رضا

قارئین! سید انعام علی رضا صاحب موبائل نمبر 0300/7086684 کی کتاب "واہ اور آہ" جو مزاح کی چاشنی اور طنز کی کاٹ کا ایک حسین امتزاج ہے بزرگ موصوف نے پڑھنے کیلئے دی' اس مضمون نے چوکھٹ حیاء کو دستک دی' قارئین کی نظر کرتا ہوں (ایڈیٹر)

راحیلہ میری چھوٹی سی بیٹی کا نام ہے۔ میری یہ بیٹی ننھی منی خوبصورت' نیلی نیلی آنکھیں' سنہرے بال' بالکل گڑیا جیسی ہے۔ عمر ہوگی یہی کوئی ڈیڑھ پونے دو سال۔ چلنا اور باتیں کرنا اس نے ابھی کچھ دن پہلے سیکھا ہے تو تلی زبان میں جب باتیں کرتی ہے تو بہت ہی بھلی معلوم ہوتی ہے۔ خود بخود پیار کرنے کو جی چاہتا ہے۔ یوں تو اولاد اور والدین کے مابین محبت ایک فطری جذبہ ہے لیکن راحیلہ کو مجھ سے اور مجھے راحیلہ سے کچھ زیادہ ہی محبت ہے۔ ہم ایک دوسرے کے بغیر چین سے نہیں رہ سکتے۔ اگر کبھی کام کاج کے سلسلے میں کہیں چلا جاؤں تو رو رو کر خود کو ہلکان کر لیتی ہے جب واپس آتا ہوں تو پھولی نہیں سماتی۔ میرے آگے پیچھے بھاگتی رہتی ہے۔ بعض دفعہ تو مجھے ستانے کی نیت سے دروازوں پر لٹکے ہوئے پردوں یا صندوقوں کے پیچھے یا پھر چارپائی کے نیچے چھپ کر خواہش ظاہر کرتی ہے کہ میں اسے تلاش کروں اور جب میں انجان بن کر اس کو تلاش کرنے میں ناکامی کا اظہار کرتا ہوں تو بے حد لطف اٹھاتی ہے اور جب سمجھتی ہے کہ میں کافی زچ ہو چکا ہوں تو زور زور سے چلاتی ہے بابو میں ادھر ہوں ادھر ہوں' آجائیے۔

میں نے بڑی کوشش کی ہے کہ وہ مجھے بابو نہ کہے بلکہ ابو کہے مگر وہ مجھے بابو ہی کہتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ میرے تمام جاننے والے مجھے بابو ہی کہتے ہیں اور بچے تو ہمیشہ وہی کچھ سیکھتے ہیں جو وہ دیکھتے اور سنتے ہیں۔ بابو میں ادھر ہوں آجائیے۔ اب اس کا تکیہ کلام بن چکا ہے۔ اس سے پہلے اس کا تکیہ کلام تھا۔ ''شاباش شاباش ڈرو نہیں۔ آگے بڑھو'' اس کی وجہ تسمیہ یہ تھی کہ جب وہ چلنا سیکھ رہی تھی تو اس کا خوف دور کرنے کیلئے میں اس کو کھڑا کر دیتا تھا اور چلنے کی ترغیب دیتے ہوئے پیار سے کہا کہ شاباش شاباش ڈرو نہیں۔ جس کو راحیلہ نے رٹ لیا۔

مجھے راحیلہ سے اس قدر پیار ہے کہ اس سے جدا ہونے کی جی نہیں چاہتا لیکن بعض دفعہ انسان اس قدر مجبور ہو جاتا ہے کہ نہ چاہنے کے باوجود کچھ کام ایسے کرنے پڑ جاتے ہیں یہی کچھ ایک میرے ساتھ ہوا میں بھی راحیلہ کو روتا دھوتا چھوڑ کر گھر سے کوسوں دور چلا گیا۔

جس جگہ مجھے جانا پڑا وہ پہاڑوں کے درمیان ایک چھوٹی سی مگر انتہائی سرسبز' شاداب وادی تھی۔ ریلوے اسٹیشن وہاں سے 100 میل اور بس کا اڈا 30 میل دور تھا۔ ہم لوگ اونٹوں پر سفر کر کے وہاں پہنچے تھے۔ اس قدر دلفریب اور نظر نواز مقام دیکھنے کا یہ میرا پہلا موقع تھا۔ کسی صورت بھی یہ مقام جنت سے کم نہ تھا۔ پہاڑوں کے دامن کو ہرے بھرے درختوں جھاڑیوں اور پہاڑوں کی چوٹیوں کو برف نے ڈھانپ رکھا تھا۔

دو چار روز تک تو مجھے ہوش ہی نہ رہا کہ میں یہاں اتنی دور کس مقصد کیلئے آیا ہوں۔ رات دن کا بیشتر حصہ قدرت کے نظاروں اور رنگینیوں سے لطف اندوز ہونے میں گزر جاتا۔ اس کے بعد ہم نے خانہ بدوشوں کی ایک جھگی کے پہلو میں اپنا خیمہ نصب کر کے اپنا کام شروع کر دیا۔ خانہ بدوشوں کی اس جھگی میں پانچ افراد رہائش پذیر تھے ایک صاحب خانہ جس کا نام علو تھا۔ ایک اس کی بیوی نازو۔ ایک ان کی جواں سال بیٹی عاشو۔ ایک 12، 13 سال کا لڑکا اور ایک پانچ چھ سال کی چھوٹی بچی۔ یہ لوگ بڑی خوش و خرم زندگی گزار رہے تھے۔ مجھے ان کی قابل رشک زندگی دیکھ کر اپنی جھمیلوں سے پر زندگی سے نفرت ہونے لگی۔ جی چاہتا تھا کہ ہمیشہ ہمیشہ کیلئے یہاں بس جاؤں۔ لیکن یہ ضروری تو نہیں کہ انسان کی ہر خواہش پوری ہو۔

کچھ دن بعد محسوس ہوا کہ عاشو کی مدھ بھری آنکھیں میرا تعاقب کرتی رہتی ہیں۔ یوں تو عاشو کی شخصیت سے میں پہلے ہی دن متاثر ہوا تھا لیکن یہ وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ محبت کے اظہار کی پہل خود عاشو کی طرف سے ہوگی۔

عاشو حسن کا ایک شاہکار تھی۔ مرمر کا ایک ایسا مجسمہ تھا کہ جسے قدرت نے اپنے ہاتھوں سے تراشا تھا جس طرح اس سے پہلے اس قدر نظر نواز منظر میں نے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا اسی طرح اس قدر حسین عورت بھی میں نے پہلے کبھی نہ دیکھی تھی۔ میں تو اسے بس دیکھتا ہی رہتا تھا۔ سچ بات تو یہ ہے کہ پہلے ہی دن جب میں نے عاشو کو دیکھا تھا تو دل میں خواہش پیدا ہوئی تھی کہ کاش کہ میں اور عاشو...... ایک ہو جائیں لیکن اس کی معصوم شکل اور بھولپن دیکھ کر ہمت نہ پڑتی تھی کہ اس سے کوئی ایسی ویسی بات کروں۔ اب جو اس کو اپنی طرف متوجہ دیکھا تو میرے اندر کا شیطان جاگ اٹھا۔ یوں سمجھئے کہ میرے دل کی دبی آگ بھڑک اٹھی...... اور پھر آنکھوں آنکھوں کے ذریعے ہمارا علیک سلیک کا سلسلہ چل نکلا۔

علو ایک سادہ لوح اور ہر ایک کو پیار کرنے والا انسان تھا۔ میرا بار بار اس کے گھر آنے جانے کو وہ میرا خلوص ہی سمجھتا رہا۔ ہر بار پہلے سے زیادہ میرے ساتھ عزت و احترام سے پیش آتا۔ اور یوں چند ہی روز میں، میں ان کے گھر کا چھٹا فرد بن گیا اب میں اور عاشو بلاخوف آپس میں باتیں کرتے رہتے تھے۔ عاشو جب چشمے سے پانی بھرنے جاتی تو میں بھی کسی حیلے بہانے سے اس کے پیچھے کھسک جاتا تھا۔ اگر علو یا اس کی بیوی نازو ہمیں سرِ راہ باتیں کرتا' یا ہنستا کھیلتا ہوا دیکھ بھی لیتے تو برا نہیں مناتے تھے۔ کیونکہ ان کا اپنا دل صاف تھا وہ دوسروں کو بھی ایسا ہی سمجھتے تھے۔ ان کے دل میں کبھی یہ خیال تک نہ آیا تھا کہ میں ایک اجنبی آدمی ہوں جوان ہوں میرے قدم ڈول بھی سکتے تھے۔ یہ ان کی شرافت کی انتہا تھی۔ یہی وجہ تھی کہ آخر وقت تک پتہ نہ چل سکا کہ میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا ہے۔ یوں ہمیں ایک دوسرے سے قریب آنے میں زیادہ وقت نہ ہوئی۔

محبت ایک شفاف شیشہ ہے اور یہ شیشہ اس وقت تک شفاف رہتا ہے جب تک اس کو میلے ہاتھ نہ لگیں اور اگر میلے ہاتھ لگ جائیں تو فوراً داغدار ہو جاتا ہے اور معمولی سی بے احتیاطی سے چکنا چور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ محبت کو ایک پاک اور لطیف جذبہ کا نام دیا جاتا ہے...... اور اگر بدقسمتی سے محبت کرنے والوں کے دل میں میل آجائے اور بہک کر محبت کے تقدس کو پامال کرنے کی ٹھان لیں تو پھر محبت۔ محبت نہیں رہتی بلکہ ہوس بن جاتی ہے اور انسان دیکھتے ہی دیکھتے درندوں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

ابتداً میرا ارادہ تو یہی تھا کہ اپنی محبت کو داغدار نہیں ہونے دونگا لیکن...... دونوں طرف برابر کی لگی ہوئی آگ نے مجھے اپنے عہد پر قائم نہ رہنے دیا...... اور ہم نے اپنے وجود میں سلگتی ہوئی آگ کو سرد کرنے کا ناپاک منصوبہ بنالیا...... ایک دن عاشو نے پہاڑ کے دامن میں واقع ایک غار کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ آج رات جب چاند ڈوب جائے تو تم اس غار میں آجانا۔ میں وہاں ملوں گی...... کسی سے محبت...... ملاقاتیں...... سفلی جذبات سے مغلوب ہو کر محبت کو پامال کرنے کا منصوبہ...... یہ باتیں میری زندگی کا نیا تجربہ تھیں اس وقت میری جو ذہنی کیفیت تھی وہ الفاظ میں بیان نہیں کی جا سکتی۔

وہ رات میرے لیے قیامت سے کم نہ تھی۔ پہلے میری خواہش ہوا کرتی تھی کہ چاند ساری رات سر پر چمکتا رہے تاکہ قدرت کے نظاروں سے زیادہ دیر تک سرور حاصل کرتا رہوں لیکن آج جی چاہتا تھا کہ چاند ایک پل بھی نہ ٹھہرے اور فوراً ڈوب جائے انسان بھی کیا خود غرض واقع ہوا ہے۔ خدا خدا کر کے چاند غروب ہونے کو آیا تو میں اٹھ کر غار کی طرف چل دیا۔

ڈاکٹر حیدری بابا

آکوپنکچر قدیم چینی طریقہ علاج

1971ء میں امریکی ڈاکٹرز نے چین کا دورہ کیا اور آکوپنکچر طریق علاج کی کرشمہ سازیوں کو خود اپنی آنکھوں سے دیکھا اور حیران رہ گئے یہی وجہ ہے کہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے آکوپنکچر کو طریقہ علاج تسلیم کرتے ہوئے اسے 52 امراض میں آزمودہ قرار دیا ہے

اورینٹل میڈیسن کی اصلاح ایک جامع ہیلتھ کیئر سسٹم کیلئے استعمال کی جاتی ہے' جس میں کئی روایتی طریقہ ہائے علاج شامل ہیں۔ چائنہ کا چینی بابوں کا آکوپنکچر ان میں سے ایک ہے اس کی تاریخ تقریباً ساڑھے چار ہزار سال سے بھی پرانی ہے۔ یہ علاج روایتی' فطری اور روحانی اوڑھنی میں لپٹا ہوا ہے' آکوپنکچر لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی سوئی چبھونا کے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں جسم کی بیرونی سطح پر موجود خاص پوائنٹس کو سوئی لگا کر تحریک دی جاتی ہے' آکوپنکچر پوائنٹس پر دی جانے والی تحریک عصبی نظام اور غدودوں کے نظام کی مفالیت پر اثر انداز ہوتی ہے اس طرح عصبی رو اور ہارمونز میں توازنی اثرات پیدا ہوتے ہیں جو مرض دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اس علاج میں کوئی دوا استعمال نہیں ہوتی۔ انسانی جسم میں مخصوص پوائنٹس جن کو جنرل سیڈیٹو کہتے ہیں یہ پوائنٹس بغیر میڈیسن کے سکون مہیا کرتے ہیں' اتنا زبردست سکون ملتا ہے کہ مریض دوران علاج گہری نیند سو جاتا ہے پھر تروتازہ ہو کر اٹھتا ہے۔ ذہنی' دماغی اور نفسیاتی امراض میں ان 9 عدد پوائنٹس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ البتہ اس علاج میں سائیڈ افیکٹس کا کوئی تصور نہیں۔

آکوپنکچر طریقہ علاج کے دوران روزے دار مریض کو سوئیاں گھسانے یا چبھونے سے روزہ نہیں ٹوٹتا' ایسے روزے دار جو جسمانی طور پر کمزور ہوں اور روزہ رکھنے سے جن کی قوت مدافعت میں شدید کمی پیدا ہو جائے تو ٹونی فیکشن (مقوی) پوائنٹس جو انسانی جسم پر کل تین ہیں (1) سین ین SP-6 (2) چی ہائی REN-6 (3) زوسانلی ST-36 پر نیڈل لگا کر قوت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ مقوی 3 پوائنٹس روزے دار کی زبردست ویکنس' لو بلڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہیں۔

روڈ ایکسیڈنٹ کے متاثرہ مریضوں کیلئے آکوپنکچر فرسٹ ایڈ پوائنٹس کڈنی ون K1 (ینگ چوان) جو پیر کے تلوے میں واقع ہے' ڈیوٹو وینٹی سکس (DU-26) جو ناک اور بالائی ہونٹ کی درمیانی مرکزی لکیر پر ایک تہائی اور زیریں دو تہائی ملاپ پر واقع ہے۔ K1 اور Du-26 روڈ ایکسیڈنٹ کی ہر طرح کی ایمرجنسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر سوئی مہیا نہ ہو تو انگلی یا انگوٹھے کے ناخن سے دباؤ ڈال کر بھی مقاصد پورے کیے جا سکتے ہیں۔ بیہوشی' غشی' مرگی' کمر کا اچانک درد' تشنج کے دورہ کیلئے فرسٹ ایڈ آکوپنکچر پوائنٹس استعمال ہوتے ہیں۔ ہارٹ اٹیک کی صورت میں مخصوص جگہ کی مالش کر کے حرکت قلب نارمل کی جا سکتی ہے۔ Li-4 جسے ہوکو بھی کہتے ہیں یہ پوائنٹ ہاتھ پر واقع ہے' یہ دافع درد یعنی Analgesic پوائنٹ ہے' نظام تنفس کے اس آڈر میں بھی کمال کا شافی ہے۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ علاج ایمرجنسی میں ہر جگہ ہر وقت دستیاب ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر آکوپنکچر نیڈل دستیاب نہ ہو تو آکوپنکچرسٹ اپنے ہاتھ کے ناخن کے دباؤ (ایکوپریشر) سے بھی مطلوبہ نتائج حاصل کر کے کسی کی جان بچا سکتا ہے۔

پاکستان میں اس علاج کو نیا کہا جاتا ہے لیکن اس کی تاریخ بہت ہی پرانی ہے۔ آثار قدیمہ سے ملنے والے نقش جات اوزار اس بات کے شاہد ہیں کہ یہ طریقہ علاج اس وقت شروع ہوا جب لوگ غاروں میں رہتے تھے۔ پتھروں' گائے کے سینگوں اور نوک دار لکڑیوں کو انسانی جسم پر چبھو کر بیماریوں کا علاج کرتے تھے۔

پروفیسر ڈاکٹر اقبال چودھری سینئر آکوپنکچرسٹ کہتے ہیں کہ آکوپنچر میں ادویات کا استعمال نہیں ہوتا' صرف انسانی جسم کی بیرونی سطح پر سوئیاں چبھو کر بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس جستجو پر کہ اس عمل کو دیکھا جائے تو 1971ء میں امریکی ڈاکٹرز نے چین کا دورہ کیا اور آکوپنکچر طریق علاج کی کرشمہ سازیوں کو خود اپنی آنکھوں سے دیکھا اور حیران رہ گئے یہی وجہ ہے کہ آج پوری دنیا میں آکوپنکچر اینڈ اورینٹل میڈیسن ڈے ہر سال 24 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے آکوپنکچر کو طریقہ علاج تسلیم کرتے ہوئے اسے 52 امراض میں آزمودہ قرار دیا ہے۔ اب یہ علاج صرف چین تک محدود نہیں بلکہ پوری دنیا میں معروف ہو چکا ہے۔

سابق پرنسپل کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج پروفیسر ڈاکٹر افتخار علی راجہ کہتے ہیں کہ میں ذاتی طور پر اس علاج سے بہت متاثر ہوں۔ میں نے چائنہ سے واپسی پر آکوپنکچر اپنھیر یا (بقیہ صفحہ نمبر 46)

مناقب صحابہؓ و اہل بیتؓ

قسط نمبر 10

حضرت علی المرتضیٰؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا گیا یا رسول اللہ! آپ کے بعد کسے امیر بنایا جائے؟ آپ ﷺ نے فرمایا اگر تم ابوبکرؓ کو امیر بناؤ گے تو تم انہیں امانت دار' دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرنے والا اور آخرت میں رغبت رکھنے والا پاؤ گے اور اگر عمرؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ایسا قوی اور امین پاؤ گے جسے اللہ کے معاملے میں کسی ملامت کرنے والے کی ملامت کا کوئی خوف نہیں ہے اور اگر تم علیؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ہدایت یافتہ اور ہدایت دینے والا پاؤ گے جو تمہیں سیدھے راستے پر چلائے گا۔ (امام احمد' امام حاکم)

حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ ہم حضور نبی کریم ﷺ کے ساتھ مہاجرین کے ایک گروہ میں ایک گھر میں تھے اور اس گروہ میں حضرت ابوبکرؓ، حضرت عمرؓ، حضرت عثمان، حضرت علیؓ، حضرت طلحہؓ، حضرت زبیرؓ، حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاصؓ بھی تھے تو حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: کہ ہر آدمی اپنے کفو کی طرف کھڑا ہو جائے اور خود حضور اکرم ﷺ حضرت عثمانؓ کی طرف کھڑے ہو گئے اور انہیں اپنے گلے لگایا اور فرمایا: اے عثمان تو دنیا و آخرت میں میرا دوست ہے۔'' (امام حاکم' امام ابویعلیٰ)

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: میں حکمت کا گھر ہوں اور علیؓ اس کا دروازہ ہے۔ **(ترمذی)**

حضرت عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے سیدہ فاطمہؓ سے فرمایا: کیا تو راضی نہیں کہ میں تیرا نکاح امت میں سب سے پہلے اسلام لانے والے، سب سے زیادہ علم والے اور سب سے زیادہ بردبار شخص سے کیا ہے۔ **(احمد)**

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: علی کے چہرے کو تکنا عبادت ہے۔'' (طبرانی)

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا جس کا میں مولا ہوں اُس کا علی مولا ہے۔''

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

سن لیں میرے دل سے نکلی آواز گنبد خضرا سے ٹکرائے آپ یقین کریں اسی وقت میں نے اپنے سامنے گنبد خضرا کا ہیولہ دیکھا اور یہ منظر ایک منٹ تک میری آنکھوں کے سامنے رہا۔ اپنے دل کی کیفیت بیان کرنے سے قاصر ہوں۔ اللہ کے تعلق کے ساتھ ساتھ ہمارے گھر کے بہت سے مسائل مثلاً بچوں کی نافرمانی' شوہر کی گھر میں عدم دلچسپی' بات بات پر جھگڑا اور اس طرح کے ڈھیروں مسائل میں ہمارا پورا گھرانہ مبتلا تھا۔ روحانی محفل میں پوری توجہ اور یقین کے ساتھ شرکت کی۔ اللہ نے اپنے نام کی برکت سے کرم کیا۔ اللہ عبقری کو اپنی شایان شان ترقیاں نصیب کرے۔ **(سائرہ کاظمی' ملتان)**

ع م چوہدری

مشکلات سے بچئے درود شریف پڑھیے

یہ عمل آپ کو دنیا کی کسی بھی قدیم یا نئی کتاب میں نہیں ملے گا۔اس حاضرات کی قدر و قیمت عمل کرنے کے بعد معلوم ہوگی۔عمل وہ ہے جو خود بولے۔
طریقہ اَرِنِیْ اُنْظُرْ اِلَیْکَ مُحَمَّدٌ 99 مرتبہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ ایک مرتبہ تعداد 3125 مرتبہ روزانہ اس طرح چار چلے کرنے ہیں۔

اگر بیماری سے نجات نہ ملتی ہو

اگر کسی شخص کو بیماری سے نجات نہ ملتی ہو تو اس درود پاک کی بدولت اسے بیماری سے نجات مل جائے گی۔اس کا کثرت سے ورد رکھنا بیماری سے چھٹکارے کا آسان ترین طریقہ ہے اور اسے کثرت سے پڑھنے والا ہر برائی سے بھی نجات پائے گا۔درود شریف یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ اَفْضَلَ اَنْبِیَائِکَ وَاَکْرَمِ اَصْفِیَائِکَ مَنْ فَاضَتْ مِنْ نُّوْرِہٖ جَمِیْعُ الْاَنْوَارِ وَصَاحِبِ الْمُعْجِزَاتِ وَصَاحِبِ الْمَقَامِ الْمَحْمُوْدِ سَیِّدِ الْاَوَّلِیْنَ وَالْاٰخِرِیْنَ.

حاضرات اولیاء

یہ حاضرات علوم مخفیہ سے تعلق رکھتی ہے۔یہ عمل آپ کو دنیا کی کسی بھی قدیم یا نئی کتاب میں نہیں ملے گا۔اس حاضرات کی قدر و قیمت عمل کرنے کے بعد معلوم ہوگی۔عمل وہ ہے جو خود بولے۔طریقہ اَرِنِیْ اُنْظُرْ اِلَیْکَ مُحَمَّدٌ 99 مرتبہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ ایک مرتبہ تعداد 3125 مرتبہ روزانہ اس طرح چار چلے کرنے ہیں۔کسی بھی صاحب قبر اولیاء یا ولی اللہ کی قبر پر جائیں۔فاتحہ پڑھیں اور مندرجہ بالا عمل صاحب مزار کی قبر پر اپنی شہادت کی انگلی رکھ کر پڑھیں۔تھوڑی ہی دیر میں سوال و جواب کا سلسلہ شروع ہو جائے گا جو مسئلہ (جائز) ہو اس کا حل پوچھیں۔(نوٹ) محرم الحرام کے ماہ میں اور اذان اور نماز کے اوقات میں ان کو تنگ نہ کریں۔

اگر کوئی چیز گم ہو جائے

اگر کسی شخص کی کوئی چیز گم ہو گئی ہو تو اسے چاہیے کہ رات سوتے وقت اس درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ پڑھے۔انشاء اللہ خواب میں گم شدہ چیز کے بارے میں اشارہ ہو جائے گا۔ایسے ہی اگر کوئی شخص کسی ویرانے میں یا غیر ممالک میں بے یار و مددگار ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو بعد نماز فجر گیارہ سو مرتبہ پڑھے تو انشاء اللہ پردہ غیب سے مشکل حل ہوگی۔درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَا کَانَ وَمَا یَکُوْنُ وَعَدَدَ مَااَظْلَمَ عَلَیْہِ اللَّیْلُ وَ اَضَاءَ عَلَیْہِ النَّھَارُ.

مصیبت زدہ آدمی کیلئے درود شریف

مصیبت زدہ انسانوں کیلئے اس درود شریف کا ورد بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔اللہ تعالیٰ اسے مصائب سے نجات دے دیتا ہے اس کی کثرت بہت جلد اثر دکھاتی ہے۔درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاھِرِ الذَّکِیِّ صَلٰوۃً تَحِلُّ بِھَا الْعُقَدُ وَتَفُکُّ بِھَا الْکُرَبُ.

اگر کسی پر ناجائز مقدمہ بن جائے تو

اگر کسی پر ناجائز مقدمہ بن جائے تو اس میں کامیابی کیلئے مقدمہ کی ہر پیشی کو جاتے وقت اس درود شریف کو تہجد کے وقت سات سو مرتبہ پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الْحَبِیْبِ الْعَالِیِ الْقَدْرِ الْعَظِیْمِ الْجَاہِ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ.

جوہر شفا مدینہ کا حیرت انگیز کرشمہ

میں نے رمضان المبارک میں ہر سحری میں جوہر شفاء مدینہ ایک چمچ استعمال کی جس کا سب سے بڑا فائدہ مجھے یہ ہوا کہ مجھے سخت گرمی میں بھی پیاس کا احساس بالکل نہ ہوتا۔میں یہ بتاتی چلوں کہ مجھے الرجی کی بڑی پرانی تکلیف تھی جس کی وجہ سے مسلسل میرا ناک بند رہتا تھا مگر جوہر شفاء مدینہ کے استعمال سے نا صرف میرا یہ پرانا مرض ختم ہوا میری پیاس کی بیماری بھی ختم ہو گئی ورنہ میں ہر آدھے گھنٹے بعد دو گلاس پانی نہ پیتی تو میں مرنے کے قریب ہو جاتی۔حلق خشک ہو جاتا تھا اور سانس بند ہونے لگتا تھا۔مگر شفاء مدینہ وہ دوا ہے جسے میں نے جب بھی جس مرض میں بھی اور جس مریض پر بھی آزمایا شفاء کا مظہر پایا۔ (ثمر ظفر، لاہور)

(بقیہ: میر اور عاشو کا دل میرا ہو چکا)

چلنے کو تو چل دیا لیکن ذہن...... عجیب سی کشمکش سے دوچار تھا۔کبھی خیال آتا کہ مجھے ایسی غلط حرکت نہیں کرنی چاہیے کہ جس سے محبت کی تذلیل اور ایک باپ کی رسوائی ہو۔اس باپ کی جو مجھ پر اعتماد کرتا ہے۔مجھے اپنے گھر کا فرد سمجھتا ہے۔باوجودیکہ میرے حسب نسب سے واقف نہیں ہے۔میرے رتبے اور مرتبے سے نا آشنا ہے۔محض انسانی ہمدردی کے تحت اور مجھے پردیسی جان کر مجھ پر دل و جان نچھاور کرتا ہے۔اسے تو یہ خیال بھی کبھی نہ آیا ہوگا کہ میں اس قدر پست کردار اور ذلیل ذہنیت کا آدمی ہو سکتا ہوں کہ اپنے ہی محسن کی عزت کی طرف ہاتھ بڑھاؤں گا......
پھر وہاں کے رسم و رواج اتنے سخت تھے کہ اگر ہمیں مشکوک یا قابل اعتراض حالت میں دیکھ لیا جاتا تو موقع پر ہی قتل کر دیئے جاتے۔یہ ساری باتیں سوچ سوچ کر میرا ذہن ماؤف ہو رہا تھا لیکن میری رفتار کم ہوئی نہ قدم آگے بڑھنے سے رک سکے...... اور میں چوروں کی طرح غار کی طرف بڑھتا گیا۔کبھی کبھار خوف کی لہر میرے جسم میں رواں خون کو منجمد کر دیتی تھی لیکن دوسرے ہی لمحے عاشو کا قرب حاصل کرنے کا تصور اور جنون پھر سے خون کو گرما کر رواں کر دیتا تھا۔گویا میرے ضمیر کے مدوجزر نے مجھے پاگل سا کر دیا تھا۔غار کے اندر سخت اندھیرا تھا میں اس کے دہانے پر پہنچ کر اندر جانے کیلئے سوچ ہی رہا تھا کہ اندر سے آواز آئی "بابو میں اندر ہوں آجاؤ" مجھے یوں لگا کہ جیسے عاشو نے بات نہیں کی بلکہ کسی راکٹ برسانے والے خودکار آلے کا بٹن دبا دیا گیا ہے۔یوں محسوس ہو رہا تھا کہ میرے چاروں طرف گولے پھٹ رہے ہیں۔دھماکے ہو رہے ہیں۔دیکھتے ہی دیکھتے مجھے محسوس ہوا کہ چاروں طرف گولے پھٹ رہے ہیں۔دھماکے ہو رہے ہیں۔دیکھتے ہی دیکھتے مجھے محسوس ہوا کہ چاروں طرف دھواں پھیل گیا ہے۔دھواں چھٹا۔اور میری آنکھیں اندھیرے میں دیکھنے کے قابل ہوئیں تو مجھے کچھ فاصلے پر ایک ہیولا دکھائی دیا...... میں ابھی سراسیمگی کے عالم میں کھڑا تھا کہ وہی آواز پھر کان سے ٹکرائی "بابو ڈرو نہیں آجاؤ......" اب کے ایسا لگا کہ کسی نے میرے کانوں میں پگھلا ہوا سیسہ انڈیل دیا ہے...... مجھے اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہونے لگا...... یوں لگ رہا تھا کہ غار کے اندر سے میری راحیلہ کی آوازیں آرہی ہیں...... قریب تھا کہ میرا ہارٹ فیل ہو جاتا۔میں نے الٹے رخ بے تحاشا بھاگنا شروع کر دیا اور اس وقت تک بھاگتا رہا جب تک وہ غار اور گاؤں میری آنکھوں سے اوجھل نہ ہو گئے۔

(بقیہ: آکوپنکچر جدید چینی طریقہ علاج)

سے پہلی کامیاب سرجری کی تو اس کی افادیت کا اور زیادہ قائل ہو گیا۔اس کا نیورولوجی سے بہت گہرا تعلق ہے جن تکالیف میں Indicated ہو تو وہاں یہ حیران کن کامیاب ثابت ہوتی ہے۔آکوپنکچر طریق علاج کا فلسفہ یہ ہے کہ جسم میں گردش کرنے والی توانائی چی یعنی روح کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والا بگاڑ بیماری کا سبب بنتا ہے اس علاج کی بنیاد قدیم چینی نظریئے پر مبنی ہے کہ کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ایک قوت منفی جسے ین کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو ینگ کہلاتی ہے ان دونوں قوتوں کے درمیان کسی بھی ایک قوت کی کمی یا زیادتی توانائی کے توازن کو بگاڑ دیتی ہے لہٰذا یہ زیادتی یا کمی ہی بیماری ہے۔آکوپنکچر پوائنٹس پر سوئی چبھو کر تحریک دینے سے اندرونی روحانی توانائی چی کی کمی زیادتی کو کنٹرول کر کے متوازن کیا جاتا ہے یوں صحت بحال ہو جاتی ہے۔انسانی جسم پر 361 آکوپنکچر پوائنٹس ہیں۔ان کے علاوہ بہت سے فالتو پوائنٹس بھی ہیں جو انفرادی حیثیت رکھتے ہیں۔آہ شی پوائنٹس کی تعداد الگ ہے۔12 چینلز ہیں اور 2 فالتو ہیں۔ہر چینل کا تعلق اندرونی عضو سے ہے۔

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

52

ماہنامہ عبقری لاہور ®

اکتوبر 2010ء بمطابق شوال، ذیعقدہ 1431 ہجری

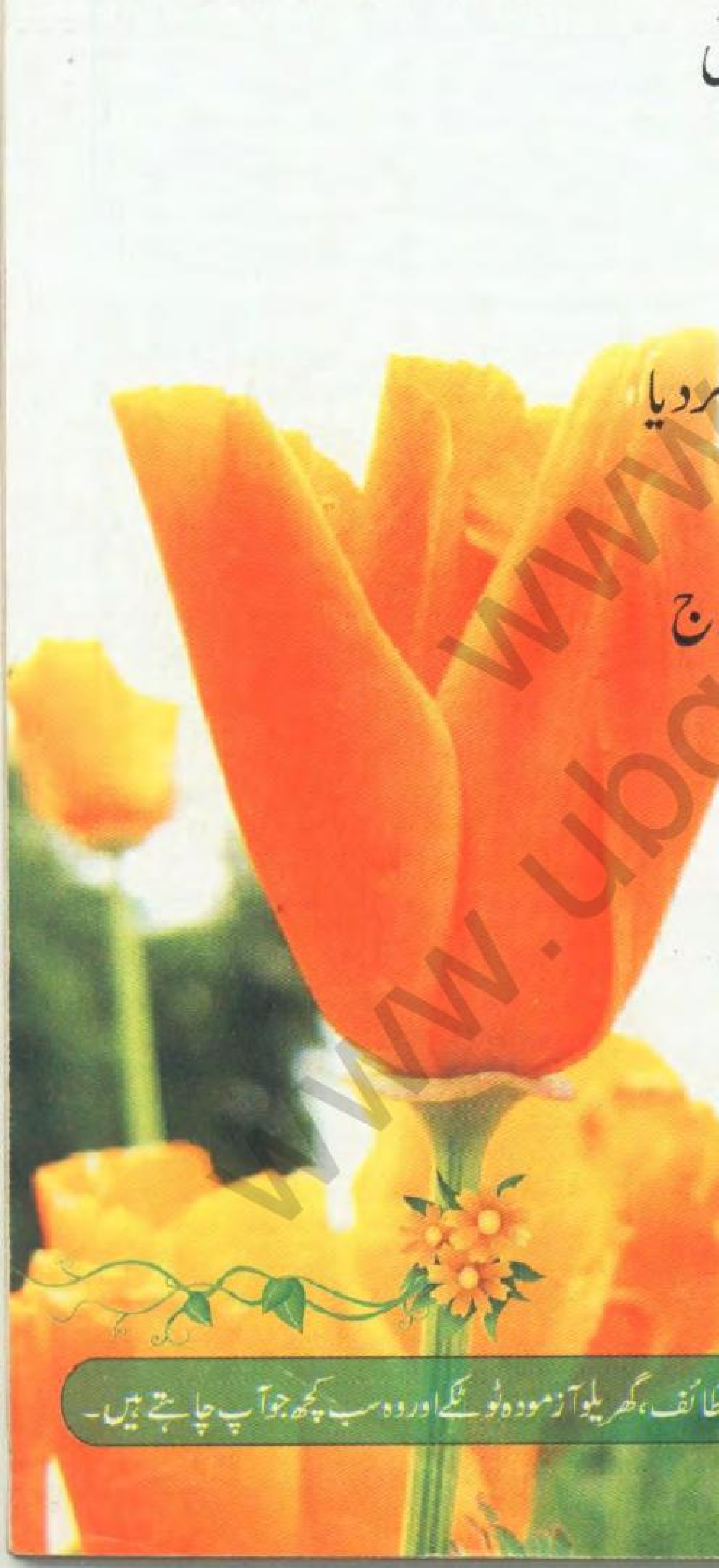
گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- سورۂ یٰسین سے خطرناک مقدمہ سے رہائی
- انار کھائیے' بیماریاں بھگائیے
- آپ کا حُسن پارلر کا محتاج نہیں
- معذور بچے کی دعا نے افسروں کو بے بس کر دیا
- شرعی تقسیم وراثت کا دنیاوی انعام
- پانی سے درجنوں بیماریوں کا حیران کن علاج
- موسم سرما' احتیاطیں اور دماغی ٹانک
- گھنے جنگلات میں جنات کی آوازیں
- اِدھر وظیفہ پڑھا اُدھر کام ہوگیا
- پائیدار جوانی کیلئے سیر ضروری ہے
- جادو نے میرا گھر اجاڑ کے رکھ دیا
- طب نبویؐ سے پٹھوں کی اینٹھن کا علاج



اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بانی: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 4 | جلد نمبر 5 | اکتوبر 2010ء بمطابق شوال/ ذیقعدہ 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

اکتوبر 2010ء

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی سشی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

اینجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات، گالیاں، بددیانتی، بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

﴿مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں، نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہو کر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے سیلاب زدگان کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر بھیج کر بلٹی کرا دیں شکریہ! (رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوٰۃ ہے یا صدقہ)

ضروری اطلاع:

حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن" 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی انتقال کے وقت وصیت

جب حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی وفات کا وقت قریب آیا تو اپنے بیٹے سے فرمایا: اے میرے بیٹے! جب مجھے موت آنے لگے تو میرے جسم کو (دائیں پہلو کی طرف) موڑ دینا اور اپنے دونوں گھٹنے میری کمر کے ساتھ لگا دینا اور اپنا دایاں ہاتھ میری پیشانی پر اور بایاں ہاتھ میری ٹھوڑی پر رکھ دینا اور جب میری روح نکل جائے تو میری آنکھیں بند کر دینا اور مجھے درمیانی قسم کا کفن پہنانا کیونکہ اگر مجھے اللہ کے ہاں خیر ملی تو پھر اللہ تعالیٰ مجھے اس سے بہتر کفن دے دیں گے اور اگر میرے ساتھ کچھ اور ہوا تو اللہ تعالیٰ اس کفن کو مجھ سے جلدی چھین لیں گے اور میری قبر درمیانی قسم کی بنانا کیونکہ اگر مجھے اللہ کے ہاں خیر ملی تو پھر قبر کو تاحد نگاہ کشادہ کر دیا جائے گا اور اگر معاملہ اس کے خلاف ہوا تو پھر قبر میرے لیے اتنی تنگ کر دی جائے گی کہ میری پسلیاں ایک دوسرے میں گھس جائیں گی۔

میرے جنازے کے ساتھ کوئی عورت نہ جائے اور جو خوبی مجھ میں نہیں ہے اسے مت بیان کرنا کیونکہ اللہ تعالیٰ مجھے تم لوگوں سے زیادہ جانتے ہیں اور جب تم میرے جنازے کو لے کر چلو تو تیز چلنا کیونکہ اگر مجھے اللہ کے ہاں سے خیر ملنے والی ہے تو تم مجھے اس خیر کی طرف لے جا رہے ہو۔ (اس لیے جلدی کرو) اور اگر معاملہ اس کے خلاف ہے تو تم ایک شر کو اٹھا کر لے جا رہے ہو اسے اپنی گردن سے جلدا تار دو۔ (حیاۃ الصحابہ جلد 3 صفحہ 53,52)

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

قارئین! آج آپ کو ایک انوکھا واقعہ اور انوکھی بات بتاتا ہوں جو شاید عقل والوں کی سمجھ میں نہ آئے لیکن روح کی دنیا کو جاننے والوں کی سمجھ میں کچھ آجائے گی۔ ایک نہایت صالح اور باکمال درویش میرے ہاں مہمان ہوئے۔ مہمان خانہ یعنی (تسبیح خانہ) میں چونکہ مہمانوں کی آمد و رفت جاری رہتی ہے وہ صرف ایک رات کیلئے مقیم ہوئے' اس کے بعد واپس چلے گئے' بہت عرصہ بعد ملاقات ہوئی تو مجھ سے شکوہ کیا کہ سخت سردی کی رات تھی' آپ تو مجھے بستر پر لٹا کر چلے گئے لیکن رات جو میرے ساتھ بیتی وہ آپ نے خبر ہی نہ لی۔ میں نے حیرت و افسوس کی ملی جلی کیفیات کے ساتھ سوال کیا کہ آخر کونسی ایسی بات ہوئی؟ فرمانے لگے! ہوا یہ جب میں رات کو سویا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد مجھے ایسے محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے کسی نے مجھے سوئی چبھوئی' میں یکا یک جھٹکے سے اٹھ بیٹھتا، یہی کیفیت کئی بار ہوئی لیکن پتہ نہ چلتا تھا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ آخر کار اللہ جل شانہ کی ذات کی طرف متوجہ ہوا کہ اے اللہ یہ کیا ماجرا ہے؟ میں نے اپنی کمبل کو دیکھا' اس کے چاروں طرف نظر دوڑائی' کمبل کے ایک کونے پر شیر کی تصویر کا نشان تھا۔ اس کمبل کو ہٹا کر میں نے دوسرا بستر لیا تو آرام سے سو گیا۔

قارئین! ہمارا دن رات تصویروں کے ساتھ اوڑھنا بچھونا ہے۔ یہی تصویریں ہماری دن رات کی نیندوں کو بے چین اور بے قرار کر رہی ہیں۔ ہمیشہ نشان سفید اجلے کپڑے پر ہی محسوس ہوتا ہے' جو لباس پہلے ہی سے سیاہ ہے اس پر سیاہی کے لگنے والے دھبے کا کیا کوئی نشان ہو گا؟

محترم قارئین! ان چیزوں کا تعلق ایمان کی سطح سے ہوتا ہے جتنی ایمان کی سطح مضبوط ہوتی چلی جائے گی اتنا ان چیزوں کا ادراک بڑھتا چلا جائے گا۔ اللہ ہم سب کی ایمانی سطح کو مضبوط فرمائے۔

احباب کی محفل میں ایک دوست کہنے لگے کہ میں آرا مشین پر بیٹھا اپنی ضرورت کی کچھ لکڑیاں کٹوا رہا تھا ایک بھاری اور موٹی لکڑی آرا مشین میں جب جاتی باوجود کاٹنے کے اس پر آری نہ چلتی پھر انہوں نے ایک کونے سے کاٹا کٹ گئی دوسرے کونے سے کاٹا کٹ گئی جس جگہ کاٹنے سے نہیں کٹتی تھی وہاں سے کٹ تو گئی لیکن حیرت کی بات یہ ہوئی کہ جب اس جگہ آری چلاتے تو وہاں آری نہ چلتی سب کو حیرت ہوئی آخر مشورہ یہ ہوا کہ اس کو ہتھوڑے اور چھینی یعنی لوہے کی مدد سے چیرا جائے تو جب لکڑی کو چیرا تو انوکھا منظر دیکھا جو چیز لکڑی پر آری پھرنے سے مانع تھی وہ گوہ کا ایک بچہ تھا جو لکڑی کے کٹنے کی وجہ سے مر نہ سکا بلکہ لکڑی چیرتے ہی بچ کر بھاگ گیا۔

ولادت میں آسانی: سورہ الذٰریت (پ 26) مریض کے پاس پڑھنے سے مرض میں تخفیف ہوتی ہے اور حاملہ کو باندھ دینے سے ولادت میں آسانی ہوتی ہے۔

درسِ روحانیت وامن

ملفوظ درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مردوخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

میرے دوستو! اللہ جل شانہ نے مسلمان کو ایک منفرد زندگی دی ہے اور کافر کو الگ زندگی دی ہے۔ مسلمان اپنی زندگی سے چلتا ہے کافر اپنی زندگی سے چلتا ہے۔ مسلمان کے شب وروز اپنے ہوتے ہیں اور کافر کے شب وروز بھی اپنے ہوتے ہیں اور ان دونوں میں انفرادیت ہے جس طرح کافر کی زندگی میں انفرادیت اسی طرح مسلمان کی سوچوں میں' مسلمان کی صبح میں اور شام میں انفرادیت ہے اس کی زندگی جدا اور اُس کی زندگی جدا۔ کافر جب بھی زندگی گزارے گا اور کافر زندگی کا جو شعبہ بھی گزارے گا وہ غفلت کی زندگی گزارے گا یہ کافر کا مزاج ہے۔ اب آپ کہیں گے کیسی عجیب بات ہے کافر نے تو اتنی بڑی بڑی ایجادات کر دی ہیں اور اتنے بڑے بڑے آلات بنا دیئے ہیں اس کی زندگی غفلت کی کیسے ہوئی اور کافر نے وہ کام کیا ہے جو بظاہر مسلمان بھی نہیں کر سکتا۔ میرے دوستو! فرق یہ ہے کافر مرنے سے پہلے کی زندگی کو سنوارتا مرنے کے بعد کی زندگی کو کافر نہیں سنوارتا۔

مومن کی زندگی کا مقصد

محنت کرنے کے بعد اس محنت کا صلہ اس کو مل گیا ہے اور اس کی محنت کا صلہ اس کے مرنے تک ہے مرنے کے بعد اس کا کوئی صلہ نہیں اور مومن کی زندگی مرنے سے پہلے بھی اور مومن کے مرنے کے بعد بھی ایسی آنے والی زندگی جو ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی جس زندگی میں موت کو بھی موت آجائے گی وہ زندگی مومن کے سامنے ہوتی ہے جس کے سامنے بڑی زندگی ہوتی ہے اور جس کے سامنے کوئی بڑا مقصد ہوتا ہے وہ کبھی غفلت کی زندگی نہیں گزارتا اس لئے دوسرے لفظوں میں ہم یہ بات کہہ سکتے ہیں مومن کبھی غافل نہیں ہوتا مومن ہمیشہ متوجہ رہتا ہے...... کس کی طرف متوجہ رہتا ہے؟ اللہ جل شانہ کے حکم کی طرف اور حضور ﷺ کے طریقوں کی طرف مومن ہمیشہ متوجہ رہتا ہے مومن کا ایک قدم اٹھا ہے اور ایک قدم اٹھنے کے بعد جو دوسرا قدم اٹھ رہا اس میں مومن کی یہ چاہت ہے کہ اب میرا رب مجھ سے کیا چاہتا ہے ایک قدم اٹھا میں نے اپنے رب کی چاہت سے اٹھایا اب اس کے بعد جو دوسرا قدم اٹھنے والا ہے میرا رب مجھ سے کیا چاہتا ہے ایک قدم گھر میں تھا اب دوسرا قدم اٹھا میں بیت الخلا چلا گیا ایک قدم اٹھا میں بستر میں تھا اب دوسرا قدم اٹھا میں دستر خوان پر چلا گیا اب بستر میں میرا رب مجھ سے کیا چاہتا تھا میں نے عرض کیا کہ مومن کبھی غافل نہیں ہوتا وہ بستر میں بھی غافل نہیں ہوتا' وہ بیت الخلا میں بھی غافل نہیں ہوتا وہ بیت اللہ میں غافل نہیں ہوتا اور کافر غافل ہوتا ہے اس کا ہر مقام ہر جگہ اس کے اپنے مزاج کی ہوتی ہے اور کافر کی بھی چاہت ہے اور مومن کی بھی چاہت ہے' کافر کی چاہت نفس کی چاہت کی زندگی گزارنا ہے اور مومن رب کی چاہت کی زندگی گزارتا ہے۔

نماز اور مومن کی زندگی میں مماثلت

اس لئے کہتے ہیں کہ کلمہ کے بعد سب سے پہلی چیز جو ایمان والوں کی طرف مسلمان کی طرف متوجہ ہوتی ہے وہ نماز ہے نماز اور مومن کی زندگی میں ایک عجیب مماثلت ہے' ایک عجیب توازن ہے۔ مومن کی نماز دیکھ لیں' مومن کی زندگی دیکھ لیں دونوں برابر ہیں کیسے برابر ہیں؟ نماز میں مومن کی زندگی کے لمحات اور شب وروز اور وقت دونوں برابر ہیں کیسے برابر ہیں پھر نماز کے بغیر جو وقت گزار رہا اب اس میں دیکھیں آپ کو توازن ملے گا مثلاً جیسے میں آپ کی خدمت میں عرض کروں صفت صلوٰۃ پہ کیسے لاتا ہے اگر آپ حضرات تھوڑا سا اس پہ غور کر لیں تو انشاء اللہ کام بن جائے گا صفت صلوٰۃ نماز کی ابتداء اذان سے ہوتی ہے اور اذان نماز میں لوگوں کو بلانے کیلئے منادی ہے۔ موذن کو دیکھئے وہ کیسے لوگوں کو بلاتا ہے۔

سب سے خوبصورت دعوت

اللہ پاک نے قرآن میں فرمایا اس کا قول سب سے بہترین ہے جو لوگوں کو میری طرف یعنی اللہ کی طرف بلا رہا اس کا قول اس کی آواز سب سے بہترین ہے اب یہ دیکھیں ادھر سے بھی آواز آرہی ہے ادھر سے بھی آرہی ہے اب ہر طرف سے آوازیں آرہی ہیں ہم وہ آوازیں سنیں گے جو سب سے زیادہ بہترین ہے ایک ایک آواز ہر طرف سے آرہی ہے اللہ جل شانہٗ کو نیچے سے آوازیں جارہی ہیں ہر طرف کی آوازیں جارہی ہیں' اللہ پاک فرماتے ہیں کہ وہ آواز سب سے بہترین ہے جو لوگوں کو میری طرف بلا رہی ہے ومن احسن احسن کا جو معیار ہے جسے ہم سپرلیٹو ڈگری کہتے ہیں احسن اسے کہتے ہیں اس سے بڑھ کر کوئی بہترین بات ہے ہی نہیں جو میری طرف لوگوں کو بلاتا ہے اب موذن اللہ پاک کی طرف لوگوں کو بلا رہا۔ اللہ پاک فرماتے ہیں یہ بہترین آواز ہے اور یاد رکھئے گا ہر وہ شخص جو اللہ جل شانہٗ کی طرف لوگوں کو بلاتا ہے اللہ کے کسی بھی حکم کی طرف حضور سرور کونین ﷺ کے کسی بھی طریقے کی طرف اس کی آواز اس معیار میں آتی ہے اور اللہ جل شانہٗ کو وہ بہت پسندیدہ ہے اب موذن جب بلاتا ہے تو اپنے کانوں میں انگلیاں ٹھونستا ہے اور اسے پتہ ہے کہ ادھر ادھر کی آوازیں بڑی آئیں گی اور ادھر ادھر سے لوگوں نے باتیں کرنی ہیں ہر شخص اپنی بولی بولے گا ہر شخص اپنی بات کرے گا ہر شخص اپنی داستان سنائے گا لیکن وہ کانوں میں انگلیاں ٹھونستا ہے انگلیاں نہیں نکالتا معلوم یہ ہوا وہ کہتا ہے میری سنو اور کہتا ہے یہ میری نہیں میں کسی کی سنا رہا ہوں اور وہ کسی کی سنا رہا ہے وہ کہتا ہے اللہ اکبر سب سے بڑا ہے جس کا نام اللہ ہے دکان والے تیری دکان چھوٹی' دفتر والے تیرا دفتر چھوٹا' زمیندار تیری زمین چھوٹی......ارے ساری چیزیں اب چھوٹی ہیں بڑے کے لئے چھوٹی چیزوں کو اب چھوڑ اور آجا حی علی الصلوۃ اس بڑے اللہ نے کہا کہ اب کامیابی یہاں ہے **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا خاص فضل وکرم کرے' آپ کا دامن ہمیشہ خوشیوں رحمتوں سے بھرا رہے' آپ دن دگنی' رات چوگنی ترقی کریں۔ آپ یقین کریں جب سے آپ کے درس میں آنا شروع کیا میرے اندر بہت تبدیلیاں آنا شروع ہوئی ہیں جب میں عبقری رسالے میں آپ کا درس پڑھتی (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بیعت کارڈ منگوائیں

دوسرے شہروں میں جو مرد وخواتین بیعت ہیں وہ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھجوا کر بیعت کارڈ فری منگوالیں۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ دستیاب ہے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے

قیمت فی سی ڈی 40 روپے' کیسٹ: 40 روپے

صباعلیؒ لاہور

ندامت کے لمحوں پر مغفرت کا سیلاب

میری لاش کو کتے کی طرح صحن میں گھسیٹنا' جس طرح مرے ہوئے کتے کی لاش گھسیٹی جاتی ہے۔ماں نے پوچھا بیٹا وہ کیوں؟ کہا امی اس لیے کہ دنیا والوں کو پتہ چل جائے کہ جو اپنے رب کا نافرمان اور ماں باپ کا نافرمان ہوتا ہے اس کا انجام یہ ہوا کرتا ہے

نبی کریم ﷺ نے فرمایا! اگر بیوہ بچوں کی اچھی تربیت کی خاطر دوسرا نکاح نہ کرے تو باقی پوری زندگی اس کو غازی بن کر زندگی گزارنے کا ثواب ملتا ہے۔ **(رواہ البخاری)**

ایک حیرت انگیز واقعہ پڑھیے اور دل کی آنکھوں سے پڑھیے۔ حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ کا زمانہ ہے۔آپ کی ایک شاگردہ جو باقاعدہ آپ کا درس سننے آتی تھی۔نہایت عبادت گزار تھی۔اس بے چاری کا جوانی میں خاوند چل بسا۔اس نے دل میں سوچا! ایک بیٹا ہے اگر میں دوسرا نکاح کرلوں گی تو مجھے دوسرا خاوند تو مل جائے گا' لیکن میرے بچے کی زندگی برباد ہو جائے گی۔اب وہ بچہ جوان ہونے کے قریب ہے۔ **''یہی میرا سہارا ہے''** لہٰذا اس عظیم ماں نے یہی سوچ کر اپنے جذبات کی قربانی دی۔

وہ ماں گھر میں بچے کا پورا خیال رکھتی لیکن جب وہ بچہ گھر سے باہر نکل جاتا تو ماں سے نگرانی نہ ہو پاتی۔

اب اس بچے کے پاس مال کی کمی نہ تھی۔اٹھتی ہوئی جوانی بھی تھی یہ جوانی دیوانی مستانی ہو جاتی ہے چنانچہ وہ بچہ بری صحبت میں گرفتار ہو گیا۔شباب اور شراب کے کاموں میں مصروف ہو گیا' ماں برابر سمجھاتی لیکن بچے پر کچھ اثر نہ ہوتا' چکنا گھڑا بن گیا' وہ اس کو حضرت حسن بصری کے پاس لے کر آتی' حضرت بھی اس کو کئی کئی گھنٹے سمجھاتے لیکن اس بچے کا نیکی کی طرف رجحان ہی نہیں تھا۔حضرت کے دل میں بھی یہ بات آئی کہ شاید اس کا دل پتھر بن گیا ہے' مہر لگ گئی ہے بہرحال ماں تو ماں ہوتی ہے۔ماں اسے پیار سے سمجھاتی رہی' میرے بیٹے نیک بن جاؤ' تمہاری زندگی اچھی ہو جائے گی۔

کئی سال برے کاموں میں لگ کر اس نے اپنی دولت کے ساتھ اپنی صحت بھی تباہ کرلی اور اس کے جسم میں لا علاج بیماریاں پیدا ہو گئیں' معاملہ یہاں تک آپہنچا کہ اٹھنے کی بھی سکت نہ رہی اور بستر پر پڑ گیا۔اب اس کو آخرت کا سفر سامنے نظر آنے لگا' ماں نے پھر سمجھایا' بیٹا! تو نے اپنی زندگی تو خراب کرلی' اب آخرت بنالے اور توبہ کرلے اللہ بڑا غفور الرحیم ہے وہ تمہارے تمام گناہوں کو معاف کر دیگا۔

جب ماں نے سمجھایا اس کے دل پر کچھ اثر ہوا۔کہنے لگا! ماں میں کیسے توبہ کروں؟ میں نے بہت بڑے بڑے گناہ کیے ہیں' ماں نے کہا بیٹا حضرت سے پوچھ لیتے ہیں' بیٹے نے کہا ماں اگر میں فوت ہو جاؤں تو میرا جنازہ حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ پڑھائیں۔

ماں حضرت کے پاس گئی حضرت کھانے سے فارغ ہوئے تھے اور تھکے ہوئے تھے اور درس بھی دینا تھا۔اس لیے قیلولہ کیلئے لیٹنا چاہتے تھے۔ماں نے دروازہ کھٹکھٹایا' پوچھا کون؟ عرض کیا حضرت میں آپ کی شاگردہ ہوں۔میرا بچہ اب آخری حالت میں ہے وہ توبہ کرنا چاہتا ہے لہٰذا آپ گھر تشریف لے چلیں۔

حضرت نے سوچا یہ پھر دھوکا دے رہا ہے اور میرا وقت ضائع کرے گا اور اپنا بھی کرے گا۔سالوں گزر گئے اب تک کوئی بات اثر نہ کر سکی اب کیا کرے گی۔کہنے لگے! میں اپنا وقت ضائع کیوں کروں؟ میں نہیں آتا۔ماں نے کہا حضرت اس نے تو یہ بھی کہا کہ اگر میرا انتقال ہو جائے تو میرا جنازہ حضرت حسن بصری پڑھائیں۔حضرت نے کہا میں اس کے جنازہ کی نماز نہیں پڑھاؤں گا۔اس نے تو کبھی نماز ہی نہیں پڑھی۔

اب وہ شاگردہ تھی چپ کر گئی' روتی ہوئی گھر آ گئی۔

بیٹے نے پوچھا کیا ہوا؟ ماں نے کہا ایک طرف تیری حالت دوسری طرف حضرت نے انکار کر دیا۔اب یہ بات بچے نے سنی تو اس کے دل پر چوٹ لگی اور کہا ماں میری ایک وصیت سن لیجئے ماں نے پوچھا بیٹا وہ کیا؟

عجیب وصیت: کہا امی میری وصیت یہ ہے کہ جب میری جان نکل جائے تو سب سے پہلے اپنا دوپٹا میرے گلے میں ڈالنا' میری لاش کو کتے کی طرح صحن میں گھسیٹنا' جس طرح مرے ہوئے کتے کی لاش گھسیٹی جاتی ہے۔ماں نے پوچھا بیٹا وہ کیوں؟ کہا امی اس لیے کہ دنیا والوں کو پتہ چل جائے کہ جو اپنے رب کا نافرمان اور ماں باپ کا نافرمان ہوتا ہے اس کا انجام یہ ہوا کرتا ہے۔

میری پیاری ماں مجھے قبرستان میں دفن نہ کرنا' ماں نے کہا وہ کیوں؟ کہا ماں مجھے اسی صحن میں دفن کر دینا ایسا نہ ہو کہ میرے گناہوں کی وجہ سے قبرستان کے مردوں کو تکلیف پہنچے جس وقت نوجوان نے ٹوٹے دل سے عاجزی کی یہ بات کہی تو پروردگار کو اس کی یہ بات اچھی لگی' روح قبض ہو گئی' ابھی روح نکلی ہی تھی ماں آنکھیں بند کر رہی تھی تو دروازے پر دستک ہوئی پوچھا کون؟ جواب آیا حسن بصری ہوں۔کہا حضرت آپ کیسے؟ فرمایا جب میں نے تمہیں جواب دے دیا اور سو گیا۔خواب میں اللہ رب العزت کا دیدار نصیب ہوا' پروردگار نے فرمایا حسن بصری تو میرا کیسا ولی ہے؟ میرے ایک ولی کا جنازہ پڑھنے سے انکار کرتا ہے۔میں سمجھ گیا کہ اللہ نے تیرے بیٹے کی توبہ قبول کرلی ہے۔تیرے بچے کی نماز جنازہ پڑھنے کیلئے حسن بصری کھڑا ہے۔

اے اللہ! تو کتنا کریم ہے کہ مرنے سے چند لمحہ پہلے اگر کوئی بندہ شرمندہ ہوتا ہے تو اس کی زندگی کے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے۔

چہرے پر موجود چھائیوں کیلئے چند ٹوٹکے

☆ کھیرے اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لیکر چھائیوں پر لگائیں فرق محسوس ہوگا۔☆ کھیرے سے چہرے کی دلکشی میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر رکھیں اور پھر منہ دھو ڈالیں۔☆ آم کی گٹھلی کی گری اور جامن کی گٹھلی کی گری پیس کر لگائیں۔☆ نیازبو کے پتے پیس کر بالائی میں مکس کر کے لگائیں۔☆ شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ **(بشریٰ شہزادی)**

بے اولاد جوڑوں کیلئے حیرت انگیز خوشخبری

سدرہ بتول بہاولپور

نونہال کی صحت اور ماں کی ذمہ داری

نوزائیدہ بچوں میں بیماری کی تشخیص اور علاج ایک لحاظ سے کافی مشکل ہے جیسے بڑی عمر کے لوگ اپنی تکلیف خود اپنے منہ سے بتا سکتے ہیں اور ذرا بڑے بچوں کے والدین بھی انکی تکلیف ڈاکٹر کو بتا سکتے ہیں ایسا نوزائیدہ کے معاملے میں نہیں ہوتا کیونکہ اس کی ماں بھی اس کے جسم اور عادات سے متعلق ابھی زیادہ آگاہ نہیں ہوتی

نوزائیدہ کے ابتدائی دن بہت اہم ہوتے ہیں' پہلی دفعہ ماں بننے کے مراحل سے گزرنے والی خاتون کو ان دنوں کی اہم باتوں کا اگر پہلے سے علم نہ ہو تو کافی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے' جن گھروں میں ماں اکیلی ہی بچے کی دیکھ بھال کی ذمے دار ہے وہاں گھر کے اور افراد بھی اس بات کے ذمے دار ہیں کہ انہیں بھی بچے کی دیکھ بھال کے متعلق بنیادی باتوں کا علم ہونا چاہیے اور یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ بچے کی نگہداشت کے متعلق باہر سے بھی انہیں مشورے ملیں گے۔ یہ فیصلہ کرنا کہ کون سا مشورہ قابل عمل ہے اور کون سا نہیں یہ بچے کے گھر والوں خصوصاً والدین کا کام ہے اور اس سلسلے میں انہیں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے علاوہ معلومات کے دیگر ذرائع بھی استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

علامات جو اچھی نہیں: کسی بھی عمر میں انسانی جسم کا نارمل درجہ حرارت 37 ڈگری سینٹی گریڈ یا 98.4 فارن ہیٹ ہوتا ہے لیکن دن کے مختلف اوقات میں یہ درجہ حرارت کس قدر کم ہوتا اور بڑھتا ہے اس کا انحصار انسان کی سرگرمیوں پر ہے۔

ورزش کے دوران یہ قدرے بڑھ جاتا ہے اور سوتے ہوئے ذرا کم ہو جاتا ہے نوزائیدہ بچوں میں جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا نظام بھی پوری طرح مستحکم نہیں ہوتا چنانچہ وہ بیماری یا بیرونی ماحول کے درجہ حرارت تبدیل ہونے سے فوراً متاثر ہو جاتے ہیں اس لیے ان کے جسم کے بڑھتے ہوئے درجہ حرارت یا بخار کو معمولی نہیں سمجھنا چاہیے اگر چھوٹے بچے کو بہت لپیٹ کر رکھا گیا تو بخار ہو سکتا ہے ایسا بچہ جو بخار کے باوجود بہت زیادہ بیمار بچے کی طرح دکھائی نہیں دیتا ٹھیک طرح سے دودھ پیتا ہے پاخانہ اور پیشاب ٹھیک کرتا ہے بیماری کی دیگر علامات بھی اس میں نہیں اسے اس کے وزن کے مطابق پیراسیٹامول کا شربت دینے اور ماحول کی گرمی ختم کرنے سے بخار اتر جاتا ہے دوسرے وہ بچے ہیں جو واقعی بیمار ہیں ان وجوہات میں سب سے اہم جراثیم سے ہونے والی بیماری یا انفیکشن ہے جراثیم سے بیماری میں مبتلا ہونے والے بچے دودھ نہ پینا' پیشاب نہ کرنا یا کرتے ہوئے رونا' پاخانے بہت پتلے اور زیادہ مقدار میں آنا بہت زیادہ رونا یا بالکل نہ رو سکنا۔ دورے پڑنا' یرقان ہونا وغیرہ جیسی علامات میں کچھ موجود ہو سکتی ہیں۔

جسم ٹھنڈا ہو جانا: جیسے جسم کا درجہ حرارت بہت زیادہ بڑھنے کو بچے کا جسم کنٹرول نہیں کرتا ویسے ہی بہت ٹھنڈا ہونے پر بھی قابو نہیں ہو سکتا۔ سردی کے موسم میں اگر بچے کے کپڑے ناکافی ہیں یا اسے اچھی طرح لپیٹا نہ گیا ہو تو نارمل بچہ بھی بہت ٹھنڈا ہو سکتا ہے لیکن ٹھنڈا ہونا صرف ماحول کا درجہ حرارت کم ہونے کی ہی نشانی نہیں مختلف بیماریوں میں بھی بچے کا درجہ حرارت بہت کم ہو سکتا ہے۔ ٹھنڈا ہو جانے والے بچے کو سب سے پہلے فوراً گرم کرنا چاہیے' اچھی طرح لپیٹنا' گرم کپڑے پہنانا' گرم پانی کی بوتل یا ہیٹر کے قریب کرنے یا گود میں لینے سے بچے کے درجہ حرارت کو نارمل کیا جا سکتا ہے وہ بچہ جس کا درجہ حرارت بہتر ہونے پر نارمل بچے کی طرح ہو جائے دودھ ٹھیک طرح سے پینے لگے اس میں مزید کچھ کرنے کی ضرورت نہیں لیکن وہ بچہ جو گرم کرنے کی تمام کوششوں کے باوجود ٹھنڈا رہے' دودھ نہ پی سکے یا بیماری کی دوسری علامات اس میں ظاہر ہو جائیں اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانا اور مشورے کے مطابق علاج کرانا ضروری ہو جاتا ہے' اسی طرح وہ بچہ جو وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو یا جس کا پیدائشی وزن بہت ہی کم عموماً 2.5 کلوگرام سے کم ہو اسے بھی ٹھنڈک سے بچانا بہت ضروری اور ٹھنڈا ہونے پر ڈاکٹر سے مشورہ لازمی ہو جاتا ہے۔

جسم نیلا ہونا: ابتدائی دنوں میں نہلانے دھلانے کے بعد نارمل بچوں کو بھی اگر پنکھے کے نیچے لے آئیں یا بیرونی ماحول بہت ٹھنڈا ہو اور بچے کے ہاتھ پاؤں ننگے ہوں تو ہاتھ اور پاؤں دونوں میں نیلاہٹ دکھائی دینے لگتی ہے۔ یہ نارمل بات ہے اور بعض بچوں میں کئی ماہ بلکہ کئی برسوں تک دکھائی دیتی ہے یعنی موجود رہتی لیکن اگر بچے کے ہونٹ' ناک کی نوک یا زبان نیلے رنگ کی دکھائی دے تو اسے سایانوسس کہتے ہیں اور یہ بیماری کی علامات ہیں۔ بچے کے دل میں پیدائشی طور پر ایسا نقص جس کی وجہ سے صاف اور گندا خون اکٹھے ہو جاتے ہوں یا پھیپھڑوں میں ایسی بیماری کہ گندا خون مکمل طور پر صاف نہ ہو رہا ہو یا ایسی انفیکشنز کہ جن میں جسم کا دوران خون بری طرح متاثر ہو رہا ہو کے نتیجے میں نیلاہٹ ایک علامت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ ہونٹوں' ناخنوں اور زبان کی نیلاہٹ ایک خطرناک علامت ہے بچے کو فوراً مستند معالج کے پاس لے جانا چاہیے۔

سانسیں تیز یا بے ترتیب ہونا: ابتدائی چند ماہ میں بچے کی سانس کی رفتار بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت کافی زیادہ ہوتی ہے پہلے دو ماہ میں بچہ تقریباً 80 بار فی منٹ کی رفتار سے سانس لیتا ہے اسی طرح پہلے ایک ماہ کے دوران بچے کی سانس کبھی بے ترتیب ہو سکتی ہے اور بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ اس کی سانس بالکل رک گئی ہے۔

اگر بچے کی سانس کی رفتار بہت تیز ہو گئی ہو اور گنتی کرنے پر وہ 60 بار فی منٹ کی رفتار سے زیادہ نکلنے یا سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز سنائی دے یا دیکھنے میں ایسا محسوس ہو کہ بچے کو سانس میں تکلیف ہے یا سانس لینے پر چھاتی اور پیٹ کے درمیان گڑھا پڑ رہا ہو تو یہ بیماری کی علامات ہیں' اسی طرح سانس روک لینے کا وقفہ اگر 10 سیکنڈ سے زیادہ ہو یہ کیفیت زیادہ تر وقت سے پہلے پیدا ہو جانے والے بچوں میں دیکھنے میں آتی ہے۔ یہ بھی تشویش کی بات ہے۔ سانس روک لینے والے بچے کو اگر تھوڑا ہلایا جائے وہ عموماً سانس لینا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر معاملہ شدید نوعیت کا ہو تو پھر ہلانے سے بھی کام نہیں بنتا' صحیح طریقہ یہ ہے کہ ایسے بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جا کر اس کا معائنہ کرایا جائے اور پھر اس کے مشورے پر عمل بھی کیا جائے۔

قے آنا: پہلے ایک دو دن میں بچے کے معدے میں موجود مادے جو کئی ماہ سے وہاں موجود تھے ان کی وجہ سے بچہ قے کر سکتا ہے اگر چہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ اپنی ضرورت سے زیادہ دودھ پی کر فالتو دودھ منہ سے نکال دینے کا عمل بھی چند دن بعد شروع ہو جاتا ہے بعض اوقات چھوٹے بچے کی خوراک کی نالی کا نچلا حصہ قدرے کمزور ہونے کی وجہ سے خوراک معدے میں جانے کے بعد واپس اس نالی میں آ جاتی ہے اور قے کی صورت میں منہ سے نکل سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں میں دودھ الٹنے کی بڑی وجہ ضرورت سے زیادہ دودھ پی لینا یا دودھ پلانے کے بعد ڈکار دلانے کا طریقہ ٹھیک نہ ہونا ہے۔ ابتدائی دنوں میں مسلسل قے ہو یا قے کی مقدار ہر بار بہت زیادہ ہو اور بچہ کمزور دکھائی دینے لگے یا اس کے پیٹ میں پہلے ہی ابھار نظر آئے تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانے اور اس تکلیف کا علاج کرنے کی ضرورت ہے۔

سورۂ یٰسین سے خطرناک مقدمہ سے رہائی

میں نے صبح وشام اور ہر وقت سورۂ یٰسین کی تلاوت شروع کر دی۔ ایک خاص طریقہ عشاء کے بعد کسی کتاب میں پڑھا تھا یعنی عشاء کی نماز کے بعد پہلے طاق دفعہ درود شریف پڑھیں پھر سورۂ یٰسین شروع کریں۔

مجھے مقدمہ سے نجات کیسے ملی؟

قارئین! آج میں اپنے ساتھ بیتے کی روئیداد سنا رہا ہوں۔ اللہ کی کلام میں واقعی بڑی تاثیر اور برکت ہے۔ بس پڑھنے والی زبان اور ایمان ویقین کے موتیوں سے آراستہ دل چاہیے اس سے تمام مسائل ایسے حل ہوتے ہیں کہ بندہ ازخود حیران رہ جاتا ہے۔ آج سے عرصہ دراز قبل میں ایک ناجائز مقدمہ میں گرفتار ہوگیا۔ ہمیں چودہ دن ہری پور جیل میں رکھا گیا۔ ہماری ملاقات پر بھی پابندی لگادی گئی۔ میں جیل میں اللہ سے دعائیں اور سورۂ یٰسین کی تلاوت کرتا رہا اللہ کا کرم ہوا عبوری ضمانت ہوئی۔ اگلے سال پھر پولیس والے سیدھے میرے گھر مجھے گرفتار کرنے کیلئے آئے۔ میرے گھر والے گھبرا گئے۔ میں نے تسلی دی ادھر ادھر چھپ کر اپنی جان بچائی اور ان کے محلہ سے جاتے ہی مکان کی چھتوں کا راستہ اختیار کرکے بھاگ کر اپنی بستی کے قریب مقیم اپنے ایک بھائی کے گھر قیام پذیر ہوگیا۔ میں نے اپنے بھائی کو سارے معاملے سے آگاہ کیا۔ پولیس والے میرے گھر والوں کو پریشان کرتے رہے میرا ایک ہی بیٹا ہے اس وقت وہ دسویں جماعت کا طالب علم تھا اس کو پکڑ کر تھوڑی دور لے جاتے اور پھر چھوڑ دیتے۔ گھر کے حالات کا پتہ روزانہ رشتہ داروں سے چلتا رہتا تھا۔ میں نے صبح وشام اور ہر وقت سورۂ یٰسین کی ایک خاص طریقہ کے مطابق عشاء کی نماز کے بعد تلاوت جو میں نے کسی کتاب میں پڑھا تھا وہ طریقہ یہ تھا کہ عشاء کی نماز کے بعد پہلے طاق دفعہ درود شریف پڑھیں پھر سورۂ یٰسین شروع کریں۔ یٰسین کہہ کر بِحَقِّ مُحَمَّدٍ ﷺ تین بار پڑھ کر پھر آگے سے شروع کریں۔ جب مبین پر پہنچیں تو پھر سے شروع کریں۔ میں یہ انتہائی خوف اور غم کے عالم میں پڑھتا تھا اللہ نے مجھے اس بابرکت عمل کی برکت سے اس خطرناک مقدمہ سے اتنی جلدی نکالا کہ امید تک نہ تھی کہ میں اتنی جلدی گھر جاؤنگا۔ اللہ نے میری دعائیں قبول کیں اور مجھ سے سارے خطرناک مقدمات ختم ہوگئے۔

قارئین! اللہ نہ کرے اگر آپ اس جیسے کسی مسئلے میں مبتلا ہیں تو دیر نہ کیجئے اس عمل کی تاثیر کبھی خطا نہیں گئی۔ (نصیر احمد، ایبٹ آباد)

سورۃ القریش کے کمالات

محترم حکیم صاحب! آپ سے ملنے سے پہلے ایمان اعمال سے میری زندگی بالکل خالی تھی آپ نے مجھے سورۃ القریش کا ذکر کثرت سے کرنے کو فرمایا آپ یقین کریں کچھ ہی دنوں بعد مجھے ذہنی سکون مل گیا اور میری زندگی کے ان گنت مسائل خودبخود حل ہونے لگے جن میں سے چند آپ کی خدمت میں لکھتی ہوں۔

لوگوں کو سمجھنا آگیا: میں بہت جلد باتوں میں آجایا کرتی تھی کوئی بھی اپنی دکھ بھری کتھا سنا کر مجھے رام کرلیتا تھا مگر اب مجھ میں کم ازکم اتنا شعور آگیا ہے کہ میں لوگوں کو سمجھ لیتی ہوں کہ کون کس انداز سے بات کررہا ہے۔

ہمدردی: میں بہت پتھر دل تھی کسی کی فیلنگز میرے لیے کوئی معنی نہیں رکھتی تھیں۔ کسی کی مدد کرنے کو میرا دل نہیں چاہتا تھا کوئی مجھے جتنا مرضی کہہ لے مگر میں ٹس سے مس نہیں ہوتی تھی مگر اب میں مدد کردیتی ہوں اور کام بھی کسی کا کردیتی ہوں۔

بے تحاشہ رکے ہوئے کام خودبخود ہوجاتے ہیں:
پہلے میرا کوئی رشتہ نہیں آتا تھا میری اماں کو بہت فکر رہتی تھی۔ سورۃ القریش کی وجہ سے میرے رشتے آنے لگے ہیں مگر ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا انشاء اللہ یہ بھی کام ہوجائیگا۔ میرا شرارتیں کرنے کو بہت دل کرتا ہے ایسے جیسے میں بہت چھوٹی بچی ہوں ہر شرارت میں میں سب سے آگے ہوتی ہوں مگر اب شرارت کرنے لگوں تو اس سے ایک دل اچاٹ ہوجاتا ہے یوں جیسے کوئی غیبی طاقت مجھے روک لیتی ہے۔

ظلم کی تین قسمیں

ظلم کی ایک قسم وہ ہے جس کو اللہ تعالیٰ ہرگز نہ بخشیں گے۔ دوسری قسم وہ ہے جس کی مغفرت ہوسکے گی' تیسری قسم وہ ہے جس کا بدلہ اللہ تعالیٰ لیے بغیر نہ چھوڑیں گے۔ پہلی قسم کا ظلم شرک ہے۔ دوسری قسم کا ظلم حقوق اللہ میں کوتاہی ہے۔ تیسری قسم کا ظلم حقوق العباد کی خلاف ورزی ہے۔

(سعدیہ صدیقہ، سرگودھا)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 5

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروقؓ نے جب 20 ہجری میں مصر پر اسلام کا جھنڈا لہرایا تو وہاں کے مذہبی پیشواؤں کے سارے حقوق برقرار رکھے' وہاں کا پٹریارک رومیوں کے ظلم سے تیرہ برس تک جلاوطن ہوکر ادھر ادھر زندگی بسر کررہا تھا' حضرت عمر بن العاصؓ نے اس کو تحریری امان دے کر واپس بلایا اور اس کو اس کا پرانا منصب عطا کیا۔

مصر کے فتح کے موقع پر حضرت عمر بن العاصؓ نے لڑائیوں کی تلخیاں دل سے بھلادیں جب وہاں کے عیسائیوں نے ان کو اپنے یہاں مدعو کیا تو اپنے ہمراہیوں کے ساتھ دعوت میں شریک ہوئے اور پھر ان کو اپنے یہاں جوابی دعوت میں مدعو کیا۔

21 ہجری میں اسکندریہ فتح ہوا تو وہاں حضرت عیسیٰ کی ایک تصویر کی ایک آنکھ کو اسلامی فوج کے ایک لشکری نے اپنے تیر سے پھوڑ ڈالا عیسائیوں کو اس عمل سے سخت تکلیف ہوئی' انہوں نے حضرت عمرو بن العاصؓ کے پاس پہنچ کر یہ مطالبہ کیا کہ پیغمبر اسلام ﷺ کی تصویر بنا کر ان کو دی جائے تاکہ وہ بھی اس کی ایک آنکھ پھوڑ ڈالیں۔ حضرت عمر بن العاصؓ نے جواب دیا تصویر دینے کی کیا ضرورت ہے ہم لوگ موجود ہیں تم ہم میں سے جس کی آنکھ چاہو پھوڑ ڈالو پھر اپنا خنجر ایک عیسائی کے ہاتھ میں دے کر اپنی آنکھیں سامنے کردیں' یہ سن کر عیسائی کے ہاتھ سے خنجر گر پڑا' عیسائی اپنے دعویٰ سے یہ کہہ کر باز آگیا کہ جو قوم اس قدر دلیر' فیاض اور بے تعصب ہو اس سے انتقام لینا سخت بے رحمی اور بے قدری ہے۔

یہ واقعہ مصر کے ایک عیسائی بشپ سعید بن البطریق نے اپنی تاریخ مصر میں لکھا ہے جو چھپ چکی ہے۔ اس واقعہ کو مولانا شبلی نے جنوری 1903ء کی ایجوکیشنل کانفرنس کے خطبہ صدارت میں بھی بیان کیا تھا۔

ہائی بلڈ پریشر کیلئے لاجواب نسخہ

رخسانہ سرور، کوئٹہ

گل سرخ 50 گرام سونف 50 گرام سرول اصلی 10 گرام تمام اشیاء کو باریک پیس کر 1 گرام رات کو پانی سے مستقل کھائیں۔

ہر دم تازہ دم مگر کیسے؟

زاہدہ رحمٰن خان چنیوٹ

خوش قسمتی سے ان کا ایک چار سالہ بیٹا تھا اس نے ایک دن فرمائش کر دی کہ اسے لکڑی کی کشتی بنا کر دی جائے موصوف پریشان بیٹھے تھے انکار کر دیا۔ مگر بچہ ضدی تھا تین گھنٹے کی ضد کے بعد کشتی بنوا کر ٹلا۔ مگر یہ کیا......؟

مرکز تعلیم بالغاں کے ایک شاگرد کی سچی داستان پیش خدمت ہے۔ اس کی پانچ سالہ خوبصورت بچی فوت ہوئی تو میاں بیوی کی دنیا اندھیر ہوگئی' تفکرات نے انہیں آن پکڑا لیکن بہت جلد انہیں معلوم ہوگیا کہ قدرت انہیں ایک اور بچے سے نوازنا چاہتی ہے۔ دس ماہ کے اندر دوسری بچی پیدا ہوئی لیکن پانچ روز کی ہوکر وہ بھی خالق لایزال کے ہاں چل بسی' اب کی بار وہ تفکرات کے اتنے گہرے گڑھے میں گرے کہ بھوک تک ختم ہوگئی۔ راتوں کی نیند اڑ گئی' دل کی دھڑکن تیز ہوگئی' پریشانیوں' مایوسیوں نے ان کے ہاں ڈیرہ ڈال لیا' الغرض نوبت یہاں تک آن پہنچی کہ انہیں ہر چیز سے نفرت ہوگئی۔ تمام نفسیاتی ڈاکٹرز ان کے اس روگ کا کامیاب علاج نہ کر سکے۔

خوش قسمتی سے ان کا ایک چار سالہ بیٹا تھا' اس نے ایک دن فرمائش کر دی کہ اسے لکڑی کی کشتی بنا کر دی جائے' موصوف پریشان بیٹھے تھے' پریشانی کی حالت میں انہوں نے کشتی بنانے سے انکار کر دیا مگر بچہ ضدی تھا' تین گھنٹے کی مسلسل ضد کے بعد آخر بچے نے باپ سے کشتی بنوا کر ہی دم لیا۔ مگر یہ کیا......؟

موصوف نے تھکاوٹ' پژمردگی اور بدحالی کے بجائے اپنے آپ کو ہلکا اور مطمئن محسوس کیا۔ انہوں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ جو اوقات انہوں نے کام میں خرچ کیے وہ اوقات غم کو ان کے دماغ سے نکال کر لے گئے۔

انہوں نے اپنے گھر کی ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کی فہرست بنائی جو مرمت طلب تھے ان چیزوں کی تعداد 246 تھی۔ دو ماہ تک وہ خود ان تمام چیزوں کی مرمت کرتے رہے۔

کیسا غم اور کیسی پریشانی؟ کہاں گئی وہ گہرے انجانے تفکرات کی دنیا اور مایوسیوں کی اندھیری گھٹا ٹوپ داستان؟ خیر اب وہ ایک نئے انسان تھے۔ دو ماہ بعد انہوں نے اپنی مصروفیات کی ایک طویل فہرست بنا ڈالی جن میں مرکز تعلیم بالغاں کے کورس بھی شامل تھے۔

ہر کوئی اپنی روزمرہ زندگی میں کچھ دیر کیلئے ضرور ٹینشن کا شکار ہوتا ہے مگر یہ ٹینشن مختصر وقت کیلئے ہوتی ہے اور کوتا خوشگوار ہوتی ہے مگر اپنے پیچھے کوئی ناخوشگوار اثرات نہیں چھوڑتی مگر جب یہ مسلسل مشکل اختیار کرے اور انسانی شخصیت کا لازمی حصہ بن جائے تو یہ انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت پر مضر اثرات ڈالنا شروع کر دیتی ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا چیز آپ میں ٹینشن پیدا کر رہی اور کیا چیز آپ کی پریشانی کا باعث ہے کیا آپ گھریلو مسائل کی وجہ سے پریشان ہیں یا مالی مسائل آپ کی الجھن کا باعث ہیں کیا آپ پر کوئی ایسی ذمہ داری ڈال دی گئی ہے جو آپ کی قوت سے باہر ہو یا کام کی زیادتی آپ کو ٹینشن میں مبتلا کیے ہوئے ہے۔

اپنے مسائل ان لوگوں سے بیان کریں جن پر آپ کو اعتماد ہے۔

مشہور وزیراعظم مسٹر چرچل اور سلف اسٹارٹ انجن کے موجد کیٹرنگ بہت مصروف انسان تھے۔ دونوں سے علیحدہ علیحدہ سوال کیا گیا کہ وہ اس مصروفیت کی وجہ سے پریشان تو نہیں ہوتے۔ دونوں کا جواب تھا" **ہمارے پاس پریشان ہونے کیلئے وقت ہی نہیں**" ریسرچ سکالروں کا قول ہے کہ انہیں لیبارٹری میں سکون ملتا ہے حالانکہ وہاں دن رات مسلسل کام ہوتا ہے۔

جنگ عظیم کے بعد جب فوجی واپس اپنے وطن پہنچے تو وہ دماغی طور پر پریشانی اور اضطراب کا مرقع تھے۔ ان میں اکثر راتوں کو چنگھاڑتے اور بعض دن کے وقت بڑی عجیب و غریب حرکات کرتے' کبھی غم میں ڈوب جاتے اور کبھی کچھ بڑبڑا کر اچانک جاگ اٹھتے' وہ جن ڈاکٹروں کے زیر علاج رکھے گئے ان کا کہنا تھا کہ ادویات نے انہیں اتنا فائدہ نہیں دیا جتنا فائدہ انہیں مصروف زندگی نے دیا۔ ایسے مریضوں کو مچھلیاں پکڑنے' فٹبال اور گالف کھیلنے' کشتی رانی کرنے' باغبانی اور اس طرح کے چھوٹے چھوٹے مشغلوں میں مصروف رکھا جاتا ہے حتیٰ کہ وہ بہت جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ علاج بذریعہ مصروفیت قدیم یونانیوں کی اصطلاح ہے۔

بن فرینکن کے دور میں نیم حکیموں نے انہیں ایک ابتدائی سا ذہنی شفاخانہ کا معائنہ کرایا۔ تو انہوں نے دیکھا کہ مریضوں سے سن کی رسی بٹنے کا کام لیا جا رہا تھا۔ صاحب کا پہلا جملہ یہی تھا کہ "ان بے چاروں سے کام نہ لو" لیکن جب انہیں بتایا گیا کہ جن مریضوں کو مصروف رکھا جائے وہی مطمئن اور ذہنی آلائشوں سے محفوظ رہتے ہیں تو وہ بات کی تہہ تک پہنچ گئے اور فوراً اپنا جملہ واپس لے لیا۔

ایک میاں بیوی کا جوان لڑکا پرل ہاربر کی تباہی سے ایک دن بیشتر فوج میں بھرتی ہوا تھا۔ اس واقعہ نے خاتون مذکورہ کی نیند اڑا دی۔ انہیں اپنے لڑکے کا غم کھائے جاتا تھا۔ وہ کہاں ہوگا؟ کیا کام کر رہا ہوگا؟ کس حالت میں ہوگا؟ کیا اس پر بم برس رہے ہوں گے؟ وہ کون سی تکالیف سے دوچار ہوگا؟ اس طرح کے بہت سے تفکرات نے اسے گھیر رکھا تھا اور ان بے جا تفکرات اور سوچوں کی وجہ اس کے تمام معمولات زندگی معطل ہو کر رہ گئے تھے۔

آخر انہوں نے اپنے غم کو ہلکا اور کم کرنے کیلئے اپنے آپ کو مصروف رکھنے کا آغاز کیا۔ گھر کی نوکرانی کو جواب دے دیا۔ سارا کام اپنے ہاتھوں سے کرنے لگیں۔ لیکن اس سے چنداں فرق نہ پڑا۔ انہوں نے ایک سٹور کے سیلز ڈیپارٹمنٹ میں ملازمت شروع کر لی۔ سٹور کے جس حصے میں یہ خاتون مصروف عمل ہوئیں وہ سٹور کا مصروف ترین حصہ تھا۔

وہ سارا دن سودا سلف فروخت کرتیں' گھر پہنچتیں تو اس قدر تھک چکی ہوتیں کہ سیدھی جا کر بستر پر لیٹ جاتیں اور نیند کی آغوش میں چلی جاتیں کیسا غم اور کیسی پریشانی' کیسے تفکرات' اب اس خاتون کو ان بے جا تفکرات کے لئے وقت ہی نہ تھا۔ لہٰذا وہ چاق و چوبند رہنے لگیں۔

جارج برنارڈ شا کا قول ہے کہ ذہنی شکستگی اور بد دلی محض اس لیے پیدا ہوتی ہے کہ آپ یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ میں خوش ہوں یا غمگین۔ **اٹھیے!** کمر ہمت باندھیے' کچھ کیجئے' اور مصروف رہیے۔

پریشان آدمی کو کام میں مصروف رہنا چاہیے۔

غذائی عادات میں تبدیلی اور بدلتے موسم

سید رشید الدین احمد

بدلتے موسم کے لحاظ سے آنے والے سخت موسم کا مقابلہ کرنے کیلئے ہمیں ابھی سے اس کی تیاری کرنی چاہیے۔ اپنے مدافعتی نظام کو قوی اور چست رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ حیاتین اور معدنیات سے پر غذائی اشیاء کے استعمال پر توجہ دی جائے

ریکارڈ توڑ گرمی اور بارشوں کے بعد آسمان اڑتے ابر پاروں سے صاف ہوتا جارہا ہے' ہوا میں نمی کا تناسب گھٹتا جارہا ہے۔ جاڑے ابھی دور ہیں لیکن خزاں کے رنگ جگہ جگہ نمایاں ہورہے ہیں۔ پتے گہرے سبز سے ہلکے زرد ہونے لگے ہیں رات اور دن برابر ہوگئے ہیں۔ خزاں کے سنہری' سرخ و زرد رنگوں سے ظاہر ہورہا ہے کہ جاڑے آنے والے ہیں۔ انتہائی شمال میں برف باری ہوگی تو جنوبی علاقوں میں ہوا خشک و سرد ہوتی جائے گی۔ دن چھوٹے اور راتیں لمبی ہوجائیں گی۔

بدلتے موسم کے لحاظ سے آنے والے سخت موسم کا مقابلہ کرنے کیلئے ہمیں ابھی سے اس کی تیاری کرنی چاہیے۔ اپنے مدافعتی نظام کو قوی اور چست رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ حیاتین اور معدنیات سے پر غذائی اشیاء کے استعمال پر توجہ دی جائے۔ اگر آپ روزانہ موسم کی سبزیاں اور موسمی پھل باقاعدگی سے کھارہے ہیں تو پھر حیاتین و معدنیات کی گولیوں کا استعمال ضروری نہیں ہے لیکن اکثر صورتوں میں ان کا استعمال ضروری ہوجاتا ہے مثلاً شمالی علاقوں میں جب سورج کی روشنی کم ہوجاتی ہے' جسم میں حیاتین د (وٹامن ڈی) کی کمی واقع ہوسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اس حیاتین کا اہتمام کرنا ضروری ہوتا ہے خاص طور پر بوڑھوں کو اس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس حیاتین کے ساتھ کیلشیم کی فراہمی سے ہڈیاں اور دانت مضبوط رہتے ہیں۔ شیرخوار اور چھوٹے بچوں کیلئے بھی یہ بہت ضروری ہوتی ہیں۔

دوسری اہم حیاتین جس سے مدافعتی نظام چوکس اور مضبوط رہتا ہے' حیاتین ج ہے۔ قدرت خزاں کے موسم میں ہمیں یہ کینو' فروٹر' مالٹے' گریپ فروٹ' لیموں اور گہرے سبز رنگ کی ترکاریوں مثلاً پالک' میتھی' چولائی اور سرسوں کے ساگ کی صورت میں خوب فراہم کرتی ہے۔ آنے والے موسم کے مقابلے کیلئے ان کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ یہ حیاتین چونکہ جسم میں جمع نہیں رہتا اس لیے جاڑوں میں بھی ایسے ترش پھل اور ساگ کھاتے رہنا چاہیے۔

ایک شخص کیلئے روزانہ 40 ملی گرام حیاتین ج کافی سمجھی جاتی ہے لیکن تمباکو پینے اور کھانے والوں کیلئے اس کی دوگنی مقدار درکار ہوتی ہے۔ اگر آپ حقہ' سگریٹ' بیڑی پیتے ہوں اور پان نسوار استعمال کرتے ہوں تو روزانہ دگنی مقدار میں یہ حیاتین استعمال کیجئے۔ سخت سردی والے علاقوں میں اس حیاتین کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ ماہرین کی اکثریت تسلیم کرتی ہے کہ اس حیاتین سے نزلے زکام کی شدت میں بہت کمی ہوجاتی ہے کیونکہ یہ دراصل جسم کے مدافعتی نظام کو مستحکم رکھتی ہے۔

نزلے کی ڈھال

ٹورنٹو کینیڈا کی ڈاکٹر کیتھلین کیر کا شمار ممتاز معالجین میں ہوتا ہے۔ وہ غذائی حیاتی کیمیا اور مدافعتی طب کی ماہر خصوصی ہیں۔ ڈاکٹر کیتھلین کیر حیاتین ج کو نزلے کی ڈھال قرار دیتی ہیں۔ ان کے مطابق جوں ہی نزلے کے آثار پیدا ہوں ہر ایک گھنٹے بعد ایک سے دو گرام یہ حیاتین استعمال کرنے سے ابتدائی چند گھنٹوں میں نزلے کا حملہ پسپا ہونے لگتا ہے۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے کہ جب جسم میں نزلے کا وائرس اپنی تعداد بڑھانے لگتا ہے۔

ایک معالج ڈاکٹر گائن کے مطابق زیادہ مقدار میں یہ حیاتین غذا کے بجائے دراصل دوا بن جاتے ہیں اس لیے انہیں صرف معالج کی نگرانی ہی میں استعمال کرنا چاہیے۔

جلد اور موسم

موسم کے سرد ہونے کے جلد پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سردی میں اضافے سے جلد میں خشکی بڑھنے لگتی ہے۔ سوریاسس کی شکایت بھی دھوپ کی کمی سے بڑھ جاتی ہے۔ انگیٹھی اور آگ سے کمرے گرم تو ہوجاتے ہیں لیکن ان میں خشکی بھی بڑھ جاتی ہے جس سے جلد اور بھی خشک رہنے لگتی ہے' اس لیے ایسے کمروں میں کھلے برتن میں پانی بھر کر رکھ دینا چاہیے۔ اس طرح ہوا میں خشکی کا تناسب کم ہوجاتا ہے۔ جلد کو خشکی سے بچانے کیلئے روغن بادام اور عرق گلاب کو خوب ملا کر (ایملشن بنا کر) چہرے اور ہاتھوں وغیرہ پر لگانا مفید ہوتا ہے۔ اس طرح جلد خشکی سے محفوظ رہتی ہے۔ اسی طرح بہت گرم پانی کے غسل سے بھی جلد میں خشکی بڑھ جاتی ہے۔ اس کیلئے یہ مناسب ہے کہ پانی میں تھوڑی سی گلیسرین ملالی جائے یا غسل سے پہلے زیتون یا تل کا تیل جسم پر لگالیا جائے۔ اس سے جلد کی پرتیں نہیں اترتیں اور خشک خارش بھی نہیں ہوتی۔

ایک ماہر کے مطابق موسم خزاں میں کبھی کوئی دن گرم رہتا ہے تو کسی روز سردی ہوجاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جلد کا نظام گویا پریشان ہوجاتا ہے۔ دن گرم ہو تو جلد چکنا مادہ سیبم زیادہ بناتی ہے تو اگلے روز کی ٹھنڈک اسے خشک کردیتی ہے یعنی اس میں پانی کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ہمارے دیہی معاشروں میں اس کیلئے ''تیل پانی'' کا استعمال عام ہے' لیکن اب ایسے لوشن بھی دستیاب ہیں جو جلد کو تر یعنی گیلا رکھتے ہیں انہیں غسل کے بعد جلد پر لگانے سے خشکی نہیں ہوتی۔

خزاں اور جسم

قدیم طبوں' طب چین اور طب اسلامی کے مطابق خزاں کا موسم بالخصوص پھیپھڑوں کیلئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ اس موسم میں چھینکوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ناک بہتی ہے' گلا خراب رہتا ہے اور کھانسی ہوتی ہے اور یہ تکالیف رات اور دن کے کسی بھی حصے میں ہوسکتی ہیں' اس لیے ان کا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری دوائیں وغیرہ پہلے ہی سے فراہم رکھنی چاہئیں مثلاً کوئی اچھا بام کھولتے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ لینے سے ناک کی اندرونی جلد ورم سے محفوظ رہے گی تو گلے کی خراش کو بھی آرام آئے گا۔ اسی طرح گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر خالص شہد ملا کر اس کی چسکیاں لینے سے بھی بہت آرام پہنچے گا۔

ایک پیالی گرم قہوے میں لونگ' دارچینی' سیاہ مرچ اور سونٹھ کے سفوف کی ایک چٹکی ڈال کر اسے شہد سے میٹھا کرکے پینے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے ناک کھلنے کے علاوہ گلا بھی صاف ہوجاتا ہے اور جسم میں حرارت کے بڑھنے سے سردی کا زور بھی ٹوٹ جاتا ہے۔

گھر میں بنفشہ اور برگ تلسی تازہ یا خشک موجود ہے تو ان کی چائے بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

یوں تو ہمارے ہاں لہسن کا استعمال کھانوں میں بہت عام ہے لیکن چونکہ اسے خوب بھونا جاتا ہے اس کی دوائی خصوصیات ختم ہوجاتی ہیں اس لیے خزاں کے آتے آتے اس کی چٹنی کا استعمال کرنے سے سردی کے عوارض کے علاوہ خون میں مضر روغنی اجزاء یعنی کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی سطح بھی کم رہتی ہے۔ ریاح اور گیس کی تکلیف کم ہوتی ہے تو آنتوں کی حرکت درست رہتی ہے۔ ناشتے اور رات کے کھانے کے ساتھ لہسن' ہری مرچ' ہرے دھنیے اور پودینے کی چٹنی کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔

بدلتے موسم کے تقاضے پورے کیجئے۔ اس سے ہاریے نہیں' مقابلہ کیجئے۔ اس کا اصل تقاضا یہی ہے کہ آپ خود کو مضبوط اور توانا رکھیں۔

 جانوروں کو آفت سے محفوظ رکھنے کیلئے: اَلْحَلِیْمُ کاغذ پر لکھ کر اس کو پانی سے دھو کر جانوروں کے جسم پر چھڑک دیں یا مل دیں تو وہ ہر آفت سے مامون رہیں گے۔

ذیعقدہ کی برکات سے استفادہ

ذیقعدہ کے مہینے میں چاہیے کہ ہر جمعہ کے دن نمازِ جمعہ کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حج وعمرہ کا ثواب حاصل ہوگا

ذیقعدہ اسلامی سال کا گیارھواں مہینہ ہے۔ یہ بڑا مبارک اور حرمت والا مہینہ ہے' اس مہینے میں عرب جنگ کو ترک کر دیتے تھے اور اپنے گھروں میں بیٹھے رہتے تھے۔ حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ذیقعدہ کا مہینہ بہت بزرگی والا مہینہ ہے اور اس ماہ کی عبادت بہت افضل ہے۔

ذی قعدہ کا چاند:۔ جب ذیقعدہ کا چاند دیکھے تو یہ کہے:۔

اَللّٰهُمَّ هٰذَا الشَّهْرُ اَوَّلُ مِنْ شَهْرِ الْحَرَامِ وَ اَوْ سَطُهَا مِنْ شُهُوْرِ حَجِّ بَيْتِكَ الْحَرَامِ فَاغْفِرْ لَنَا جَمِيْعَ الْمَعَاصِىْ وَالْاٰثَامِ وَلَا تُؤَ اخِذْنَا بِالنَّوَاصِىْ وَالْاَقْدَامِ يَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

پہلی شب:۔ اس مہینے کی پہلی شب کو چاہیے کہ تیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ زلزال پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک مرتبہ سورۂ نبا یعنی عم یتساءلون پڑھے۔ اس کے علاوہ جو کوئی ذیقعدہ کی پہلی شب نمازِ عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تئیس تئیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز کے بعد نہایت خشوع وخضوع کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے اور خلوص دل سے توبہ کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی توبہ قبول ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس کو بخش دینگے۔

نفلی روزہ:۔ جو کوئی ذیقعدہ کے مہینہ میں کسی بھی دن نفلی روزہ رکھے گا تو بفضل باری تعالیٰ اسے عمرے کا ثواب عطا ہوگا اگر کوئی سوموار کو روزہ رکھے تو ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

جمعہ کے نوافل:۔ ذیقعدہ کے مہینے میں چاہیے کہ ہر جمعہ کے دن نمازِ جمعہ کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حج وعمرہ کا ثواب حاصل ہوگا۔

دو رکعت نفل:۔ ذیقعدہ کے مہینے کی ہر شب کو نمازِ عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ ہر رات عمرہ کی عبادت کا ثواب حاصل ہوگا۔

ترقی درجات کیلئے:۔ جو کوئی چاہے کہ بارگاہ الٰہی میں اس کا درجہ بلند ہو جائے' اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل وکرم نازل فرمائے تو اُسے چاہیے کہ وہ ذیقعدہ کے مہینہ کی نو تاریخ کی شب نمازِ عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ مزمل پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد تین مرتبہ سورۂ یٰسین پڑھے۔

جمعرات کی شب:۔ ذی قعدہ کے مہینے میں جو کوئی ہر جمعرات کی شب سو رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضلِ باری تعالیٰ اسے ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

آخری دن:۔ جو کوئی ذیقعدہ کے مہینہ کی آخری تاریخ کو چاشت کے وقت دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین سو مرتبہ سورۃ القدر پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد گیارہ مرتبہ یہ درود پاک پڑھے

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِ نَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مَعْدَنِ الْجُوْدِ وَالْكَرَمِ وَ اَصْحَابِهٖ وَ بَارِكْ وَسَلِّمْ

اس کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھے اور سجدے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے جو بھی جائز دعا مانگے گا انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

دانت درد کی آزمودہ دعا

امام بیہقی حضرت عبداللہ بن رواحہؓ سے نقل کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دانت درد کی شکایت کی تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا دست مبارک ان کے رخسار پر جس میں درد تھا رکھ کر سات مرتبہ پڑھا اَللّٰهُمَّ اَذْهِبْ عَنْهُ مَايَجِدُ وَ فَحْشَهٗ بِدَعْوَةِ نَبِيِّكَ الْمَسْكِيْنِ الْمُبَارَكِ عِنْدَكَ **ترجمہ:**۔ اے اللہ جو تکلیف یہ شخص محسوس کر رہا ہے اس کو اس کی سختی کو دور فرما دیجئے اپنے نبیؐ کی دعا سے جو آپ کے نزدیک بابرکت ہے۔ دستِ مبارک ابھی اٹھایا بھی نہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے درد کو رفع فرما دیا۔ **(مسز جمشید)**

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنوں کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 9 اکتوبر بروز ہفتہ صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ' 20 اکتوبر بروز بدھ شام 5 سے 6 بجکر 12 منٹ تک، 29 اکتوبر بروز اتوار دوپہر 2 بجکر 15 منٹ سے 3 بجکر 27 منٹ تک سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِيْمٍ ہ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1–روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**–خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں روحانی محفل میں بڑے اہتمام اور ذوق شوق سے شرکت کرتی ہوں۔ اس سے میری بہت سی مشکلات حل ہوگئی ہیں۔

فوائد: روحانی محفل کی برکت سے ہمارے گھر میں پرسکون ماحول ہوگیا ہے' پہلے ہمارے رشتے دار ہمیں تنگ کرتے رہتے تھے' گھر کے روز روز کے جھگڑے ختم ہوگئے ہیں' بچے پڑھائی میں دل لگاتے ہیں' جس دن سے روحانی محفل میں شرکت کی ہے اسی دن سے ان کا سلوک **(باقی صفحہ نمبر 46)**

متواتر نعمتیں: جب تم میں سے کسی شخص پر متواتر اوپر تلے نعمتیں آئیں تو اس کو اپنے اوپر رونا چاہئے۔ کیونکہ یہ اس طریقہ پر چل پڑا جو صالحین کا نہیں ہے

شاہ حسن غزنوی کے خاص بیاض سے

جب کوئی دلہن اپنے گھر سے شادی کے موقع پر رخصت ہو تو اسے چاہیے کہ راستے میں دل میں ''یا رؤف'' پڑھتی جائے اور خاوند سے پہلی ملاقات تک پڑھتی رہے۔ انشاء اللہ خاوند ہمیشہ وفادار اور مہربان رہے گا۔

کتے کے کاٹے کا علاج

اگر کسی کو کتا کاٹ لے جو پاگل کتا نہ ہو بلکہ عام کتا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل نقش باوضو لکھ کر کالے کپڑے میں موم جامہ کر کے مریض کے گلے میں ڈال دے اور اپنی مالی حیثیت کے مطابق میٹھا زردہ یا حلوا باوضو پکا کر اس کا ایصال ثواب حضرت خواجہ اویس قرنی رضی اللہ عنہ کی روح کو کرے اور وہ زردہ یا حلوا کسی نمازی آدمی یا معصوم بچوں کو کھلائے۔ یہ دونوں آیتیں باوضو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے اور مریض کو دو دن تک پانی میں گھول کر پلاتے رہیں تو انشاء اللہ تعالیٰ مریض پر کتے کے کاٹنے کے اثرات بد پیدا نہ ہوں گے اور اس کا زخم دنوں میں بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ آیات یہ ہیں:۔

(1) سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِيْمٍo (یٰسین 58)

(2) اِنَّهُمْ يَكِيْدُوْنَ كَيْدًاo وَّ اَكِيْدُ كَيْدًاo (طارق 16,15)

مقدمہ میں کامیابی کا عمل

مقدمہ کی کامیابی کیلئے روزانہ کسی بھی نماز کے بعد 133 دفعہ پڑھیں۔ حق پر ہو تو پڑھے' ناحق پڑھنے والا از خود مصیبت میں گرفتار ہو سکتا ہے

وَقُلْ جَآءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ اِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوْقًاo (بنی اسرائیل 81)

رنج و غم دور کرنے کا عمل

عشاء کی نماز کے بعد 101 دفعہ پڑھنے سے ہر رنج اور غم دور کرنے کیلئے غیب سے مدد کا دروازہ کھلتا ہے۔ وَاُفَوِّضُ اَمْرِيْٓ اِلَى اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌۢ بِالْعِبَادِ. (المومن 44)

نااتفاقی دور کرنے کا عمل

جس شخص کے دل میں اپنی محبت ڈالنی ہو یا جس خاندان میں نااتفاقی ہو تو اتفاق پیدا کرنے کیلئے یہ آیت 11 دفعہ روزانہ پڑھے۔ انشاء اللہ باہمی اتفاق و یگانگت پیدا ہوگی۔

وَاَلَّفَ بَيْنَ قُلُوْبِهِمْ لَوْ اَنْفَقْتَ مَا فِي الْاَرْضِ جَمِيْعًا مَّآ اَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوْبِهِمْ وَلٰكِنَّ اللّٰهَ اَلَّفَ بَيْنَهُمْ اِنَّهٗ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ. (سورۃ انفال 63)

حصول عزت کا عمل

اگر کوئی شخص کسی کو بدنام کرنے پر تلا ہے اور اس کو اپنی عزت کا خطرہ ہے تو وہ اس دعا کو صبح و شام 41 مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر پھونک لے۔

وَلَا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ اِنَّ الْعِزَّةَ لِلّٰهِ جَمِيْعًا ط هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ. (یونس 65)

دل کے مریض کیلئے

جس شخص کو دل کی تکلیف ہو یا دل کمزور ہو گیا ہو' یا گھبراہٹ ہوتی ہو تو اس شخص کو روزانہ سورۂ یٰسین پانی پر دم کر کے پلانا دل کی قوت کا باعث ہوتا ہے۔

بیٹی کے رشتے کیلئے

جس شخص کی بیٹی کا کوئی رشتہ نہ آتا ہو یا اس میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہو اور کامیابی نہ ہوتی ہو تو وہ سورۂ رحمٰن روزانہ تین مرتبہ پڑھے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھے جب تک کہ کامیابی نہ ہو۔ انشاء اللہ جلد کامیابی نظر آئے گی۔ نبی کریم ﷺ نے سورۂ رحمٰن کو قرآن کی دلہن کہا ہے۔

فتح و نصرت کا عمل

اگر کسی شخص کا کوئی کام اٹکا ہوا ہو اس کیلئے اور اس کے علاوہ ہر جائز مراد کیلئے اس دعا کو عقیدے کیساتھ اٹھتے بیٹھتے پڑھے۔ یہ دعا فتح کے دروازے کھول دیتی ہے۔ یہ دعا آزمودہ ہے۔

وَلَسَوْفَ يُعْطِيْكَ رَبُّكَ فَتَرْضٰى. (والضحیٰ 5)

شفاء کیلئے عمل

جو شخص کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جو نہ سمجھ میں آنے والی ہو' یا لاعلاج ہو تو وہ بذات خود اس آیت کا کثرت سے ورد کرے۔ رَبِّ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ. (الانبیاء 83)

خاوند کے مزاج کو نرم کرنا

ایسی عورت جس کے خاوند کا مزاج بہت سخت ہو اور بات بات پر ناجائز غصے کا اظہار کرتا ہو ایسے حالات میں عورت کی زندگی بہت تلخ ہو جاتی ہے تو ایسی عورت کو چاہیے کہ جب خاوند کو روٹی دینے لگے تو اس پر پہلے 111 مرتبہ ''یَا غَفُوْرُ'' پڑھ لے۔ اس طرح چالیس دن تک کرے۔ انشاء اللہ خاوند کا مزاج نرم ہو جائیگا اور بدکلامی چھوڑ دے گا اور اپنی عورت سے بہتر سلوک کرنے لگے گا۔

دلہن کی رخصتی کا وظیفہ

جب کوئی دلہن اپنے گھر سے شادی کے موقع پر رخصت ہو تو اسے چاہیے کہ راستے میں دل میں ''یَا رَؤُفُ'' پڑھتی جائے اور خاوند سے پہلی ملاقات تک پڑھتی رہے۔ انشاء اللہ خاوند ہمیشہ وفادار اور مہربان رہے گا۔ ایسے ہی اگر کوئی دولہا دلہن کو گھر لا کر اس وظیفے کو ایک ہزار ایک سو دفعہ پڑھ کر دلہن سے ملاقات کرے تو بیوی ہمیشہ تابعدار رہے گی اور میاں بیوی کی زندگی خوشگوار رہے گی گھریلو تلخیاں پیدا نہ ہوں گی۔

جائیداد کے مقدمہ میں کامیابی

اس وظیفہ میں جائیداد کے مقدمے میں کامیابی کے اثرات ہیں لہٰذا جائیداد کی تقسیم میں اگر کسی کے ساتھ ناانصافی ہو رہی ہو یا کوئی دوسرا فریق حصہ دینے پر راضی نہ ہو یا عدالت میں تقسیم جائیداد کا مقدمہ چل رہا ہو تو اس صورت میں 21 روز تک یَا رَؤُفُ گیارہ ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے پھر ہر تاریخ پر اسے مقدمہ کی پیشی کے وقت دل میں کثرت سے پڑھتا رہے انشاء اللہ مقدمہ میں کامیابی حاصل ہوگی اور جائیداد کا حصہ مل جائے گا۔ اگر کامیابی نہ ہو تو پھر سوالاکھ پورا کریں۔ انشاء اللہ کامیابی ملے گی۔

ناسور کیلئے خاص عمل

آج میں آپ کو اپنا ذاتی مشاہدہ لکھ رہا ہوں میرے والد صاحب کو بہت خطرناک ناسور تھا جو کہ کولہے کے قریب چار یا پانچ انچ گہرا تھا دو دفعہ آپریشن کروایا مگر کچھ مہینوں کے بعد دوبارہ خون رسنا شروع ہو جاتا تھا ڈاکٹر نے کہا یہ بھگندر (فسچولا) ہے، بہرحال ہر وقت میرے والد کے پاجامے میں خون لگا نظر آتا تھا۔ میرا بہت دل دکھتا تھا پھر ایک دن عبقری میں اس کا علاج نظر آ گیا دل کو بہت تسلی ہوئی وہ علاج بہت آسان تھا مگر جب سے ابو نے شروع کیا اللہ کا کرم ہوا بھگندر کا نام و نشان تک نہ رہا صرف 2 ماہ میں بالکل بند ہو گیا ورنہ ہم تو مایوس ہو چکے تھے۔ تیسرا آپریشن کرانے کے ہمارے پاس پیسے نہیں تھے۔ وہ طریقہ یہ تھا کہ عشاء کے وتر ایک خاص ترکیب سے پڑھنے تھے۔ وتر کی پہلی رکعت میں سورۂ نصر' دوسری رکعت میں سورۂ لہب اور تیسری رکعت میں سورۂ اخلاص پڑھنے سے میرے والد کا بھگندر بالکل صحیح ہو گیا۔ (محمد عارف' کراچی)

معدے کی جملہ امراض کیلئے: پودینے اور اجوائن کا قہوہ پینے سے معدے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ سفید زیرہ کھانے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

انار کھائیے' بیماریاں بھگائیے

حکیم محمد عثمان

شیریں انار کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں پر لگایا جائے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوگا۔ بصارت قوی ہوگی یہ جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی مفید ہوگا۔

ایک انار اور سو بیمار کا محاورہ آپ نے ضرور سنا ہوگا۔ یہ صرف ایک محاورہ نہیں بلکہ اپنے اندر شفائی' غذائی اور دوائی کی ایک سو سے زیادہ بیماریوں کے علاج معالجہ اور صحت و تندرستی کی خوبیاں رکھتا ہے۔

انار کے طبی خواص

نزلہ بخار کیلئے: انار کا شربت اور گاڑھا گاڑھا عرق (جمایا ہوا) شراب کے خمار کو دور کرتا ہے۔ شیریں انار کے پتوں کو سائے میں خشک کر کے شہد ملا کر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں نزلہ بخار کو فائدہ ہوگا۔

امراض چشم: آنکھیں دکھیں تو انار کی پتیاں پیس کر اس کی ٹکیہ بنا کر آنکھوں پر باندھنے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوگا۔

☆ شیریں انار کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں پر لگایا جائے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوگا۔ بصارت قوی ہوگی یہ جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی مفید ہوگا۔

☆ کھٹے انار کو نچوڑ کر پانی (عرق) نکالیں اور برتن میں ڈال کر پکائیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں میں لگائیں۔ یہ دھند کو مفید ہے۔ ☆ انار دانہ کو پانی میں بھگو کر یہ پانی آنکھوں میں لگانے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے۔

☆ اگر اس کے پھول اور کلیاں تین عدد روزانہ ایک ہفتہ تک نگل لیا کریں تو اس عمل سے سال بھر تک آشوب چشم کا عارضہ نہیں ہوتا۔

امراض کان: انار شیریں کے دانوں کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔

☆ انار ترش کا پانی کان میں ٹپکانے سے کان کا درد رفع ہوتا ہے۔ اگر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر ڈالیں تو زیادہ مفید ہے۔

امراض ناک: اگر ناک کے اندر پھنسیاں ہوں تو انار شیریں کا پانی ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ اس کا پانی ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

امراض منہ: اگر منہ میں چھالے پیدا ہو جائیں جسے منہ آنا کہتے ہیں تو انار ترش کے پانی سے کلیاں کرنے سے آرام ہوتا ہے۔

☆ اگر ترش انار کو مع چھلکے پانی میں جوش دے کر اس سے کلیاں کریں تو مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

امراض سینہ: انار شیریں کا پانی اور اس کا شربت پینے سے درد سینہ اور کھانسی رفع ہو جاتی ہے۔ اس کا چوسنا درد سینہ اور پرانی کھانسی کیلئے مجرب علاج ہے چنانچہ انار شیریں میں شکر اور روغن بادام شیریں ملا کر پینے سے پورا فائدہ ہوتا ہے۔

امراض قلب: آب انار شیریں اور اس کا شربت مقوی قلب ہے اور خفقان قلب کو رفع کرتا ہے۔ اس طرح انار ترش بھی خفقان گرم میں مفید ہے۔

معدے کی بیماریاں: شربت انار مقوی معدہ ہے۔ بخارات معدہ کو رفع کرتا ہے۔ ☆ انار شیریں کے رس میں قدرے شکر چھڑک کر پینے سے تسکین ملتی ہے۔ ☆ انار کے رس میں شہد ملا کر پینے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ ☆ ترش اور کھٹ میٹھا انار بھی مقوی معدہ ہے۔ اس کے کھانے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

قے اور دست: سالم انار مع پوست نچوڑ کر پینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ نیز یہ شربت بواسیر کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ اگر بخار کی وجہ سے قے اور دست آ رہے ہوں تو انار ترش کھانے اور اس کا عرق پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ اگر انار کو پانی میں بھگو کر اس پانی کے ساتھ استنجاء کریں تو بواسیر بند ہو جاتی ہے۔

امراض جگر و طحال (تلی): انار شیریں' یرقان' طحال (تلی) اور استسقاء میں مفید ہے۔ استسقاء میں جہاں دوسرے میوہ جات کھانے کی اجازت نہیں وہاں مریض کیلئے سالم انار نا صرف جائز ہے بلکہ نفع بخش ہے۔ سالم انار کو نچوڑ کر اس کا پانی چودہ تولہ سے تئیس تولہ تک لیں اور اس میں تین تولہ سے چھ تولے تک شکر سفید ملا کر مریض کو پلانے سے صفرا دستوں کی راہ نکل جاتا ہے اور معدے کو قوت پہنچتی ہے۔ اس مقصد کیلئے یہ ہلیلہ زرد کی طرح کام دیتا ہے۔ انار ترش جگر کی گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔

عینک سے سو فیصد نجات

ایک سرمہ ڈالنے والی سلائی لیں' سلائی کو پیاز میں چبھو کر پہلے دائیں آنکھ میں بسم اللہ پڑھ کر لگائیں اور پھر دوبارہ پیاز میں دوسری جگہ چبھوئیں اور دوسری آنکھ میں بسم اللہ پڑھ کر لگائیں۔ انشاء اللہ چھ سات ماہ میں عینک سے نجات مل جائیگی۔ (محمد ادریس خان' لاہور)

جادو کے متعلق اہم معلومات

جس شخص پر جادو کیا گیا ہو اگر اس کے معدے میں دائمی درد رہتا ہو تو اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ اسے جادو پلایا یا کھلایا گیا ہے

جادو کی علامات کا مرض کی علامات سے اشتباہ ہو سکتا ہے۔

☆ جس شخص پر جادو کیا گیا ہو اگر اس کے معدے میں دائمی درد رہتا ہو تو اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ اسے جادو پلایا یا کھلایا گیا ہے۔

☆ قرآنی علاج دو شرطوں کے ساتھ فائدہ مند ہوتا ہے۔

1۔ معالج اللہ کی شریعت کا پابند ہو۔ 2۔ قرآنی علاج کی تاثیر پر مریض کو مکمل یقین ہو۔

☆ جادو کی بیشتر قسموں میں درج ذیل علامت موجود ہوتی ہے سینے کی گھٹن خاص کر رات کے وقت۔

☆ جادو کی جگہ کا دو باتوں سے پتہ چل سکتا ہے: ایک تو یہ کہ جن خود بتائے کہ اس نے فلاں جگہ پر جادو رکھا ہوا ہے اور آپ اس کی یہ بات اس وقت تک درست نہ تسلیم کریں جب تک ایک آدمی بھجوا کر اس کی بتائی ہوئی جگہ سے جادو کی موجودگی یا عدم موجودگی کی تصدیق نہ کروالیں' کیونکہ جنوں میں جھوٹ بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔

☆ مریض یا معالج کسی فضیلت والے وقت میں (مثلاً رات کا آخری تیسرا حصہ) پورے اخلاص اور خشوع و خضوع کے ساتھ دو رکعات نفل ادا کرے اور اللہ سے دعا کرے کہ وہ جادو کی جگہ کے متعلق اسے خبردار کر دے آپ کو خواب کے ذریعے یا احساس و شعور کے ذریعے یا غالب گمان کے ذریعے معلوم ہو جائے گا کہ جس چیز پر جادو کیا گیا ہے وہ فلاں جگہ پر پڑی ہوئی ہے اگر ایسا ہو جائے تو اللہ تعالیٰ کا شکر بجالانا چاہیے۔

☆ جادو کی تمام قسموں کے علاج کیلئے آپ کلونجی کے تیل پر دم کر سکتے ہیں جسے مریض متاثرہ عضو پر صبح و شام مل سکتا ہے۔ ☆ صحیحین میں ایک حدیث موجود ہے جس کے الفاظ یوں ہیں: ''کلونجی میں ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے'' (صحیح بخاری) **(صفحہ نمبر 451)**

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

 اگر کمزور نظر والا اپنی آنکھ پر اَلْغَفُوْر کے اسم کو کاغذ پر لکھ کر پھیرے یا پڑھ کر ہاتھ پر پھونک مار کر آنکھوں پر پھیرے تو نگاہ میں ترقی ہوگی۔

آنکھیں سوج جاتی ہیں ❁ آپریشن کے بعد تے ❁ ایگزیما ❁ نسخہ مقوی دماغ ❁ قبض ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

ایگزیما

ایک سال قبل مجھے خارش کی بیماری ہوئی تھی' ایک ہفتہ رہی پھر وہ ختم ہوگئی لیکن خارش کے ختم ہونے کے دو ماہ بعد میرے ہاتھ کی انگلیوں میں چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہوئے جن میں اتنی شدید خارش ہونے لگی ہے کہ برداشت سے باہر ہوجاتی ہے پھر ان دانوں سے پیپ دار پانی نکلنے لگتا ہے پھر کھرنڈ سا آجاتا ہے۔ اس کی وجہ سے میرا ذہنی سکون ختم ہوگیا ہے۔ علاج کرواکے بالکل تھک چکی ہوں' لڑکی ہوں' گھر کا کام بھی آخر کرنا پڑتا ہے' کسی بھی طرح مجھے اس مصیبت سے چھٹکارا ملے۔ **(فرزانہ' لاہور)**

مشورہ: یہ ایگزیما ہے فی الحال نو دانے عمدہ فربہ عناب تو ڑ کر رات کو ایک کپ میں ڈالیں اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈال دیں اور ململ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں' صبح اٹھ کر پانی نتھار کر پی لیں۔ اکتالیس دن اسی طرح کریں۔ اس دوران صابن کا استعمال بہت ہی کم کریں' صرف بیسن سے ہاتھ دھولیا کریں۔ پانی بھی مضر ہے' ہاتھوں کو حتی الامکان پانی سے بھی بچائیں۔ مرچ مسالہ کھٹائی کا استعمال نہ کریں' نہ ہی گرم چیزیں استعمال کریں۔ غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

ٹائیفائیڈ کے بعد

14 سال عمر ہے اب سے سات سال پہلے مجھے ٹائیفائیڈ ہوا تھا' اس کے بعد سے زندگی عذاب ہوگئی ہے' مسلسل علاج اور دواؤں پر جی رہی ہوں۔ کچھ دن ٹھیک رہتی ہوں پھر وہی حالت ہوجاتی ہے۔ ایف اے کے بعد تعلیم کو بھی خیرباد کہنا پڑا' اس طرح تمام منصوبے دھرے کے دھرے رہ گئے۔ میری بیماری کی علامات یہ ہیں۔ دل کمزور ہوگیا ہے کوئی بات برداشت نہیں کرسکتی۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے برف کی طرح رہتے ہیں اور بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔ دل دھڑکتا ہے سر چکراتا ہے سارا جسم بے جان ہوجاتا ہے۔ چلنے پھرنے سے ٹانگوں میں شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈی چیز کھانے سے جسم درد کرتا ہے گرم چیز کھانے سے دل دھڑکنے لگتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی ہے' منہ سوکھتا ہے' پانی کڑوا لگتا ہے' ناخن پیلے ہیں۔ ڈاکٹری دوا زبان پر رکھتے ہی حالت بہت خراب ہوجاتی ہے۔ **(نائلہ' لاہور)**

مشورہ: سفوف طباشیر کسی بھی اچھے قابل اعتماد طبیب سے خرید لیں۔ دن میں تین بار آدھی چائے کی چمچی غذا سے ایک گھنٹہ پہلے پانی سے پھانک لیں۔ غذا میں کدو کا استعمال زیادہ کریں۔ مرچ گرم مسالہ کے بغیر کدو کے تکلوں کا سوپ بنا کر پیا کریں۔ آرام کریں' گرمی یا دھوپ سے بچیں 21 دن کے بعد اپنی کیفیت دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 8،6 استعمال کریں۔

زکام' نزلہ

دو سال پہلے مجھے زکام ہوا۔ نزلہ زکام کی دوائیں مسلسل کھاتی رہی ہوں مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اس کے بعد میرا گلا خراب رہنے لگا' گلے کے اندر ریشہ گرنے لگا ساتھ ہی بال بھی گرنے لگے۔ کمزوری شدید محسوس ہوتی ہے خاص طور پر دماغی کام تو بالکل نہیں ہوتا۔ **(شازیہ' مدن پورہ)**

مشورہ: صبح نہار منہ خمیرہ ابریشم اصلی بنا ہوا کسی قابل اعتماد طبیب سے خرید لیں۔ آدھی چائے کی چمچ کھائیں۔ سوتے وقت اطریفل اسطوخودوس چھ گرام میں ایک رتی کشتہ مرجان اصلی اسطوخودوس باریک پیا ہوا ایک گرام اور خالص شہد ایک چائے کی چمچی ملا کر کھالیا کریں۔ ایک چمچی نمک ایک گلاس پانی میں جوش دیکر نیم گرم غرارے بھی کیا کریں۔

آپریشن کے بعد تے

دس سال پہلے میرے پتے کا آپریشن ہوا تھا اس کے بعد دست آنے لگے۔ بس کبھی الٹی آتی رہتی ہے تو کبھی دست شروع ہوجاتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی دوائیں اس قدر کھائی ہیں کہ اب تو ڈاکٹر دوا یا کوئی بھی دوا زبان پر رکھتے ہی میری حالت بالکل پاگلوں جیسی ہوجاتی ہے اور جب تک دوا پوری تے کے ذریعے نکل نہیں جاتی' میری حالت ٹھیک نہیں ہوتی۔ میری عمر 33 سال ہے' بیوہ ہوں' دوا بھی خرید نہیں سکتی' اگر کہیں سے کچھ کر کے دوا خرید بھی لوں تو کھا نہیں سکتی یہ کالم پڑھنے کا بہت شوق ہے بہت عرصہ سے پڑھتی ہوں۔ آپ کو میں نے آپ کو بڑی امید سے خط لکھا ہے۔ **(فردوس' لاہور)**

مشورہ: آپ کابلی بیدانہ انار جو عام طور پر سفید اور بالکل میٹھا ہوتا ہے اس کے دانے نکال لیں۔ اسی طرح قندھاری انار جو سرخ ہوتا ہے اس کے دانے کھٹ میٹھے ہوتے ہیں وہ دانے نکال لیں۔ دونوں قسم کے انار کے دانے ہم وزن ہوں مثلاً آدھ آدھ پاؤ ہوں دونوں کو ملا کر دن میں دوبار کھالیا کریں۔ غذا میں مونگ کی دال' چاول کی نرم کھچڑی یا کسی بھی گوشت کا شوربہ' اچھی طرح سینکی ہوئی چپاتی' اس میں بھگو کر کھائیں۔ پودینے کی چٹنی جس میں لیموں کا رس شامل کیا گیا ہو وہ بھی چاٹ لیا کریں' بس انشاء اللہ فائدہ ہوجائیگا۔ غذا نمبر 1-5 استعمال کریں۔

دائمی قبض

مجھے دو سال سے شدید ترین قبض ہے۔ دو سال سے ہریڑ کا مربہ بھی بہت مرتبہ کھایا کیونکہ پہلے آپ اکثر قبض کیلئے ہریڑ کا مربہ بتاتے تھے مگر مجھے ہریڑ کے مربے سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ قبض کی وجہ سے شدید کمزوری ہوگئی ہے۔ زیادہ تر خاموش رہتا ہوں' تیرہ سال عمر ہے' جب مجھے کوئی ڈانٹتا ہے تو آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں مگر بولنے کی عادت نہیں ہے۔ **(وقاص احمد' سندھ)**

مشورہ: بدل بدل کر پھل کھایا کریں' کسی دن سیب کھائیں' کسی دن انگور کھائیں' کسی دن خربوزہ یا گرما کھائیں' کسی دن پپیتا کھائیں' کسی دن امرود کھائیں' اس سے بہت جلد آپ کو اندازہ ہوجائیگا کہ کس پھل سے آپ کی قبض رفع ہورہی ہے' بس جس پھل سے قبض رفع ہوجائے اسی کا استعمال کرتے رہیں۔ اس کے علاوہ پیاس ہو یا نہ ہو پانی چھ سات گلاس روزانہ ضرور پئیں۔ مناسب ورزش والا کوئی کھیل بھی ضرور کھیلیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

دماغ اور نظر کی تقویت کیلئے لاجواب نسخہ

بہت زیادہ لوگ دماغی کمزوری اور نظر کی کمزوری کے شکار ہیں' میرے پاس اس کے علاج کیلئے قارئین کے ڈھیروں خطوط آتے ہیں۔ عبقری کے قارئین کیلئے نسخہ مقوی دماغ و کمزوری نظر

پیش کیا جاتا ہے۔ یہ نسخہ انتہائی لاجواب اور تیر بہدف ہے۔

نسخہ: مغز بادام شیریں عمدہ بیس تولہ' مغز کدو تین تولہ' مغز خیارین تین تولہ' مغز تربوز تین تولہ' مغز خربوزہ تین تولہ' چھوٹی کالی ہڑ دو تولہ بہیڑہ کا چھلکا دو تولہ' خشک آملہ کا چھلکا دو تولہ (چھلکے سے مراد محض پتلا پوست نہیں ہے بلکہ گٹھلی نکال کر پھینک دیں جو چیز باقی رہے وہ نسخہ میں شامل کرلیں) مغز خشخاش سفید دس تولہ' بادیان یعنی سونف دس تولہ' خشک دھنیا ساڑھے سات تولہ' کوٹ چھان کر بیس عدد بڑے چاندی کے ورق اصلی ملا دیں۔ اس میں چالیس تولے چینی ملالیں۔ لیجئے یہ حیرت انگیز نسخہ تیار ہے۔

ترکیب استعمال: ایک بڑا چمچ سفوف کا صبح نہار منہ دودھ سے پھانک لیا کریں۔ نزلے زکام کے عادی مریض اس نسخے کو استعمال نہ کریں۔ البتہ دماغی خشکی والوں کیلئے یہ سفوف نہایت مفید ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اعصابی کمزوری والے یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔ غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

دماغی وجسمانی صحت کمزور

میری عمر اٹھارہ سال ہے' ایف اے کا طالب علم ہوں' دبلا پتلا ہوں' میری جسمانی صحت بہت کمزور ہے مگر ساتھ ہی دماغی صحت بھی بہت کمزور ہے۔ قد ٹھیک ہے مگر وزن بہت کم ہے۔ یادداشت نہیں ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ ڈاکٹر خون کی کمی بتاتے ہیں۔ **(ماجد اکرم' فیصل آباد)**

مشورہ: نسخہ مقوی دماغ آپ کیلئے نہایت مفید ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دوپہر اور رات کو نسخہ مقوی دماغ کے استعمال کے ساتھ تین بڑے چمچ خالص شہد ضرور کھائیں۔ غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

آنکھیں سوج جاتی ہیں

کافی عرصہ سے میری آنکھوں میں تکلیف ہے۔ آنکھوں میں خارش ہوتی ہے لیکن ذرا سا بھی کھجالوں تو فوراً آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ آنکھوں کے قرینہ پر جو جھلی ہے وہ سرخ ہوجاتی ہے اور پھر اس میں ورم آجاتا ہے۔ اس کیلئے بہت آئی ڈراپس استعمال کرچکی ہوں مگر کچھ فائدہ نہیں ہوا۔ **(ثمرین احمد' لاہور)**

مشورہ: صاف ستھرا اصلی خالص عرق گلاب صاف ستھرے ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالیں۔ آنکھوں کو ہاتھ رومال وغیرہ نہ لگائیں۔ مرچ گوشت انڈے گرم مسالے استعمال نہ کریں' نہ ایسی چیزیں استعمال کریں جن میں فولاد ہوتا ہے۔ عرق گلاب دن میں پانچ بار ڈالیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

جواہرات سے بھی قیمتی

☆سب کچھ گنوانے کے بعد بھی آدمی کا مستقبل پاس رہتا ہے۔ ☆تم دنیا کے کسی کونے میں بھی چلے جاؤ لوٹ کر اپنے ہی گھر آؤ گے کیونکہ یہی وہ جگہ ہے جہاں وہ لوگ بستے ہیں جو تمہارے حقیقی خیرخواہ ہیں ☆حق کا پرستار کبھی ذلیل نہیں ہوتا چاہے سارا زمانہ اس کیخلاف ہوجائے۔ ☆باطل کا پیروکار کبھی عزت نہیں پاتا چاہے چاند اس کی پیشانی پر نکل آئے۔ **(رفعت خانم' فیصل آباد)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، گلو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

آپ کا حسن پارلر کا محتاج نہیں

شازیہ عبدالقادر، پھولنگر

ہمارے شوہر حضرات کا سارا دن نظریں بچا کر اپنے کام کرنا اور کھلے عام دعوت نظارہ سے منہ موڑ کر جب گھر لوٹنا تو ایک بے ترتیب حلیے والی اور بے رونق چہرے والی بیوی دیکھنا..... کس قدر ناانصافی ہے، یہ بیوی ہی ہے جسے سجے سنورے روپ میں دیکھنا شوہر کا حق ہے

اسلام میں کہاں کہاں عورت کو بناؤ سنگھار کی تائید ہے اور کہاں اس کے بے جا استعمال سے ممانعت ہے کن کے سامنے بناؤ سنگھار اور زیب و زینت کا اظہار جائز اور کن کے سامنے جاتے ہوئے احتیاط برتنا ہوتی ہے۔ ان تمام معاملات سے قاریات ''عبقری'' بخوبی واقف ہوں گی لیکن ایک اہم بات کہ ہماری اکثر بہنیں سر جھاڑ منہ پھاڑ رہنے لگی ہیں۔ عزیز بہنو! خود پر توجہ دیں بلکہ بس تھوڑی سی توجہ دیں یہ توجہ آپ کو نہ صرف بظاہر تر و تازہ رکھے گی بلکہ آپ کے مزاج میں بھی تبدیلی لائے گی۔ یہ شوہر حضرات کا حق ہے جس سے پہلو تہی شرعی طور پر منع ہے۔

آج کے دور میں اس کی اہمیت اور بھی زیادہ ہے میڈیا کی تیز رفتاری نے ہماری عورتوں کو بے حجاب کر دیا ہے اور حقوق نسواں کی تحریک نے اسے پتلی تماشا بنا دیا ہے' ایسے میں ہمارے شوہر حضرات کا سارا دن نظریں بچا کر اپنے کام کرنا اور کھلے عام دعوت نظارہ سے منہ موڑ کر جب گھر لوٹنا تو ایک بے ترتیب حلیے والی اور بے رونق چہرے والی بیوی دیکھنا...... کس قدر ناانصافی ہے۔ یہ بیوی ہی ہے جسے سجے سنورے روپ میں دیکھنا شوہر کا حق ہے۔ آیئے میں آپ کو چند ایسے آسان آزمودہ طریقے بتاتی ہوں جس سے آپ کو اپنے شوہر کا حق ادا کرنے میں آسانی ہو گی' اس سے نہ صرف آپ کے مزاج بلکہ گھریلو ماحول میں بھی خاطر خواہ تبدیلی آئے گی۔

اپنے دن کی ترتیب رکھیں

وقت کو اپنے کاموں کے حساب سے تقسیم کریں' بہتر تو یہ ہے کہ صبح بچوں کو اسکول بھیج کر صفائی' کھانا بنانے اور کپڑے دھونے سے فارغ ہو جائیں۔ ہفتے میں دو دن کپڑے دھونے کیلئے مخصوص کر دیں۔ بہر حال آپ اپنے کاموں کی ترتیب بنا کر وقت تقسیم کر لیں۔ اس طرح خود پر توجہ دینے کا وقت ملے گا۔ نمازوں کو بروقت ادا کریں۔ اب کسی دن بیٹھ کر بترتیب درج ذیل پروگرام پر عمل کریں۔ ایک مہینے میں ایک بار کر لینے سے مطلوبہ بہت زبردست نتائج حاصل ہوں گے' جن بہنوں کی شادی ہونے والی ہو وہ ہر ہفتے اس پر عمل کریں۔ وہ اس ترتیب کو شادی سے ایک ماہ قبل شروع کریں۔

ہاتھوں کی صفائی (مینی کیور)

ایک چھوٹا برتن لیں ہاتھ سوپ کو گرم پانی میں ملا کر سلوشن بنا لیں' اب اس میں ہاتھ ڈبو لیں 5 سے 7 منٹ کے بعد نکالیں۔ کسی پرانی ٹوتھ برش کی مدد سے ناخن اچھی طرح صاف کریں۔ اونی جراب ہو تو اسے صابن والے پانی میں بھگو کر نچوڑ کر ہاتھوں پر نرمی سے رگڑیں۔ اب صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں اور کوئی سی بھی موئسچرائزنگ کریم یا لوشن ایک بڑا چمچ مقدار کے برابر لے کر اچھی طرح ہاتھوں کا مساج کریں۔ ہر جمعے باقاعدگی سے ناخن کاٹیں' ناخن ہمیشہ پوروں کے برابر کاٹیں' باقاعدگی سے ایسا کرنے سے ناخن کا سائز پور تک آ جاتا ہے اگر آپ زیادہ گہرائی سے کاٹیں گی تو ناخن پور کے اندر گھستے جائیں گے۔ کچن کے کاموں سے یا کپڑے دھو کر فارغ ہوں تو بالائی میں ذرا سا شہد ملا کر ہاتھوں کا مساج کیا کریں آپ دیکھیں گی کہ کچھ ہی دنوں میں ہاتھ نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ بس ذرا سی توجہ.....

پاؤں کی صفائی (پیڈی کیور)

ایک بڑا چمچ شیمپو لے کر اتنے نیم گرم پانی میں ڈال کر اتنی جھاگ بنا لیں کہ آپ کے پاؤں اس میں ڈوب جائیں۔ اس کے 15 منٹ بعد جھانویں سے اچھی طرح ایڑیاں رگڑیں' ٹخنوں اور پاؤں کی جلد صاف کریں۔ پرانی ٹوتھ برش سے ناخن صاف کریں اور ایڑیوں پر ویزلین مل لیں۔ موئسچرائزنگ لوشن نہ ملے تو بالائی بھی کام میں لائی جا سکتی ہے۔

چہرے کی صفائی (فیشل)

کسی کھلے منہ کے برتن میں پانی ابال لیں' ایک تولیہ پاس رکھ لیں' اب 2 بڑے چمچ موئسچرائزنگ لوشن لے کر اوپر کی طرف کرتے ہوئے اتنا مساج کریں کہ چہرہ اور گردن سرخ ہو جائے۔ اب ابلتے والا برتن چولہے سے اتار کر چہرے سے ایک فٹ دور رکھیں' سر کے اوپر تولیہ ڈال لیں اور جب خوب اچھا پسینہ آ جائے تو تولیہ سے اچھی طرح پونچھ لیں' اب آپ کو ایک اچھا ماسک لگانا ہو گا۔ کریم کے بعد بھاپ لینے سے چہرے کے مسام کھل کر اپنا میل نکالتے ہیں' اب ان کو بند کرنے کیلئے ماسک ضروری ہے جس کیلئے بازار سے کسی بھی اچھی برانڈ کا ماسک بھی لیا جا سکتا ہے اور گھر میں بھی بنایا جا سکتا ہے۔ بازاری ماسک کو شہادت کی انگلی سے برابر سطح سے آنکھوں کے علاوہ چہرے اور گردن پر لیپ دیں۔ 15 منٹ عموماً خشک ہونے کا وقت ہے۔ جب چہرے پر اکڑاہٹ محسوس ہو تو کسی ایک سرے سے کھینچ کر اتار دیں۔ یہ ماسک لگانے کے بعد آپ چہرے کو زیادہ حرکت نہ دیں اب ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔ گھریلو ماسک تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑا چمچ بالائی' ایک لیموں کا رس' ایک چائے کا چمچ عرق گلاب اور ایک چائے کا چمچ شہد مکس کر لیں اور چہرے پر 15 منٹ کیلئے لگا لیں اور ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں' اب آپ کوئی فیئرنس کریم لگا کر لپ سٹک لگائیں اور آنکھوں میں سرمہ ڈالیں۔

چند اہم باتیں

اگر مونچھیں یا ڈاڑھی کی طرح بال آ جائیں تو ان کی صفائی ضروری ہے۔ غیر ضروری بالوں کی باقاعدگی سے صفائی کریں چالیس دن کا انتظار نہ کریں۔ جن بہنوں کے چہرے پر چکنائی زیادہ ہو وہ بیسن میں عرق گلاب کے ساتھ 7 بار منہ دھوئیں۔

سر کے بال باقاعدگی سے شیمپو کریں اور جب بھی فرصت ملے تیل ضرور لگائیں' ہفتے میں ایک بار چھٹانک دہی' دو لیموں کا رس اور دو چمچ سرسوں کا تیل لے کر مکس کر کے بالوں کی جڑوں میں لگائیں 2 گھنٹے بعد سر دھو لیں۔ زیادہ دیر نہ لگا رہنے دیں۔

عام پرچون کی دکان سے ابٹن مل جاتا ہے' جو بہنیں دلہن بننے والی ہوں' ان کو اپنے جسم پر ابٹن مل کر صفائی کرنی چاہیے اور چہرے ہاتھ پاؤں اور بالوں کی صفائی پر ایک ماہ قبل توجہ دیں' ہر ہفتے اہتمام کریں یعنی 4 بار آپ کو بھی افاقہ ہو گا اور دولہا صاحب بھی خوش ہوں گے۔

عزیز بہنو! یہ ایک چھوٹی سی کوشش کی ہے تا کہ آپ خود کو گھر بیٹھے تر و تازہ بنائیں اور شرعی حدود کی پاسداری کریں۔ بیوٹی پارلر والوں کی کمائی میں اضافہ کرنے سے بچیں' اپنے گھروں کو خوشگوار ماحول دیں۔ ہاں ایک اہم بات کہ زیب و زینت کے ساتھ ہرگز غیر محرموں کے سامنے نہ آئیں' یہ صرف اور صرف آپ کے شوہر کا حق ہے اور کسی کو اس حق میں شامل نہ کریں۔

رزق کی تنگی دور کرنے کا میرا آزمودہ عمل

کوئی خاص مقرر وقت عشاء یا نماز تہجد کے وقت بلاناغہ مکان بننے تک پڑھتے رہیں اور مکان بنتے ہوئے اگر پیسے ختم ہوتے دکھائی دیں تو روزانہ 151 مرتبہ درود تنجینا پڑھنا شروع کر دیں۔ اللہ تعالیٰ اسباب پیدا کر دیں گے۔ (شازیہ ابراہیم)

فاروق احمد غیر پورتا میوالی

معذور بچے کی دعا نے افسروں کو بے بس کر دیا

ایک دن عصر کی نماز پڑھ کر سیدھا ہو کر بیٹھا تو میرے بائیں جانب ایک معذور تقریباً 11-12 سال کی عمر کا تھا۔ اس نے انتہائی ادب کے ساتھ مجھے سلام کیا۔ میں نے پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ قرآن پاک حفظ کر رہا ہے

مجھے سروس کرتے ہوئے تقریباً سات سال ہو چکے تھے۔ میں ایک اچھے ادارے میں کام کر رہا تھا' حالات نے پلٹا کھایا' مجھے آفیسرز نے ناپسندیدگی کی بنا پر ٹرانسفر کر کے گھر سے دور پھینک دیا' جہاں شروع میں میرا دل نہ لگا مگر کچھ مہینوں کے بعد میں وہاں سیٹ ہو گیا' میرا دل لگ گیا' جب اس بات کی اطلاع آفیسرز کو ہوئی' یہ تو وہاں جا کر خوش ہے تو انہوں نے مجھے دوسری جگہ ٹرانسفر کرنے کی ٹھان لی اور میرے خلاف طرح طرح کے الزامات لگانے شروع کر دیئے۔ سازشیں شروع ہو گئیں۔ خوش قسمتی سے جو چیف تھا وہ باہر کے علاقے کا تھا۔ اس نے اپنے طور پر خفیہ تحقیقات کروائیں تو معلوم ہوا میں کام صحیح کر رہا ہوں تو یہ سننے کے بعد چیف کچھ دنوں کیلئے خاموش ہو گیا مگر وہ اپنے ماتحت افسروں کے ہاتھوں تنگ تھا' جو مجھے ہر حالت میں بے عزت کروا کے معطل کروانا چاہتے تھے۔

ہر روز مجھے خبر ملتی ہے کہ میرا آج ٹرانسفر ہو جائے گا۔ علاقے کے بڑے بڑے زمیندار میرے خلاف پیش پیش تھے لیکن جب ان کے کام خود بخود ہو جاتے تو شرمندہ ہو کر چلے جاتے۔ میرے آفس کے ساتھ ہی ایک مدرسہ تھا جس میں بچے قرآن پاک کی تعلیم حاصل کرتے تھے' میں کبھی کبھار وہاں نماز پڑھنے چلا جاتا۔ ایک دن عصر کی نماز پڑھ کر سیدھا ہو کر بیٹھا تو میرے بائیں جانب تقریباً 11-12 سال کی عمر کا ایک معذور بچہ تھا۔ اس نے انتہائی ادب کے ساتھ مجھے سلام کیا۔ میں نے پوچھا تو اس نے بتایا کہ وہ قرآن پاک حفظ کر رہا ہے' میں بظاہر اس کے ساتھ ہنس کر بات کر رہا تھا لیکن اندر سے میرا دل کٹ کے رہ گیا اور میں نے اپنے ضمیر سے کہا کہ تو کتنا بدنصیب ہے۔

مجھے پورا قرآن پاک بھی پڑھنا نہیں آتا اور یہ بچہ جو ایک ٹانگ سے معذور ہے' غریب ہے' قرآن پاک حفظ کر رہا ہے۔ میں نے اٹھتے ہوئے اس کی کچھ مالی امداد کر دی۔ وہ بچہ انتہائی خوشی سے مجھے پوچھنے لگا کہ بھائی جان پھر کب آئیں گے تو میں نے اسے بتایا کہ ساتھ میرا دفتر ہے میں یہاں جمعہ پڑھنے آتا ہوں۔ جمعہ پڑھنے جاتا تو وہ بچہ میرا انتظار کر رہا ہوتا' جہاں میں جوتا اتارتا تھا واپسی پر وہ وہیں بیٹھا ہوتا۔ انتہائی خوشی سے ملتا۔ ایک دن کہنے لگا بھائی جان آپ ہمارے شہر میں نوکری کر کے خوش ہیں۔ میں نے کہا ہاں! تو وہ بچہ ہنس پڑا اور پھر عجیب انداز میں کہنے لگا تو پھر اب آپ کا تبادلہ نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ میں صبح صبح قرآن پاک پڑھ کر آپ کیلئے دعا مانگتا ہوں اللہ تعالیٰ آپ کو تندرستی دے اور اسی شہر میں رکھے۔ یہ بات کہہ کر وہ قرآن پاک پڑھنے کیلئے مسجد سے اپنے کمرے کی طرف چل پڑا۔ وہ بچہ لڑکھڑاتے ہوئے چلا جا رہا تھا اور میری گنہگار آنکھوں سے آنسو چھلک پڑے۔

اس کے الفاظ میری سماعت سے ٹکرا رہے تھے۔ بھائی جان آپ کا تبادلہ نہیں ہو سکتا۔ یہ بات میری سمجھ میں آ گئی کہ میرے آفیسرز' میرے ماتحت' میرے علاقے کے کرتا دھرتا' ہر کوئی مجھے بے عزت کرنا چاہتا ہے اور یہاں سے مجھے نکلوانا چاہتے ہیں ان کا بس کیوں نہیں چلتا' میرے خلاف کارروائی کرتے ہوئے ان کی زبانیں گنگ کیوں ہو جاتی ہیں۔ یہ اس حافظ قرآن معذور بچے کی دعائیں ہیں جس نے سب کو بے بس کر دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنے نیک لوگوں کے دل سے نکلی ہوئی دعا کو رد نہیں کرتا جب بھی نماز پڑھنے جاتا ہوں وہ محبت سے مجھے دعا دیتا ہے اور ساتھ کہتا ہے کہ آپ ہمارے شہر میں خوش رہیں گے افسوس اس بات کا ہے کہ ہم روحانیت' اللہ کو پانے کیلئے بے علم لوگوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں ہمارے اردگرد بے شمار مستحق یتیم' بیوائیں اور معذور لوگ رہتے ہیں' ہم ان کی مدد کر کے یا صرف محبت سے ان کی بات سن کر بے شمار دعائیں لے سکتے ہیں' جس سے نہ صرف ہماری دنیا بلکہ آخرت بھی سنور جائے گی' ہم میں سے ایک بندہ صرف ایک بندے کی مدد کرے تو ہمارے آدھے مسائل ختم ہو سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ بھی اس بندے سے محبت کرتا ہے جو اس کی مخلوق سے محبت کرتا ہے اور اس کے کام آتا ہے۔

دل و دماغ کی طاقت کیلئے

5 تولہ شاخ مرجان کو 2 بوتل عرق گلاب پانچ آٹھ میں کھرل کریں ایک دفتری ورق چاندی ساتھ ساتھ ملاتے جائیں ایک رتی کی خوراک مکھن سے دیں اکسیر ہے۔

(زوجہ محمد صدیق لاہور)

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں' قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 10 اکتوبر بروز اتوار کو ہوگا)

دنیا مومن کیلئے قید خانہ ہے۔ مزاج ولایت یہ ہے کہ دنیا کے عارضی دکھوں کی بجائے آخرت کی ہمیشہ ہمیشہ کی زندگی کے دکھوں کا مداوا کرتے ہیں۔ اس لیے اولیاء کی باقیات عمارتوں اور محلات کی شکل میں نہیں ہوتیں بلکہ انکی تعلیمات اور کردار کی شکل میں زندہ رہتی ہیں۔ پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس کام میں نفس کی طمع شامل ہو جاتی ہے اس کام میں سے برکت اٹھ جاتی ہے۔ شیخ نے اس کتاب کی پہلی بنیاد ہی نیت پر رکھی ہے اور اللہ کی مدد چاہنے کے بعد سب سے پہلے اپنی نیت کو ٹٹولا ہے۔ فرماتے ہیں اس نفس کی فریب کاریاں ایسی ہیں جو ظاہر نہیں ہوتیں اور یہ اس طریقے سے دھوکے میں ڈالتا ہے کہ خود بندے کو احساس بھی نہیں ہوتا جس کا نقصان یہ ہے کہ دل سیدھے راستے سے ہٹ کر غلط اور ٹیڑھے راستوں پر لگ جاتا ہے۔ فرماتے ہیں میں نے مخلصین کے کہنے پر اسرار الٰہی اور معرفت الٰہی پر مشتمل اس کتاب کو لکھنے کا ارادہ کیا اگرچہ میں اس کا مکمل حق ادا نہیں کر سکتا لیکن اس کو ادا کرنے کی کامل نیت ضرور کرتا ہوں کیونکہ جب کسی کام کو اچھی نیت اور خلوص کے ساتھ کرنے کا ارادہ ہو اور اس میں کچھ کمی رہ بھی جائے تو بندے کی نیت کی وجہ سے اللہ رب العزت اس کمی کوتاہی کا ازالہ فرما دیتے ہیں اور جو کام بغیر نیت کے کیا جائے اگرچہ مکمل اور احسن کیا جائے اس کی بارگاہ الٰہی میں کچھ اہمیت نہیں اور اس کی تائید حدیث مبارکہ سے بھی ہوتی ہے۔ اس کی مثال یوں ہے جیسے کوئی شخص اگر روزے کی نیت کے بغیر بھوکا رہے تو کچھ ثواب نہیں ملے گا خواہ جتنی دیر بھی رہے۔ نیت کا معاملہ اندر ہی اندر ہوتا ہے اس کا اثر بظاہر ظاہر نہیں ہوتا۔ فرماتے ہیں راہ حق پر چلنا ہر شخص کے بس میں نہیں اس پر وہی چل سکتے ہیں جن کا انتخاب بارگاہ الٰہی میں ہو جائے۔

ادارہ اشاعت الخیر اور عبقری

''عبقری'' کی ایجنسی اور اس سے متعلقہ معاملات اور عبقری کی آزمودہ ادویات کیلئے ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار بیرون بوہڑ گیٹ ملتان کے درج ذیل نمبرز پر رابطہ فرمائیں۔

061-4514929, 0300-7301239

خوشیوں نے میرے گھر میں جگہ کیسے بنائی

ن،ب حیدرآباد

مایوس نہ ہوں! اپنی خواہشات کی تکمیل کیلئے آپ اس پالنہار کو پکاریں، عرش سے مدد آئیگی، خوشیاں اور سکھ پانے کے لئے ہمیں خود بھی کچھ سہنا ہوگا۔ ان حالات میں راقمہ نے مناجات مقبول روزانہ پڑھنا شروع کی اور حزب البحر تو روزانہ دو یا تین مرتبہ پڑھتی۔ اس سے بہت فائدہ ہوا

یہ موضوع میں نے بہت غور سے پڑھا، بلکہ گہرائی سے مطالعہ کیا غالباً عبقری جوں ہی موصول ہوتا ہے فوراً مطالعہ کرتی ہوں کیونکہ ہر دفعہ عبقری راقمہ کے بہت سے مسائل کا حل لیکر آتا ہے' راقمہ اتنی گہرائی سے اسکا مطالعہ کرتی ہے یوں محسوس ہوتا ہے کہ راقمہ کے پاس کوئی بڑا ڈاکٹر موجود ہے اور راقمہ اس سے سوال جواب کر رہی ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ عبقری کے ذریعے میری عزیز بہنیں میرے حالات زندگی جان لیں گی' یقیناً انہیں اس سے بہت رہنمائی حاصل ہوگی اور وہ بہت اچھی زندگی بسر کریں گی۔

میری شادی کو 22 سال ہو چکے ہیں میرے ہمسفر راقمہ سے 15 سال بڑے ہیں' اچانک ہمارے رشتے کے چچا میرے لئے پیغام نکاح لیکر آئے اور میرے والد صاحب نے والدہ صاحبہ سے تذکرہ کئے بغیر میری بات چچا کے ہاں طے کر دی۔ میری والدہ نے مجھ سے کہا بیٹی تمہارے والد تمہارے مستقبل کا فیصلہ کر چکے ہیں' آئندہ تمہیں استقامت اور صبر کیساتھ تمام حالات کا مقابلہ کرنا ہے۔ دوسروں کی خدمت کرنا' انکی خوشیوں کا خیال رکھنا' تمام سکھ اللہ تمہاری جھولی میں ڈال دیگا' ہر حال میں اللہ کی رضا کو مقدم رکھنا، یوں نکاح ہوا اور پھر دو سال بعد رخصتی ہوگئی' میرا تعلق نہایت مالدار گھرانے سے تھا۔ ہمارا بنیادی تعلق یو پی شہر سے تھا اور یو پی میں رہنے والے لوگ ہر لحاظ سے مثالی ہیں، اللہ نے ہمارے پورے خاندان کو بہت زیادہ حسن سیرت' اخلاق اور حسن صورت سے نوازا' جب میرے ہمسفر بارات لیکر آئے' تو میری حلقۂ دوستاں اور تمام لوگ کہہ اٹھے **"لوبتول جیسی بیٹی کو کلے کے گودام میں دیدی"** "جس کا جو دل چاہا' اس نے کہا۔ اس وقت میں نے سوچا یہ سب چیزیں عارضی ہیں۔ اللہ کی رضا و محبت سب سے مضبوط ذریعہ ہے۔ عملی زندگی کا آغاز ہوا۔ واقعی ابتدائی زندگی کانٹوں سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس وقت میری سمجھ میں آیا کہ کانٹوں کی زندگی کو عبور کرکے جنت میں جانا ہے۔ ہر کام میں دوسروں کی رضا عزیز جانی' ہر جائی مالی قربانی دی، یہ ابتدائی حالات تھے۔ میرے ہمسفر پورے خاندان میں ایک مثالی کردار اور عادات کے مالک تھے لیکن بیڈروم میں بہت فحش گفتگو اور فحش فلمیں دیکھنا جو کہ ہمارے ایمان کے تقاضوں کے منافی ہے۔ وہی عادات جو کہ ایک باحیاء خاتون کیلئے قابل نفرت ہوتی ہیں خاص طور پر اس لڑکی کیلئے جو بہت پاکیزہ اور نفیس ماحول کی عادی ہو۔ جس نے کبھی گالی کا لفظ کیا غیر محتاط گفتگو بھی نہ سنی ہو لیکن ان تمام باتوں کا حل نہ تو طلاق ہوتی ہے' نہ خودکشی، نہ نفرت' میری یہی کوشش تھی کہ اپنی زندگی کو خوشیوں سے بھرپور بنانا ہے۔

راقمہ کیلئے شادی کے بعد سب سے بڑی مشکل یہ تھی کہ جتنے لوگ ہمیں دیکھتے' کوئی یقین نہ کرتا کہ یہ میرے ہمسفر ہیں لیکن نکاح کے بندھن میں بندھتے ہی میں نے ان کو دل سے اپنا مجازی خدا مان لیا تھا۔ اس لیے میرے دل میں ان کے بارے میں کبھی نفرت کا احساس نہیں ابھرا اور میں نے پختہ ارادہ کرلیا تھا کہ ہر حال میں نہ صرف نباہ کرنا ہے بلکہ اپنے گھرانے کو بھی ایک مثالی گھرانہ بنانا ہے۔ اس کے لیے مجھے سخت جدوجہد کرنی پڑی اور یہ میری زندگی کے انتہائی آزمائش اور صبر والے دن تھے۔

اب آپ خود سوچئے! کہ نازک سی کم عمر لڑکی جس نے ایک آئیڈیل زندگی بسر کرنے کا سوچا ہو اور اسے بالکل مختلف حالات سے واسطہ پڑا ہو تو اس کی ذہنی کشمکش کی کیا حالت ہوگی؟ لیکن میں نے مایوسی کو اپنے قریب بھی پھٹکنے نہیں دیا۔ اپنی کامیاب ازدواجی زندگی کی تکمیل کیلئے اس پالنہار کو پکارتی رہی اور اسی سے مدد مانگتی رہی، ہر رات کے آخری پہر ایک نئی امید کے ساتھ اس کے سامنے جھکتی اور یقین کی روشنی کے ساتھ اپنی صبح کرتی۔ اپنے ہمسفر کیلئے ہدایت اور اصلاح کی دعا کرتی۔ ان حالات میں راقمہ نے مناجات مقبول روزانہ پڑھنا شروع کی اور سورۂ یٰسین تو دن میں کئی کئی بار پڑھتی۔ اس سے بہت فائدہ ہوا' جب میرے ہمسفر بیڈ روم میں ہوتے اور ان کا جیسے ہی موڈ بنتا کہ فحش فلمیں دیکھیں تو اس وقت راقمہ ان کا مساج کرتی اور اس وقت تک ان کا جسم دباتی رہتی یہاں تک کہ وہ پرسکون نیند سو جاتے۔ مجھے بھی آرام مل جاتا۔ اس سب کے ساتھ ساتھ میں نے ان کی خدمت کو حرز جاں بنائے رکھا اور انتہائی خلوص اور فرمانبرداری کے ساتھ ان کی خدمت میں لگی رہتی۔

میرے ہمسفر جب گھر لوٹتے تو میں گرم پانی سے ان کے پاؤں دھلاتی' گرم کھانا تیار رکھتی۔ آرام سے کھانا کھاتے، کھانے کے بعد چائے اور صاف بستر تیار ہوتا۔ بستر پر لیٹتے ہی میرا معمول تھا کہ میں ان کے پورے جسم کا مساج کرتی اور ساتھ میں ان کی سارے دن کی مصروفیات سے متعلق ہمدردانہ انداز میں استفسار کرتی رہتی اور ان کا دکھ بانٹتی۔ باتیں بھی کرتی جاتی اور چپکے چپکے اپنے رب سے فریاد کرتی کہ اے اللہ! شوہر کو سکون پہنچانے کا جو طریقہ میں نے اپنایا ہوا ہے تو اس گنہگار بندی کو اس میں کامیاب کردے۔ واقعی میرے ہمسفر ایسی گہری نیند سوتے کہ انہیں کچھ خبر ہی نہ ہوتی۔ صبح اٹھ کر کہتے کہ کیسا جادو کرتی ہو مجھے تو کچھ خبر ہی نہیں ہوتی صبح کو چائے ہم دونوں ساتھ پیتے' ان کا سوٹ نکال کر کمر بند ڈالنا' جوتے پالش کرنا' یہ میرا معمول تھا۔ جب میں ان کے کاموں میں مصروف رہتی تو میرے ہمسفر مجھے دیکھتے رہتے۔ اللہ کے خصوصی فضل اور میری خدمت کی وجہ سے ان کی گفتگو میں نفاست آتی چلی گئی حتیٰ کہ وہ آہستہ آہستہ بیڈروم کی ہر بری عادت بھول گئے۔

راقمہ نے اول دن سے سوچا تھا کہ میرے شوہر میری جنت ہیں۔ اس کو ٹھکرا کر میں جہنم کا عذاب نہیں سہہ سکتی۔ میں نے کبھی کسی سے شکایت نہیں کی' کبھی غیبت نہیں کی۔ اپنے شوہر کا کبھی کوئی راز کسی کو نہیں دیا۔ اب ایک وقت یہ بھی ہے کہ میرے ہمسفر خود دین کی زندگی کی طرف راغب ہوگئے ہیں الحمدللہ! سورۂ یٰسین' سورۂ ملک اور بہت سی سورتیں زبانی یاد کر لی ہیں۔ گھر سے جاتے ہیں تو سورۂ یٰسین پڑھتے جاتے ہیں' دوران سفر ذکر میں مشغول رہتے ہیں۔ بچوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہوا تو میرے وظائف میں اضافہ ہوتا گیا' اللہ سے صالح اولاد مانگی۔ اللہ کریم نے نیک اولاد سے نوازا۔ ننھے بچوں کی جو عمر کھیل کود کی ہوتی ہے میرے بچے مجھ سے محبت کرتے اور میری ہمدردی کرتے ہیں۔ میری زبان اس کریم رب کا شکر ادا کرتے نہیں تھکتی اس نے مجھ کمزور پر اتنی رحمت کی اور میری امیدوں سے بڑھ کر مجھے انعام دیا۔ میں عبقری کی قاریات سے یہی کہوں گی کہ مرد کی فطرت میں اللہ نے بڑائی، غصہ، عورتوں سے رغبت فطری طور پر رکھ دی ہے۔ اس کی شریک حیات اس سے سچی محبت والفت کرے تو مرد کبھی اپنی شریک حیات کی برائی نہیں کرتا۔ اگر آپ اپنے گھر کو اپنی جنت بنانا چاہتی ہیں تو اس کیلئے اچھے اخلاق اور ہر معاملے میں شوہر کی فرمانبرداری بہت ضروری ہے۔

 ٹوٹکے: کٹا ہوا لیموں فریج میں رکھنے سے کسی قسم کی بدبو نہیں پھیلے گی ☆ پرس، قمیض کی زپ خراب ہو کر پھنستی ہو تو اس پر موم رگڑ دیں۔ زپ ٹھیک ہو جائیگی!

رکوع سے جوڑوں کے درد کا علاج

رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے' خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہوتے ہیں اس لیے دل کیلئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا آسان ہو جاتا ہے

جھک کر رکوع میں دونوں ہاتھ اس طرح گھٹنوں پر رکھے جائیں کہ کمر بالکل سیدھی رہے اور گھٹنے جھکے ہوئے نہ ہوں اس عمل سے معدے کو قوت پہنچتی ہے' نظام انہضام درست ہوتا ہے' قبض دور ہوتی ہے' معدے کی دوسری خرابیاں نیز آنتوں اور پیٹ کے عضلات کا ڈھیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

رکوع کا عمل جگر اور گردوں کے افعال کو درست کرتا ہے اس عمل سے کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جاتی ہے' خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے۔ چونکہ دل اور سر ایک سیدھ میں ہوتے ہیں اس لیے دل کیلئے خون کو سر کی طرف پمپ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس طرح دل کا کام کم ہو جاتا ہے اور اسے آرام ملتا ہے جس سے دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

دوران رکوع چونکہ ہاتھ نیچے کی طرف ہو جاتے ہیں اس لیے کندھوں سے لے کر ہاتھ کی انگلیوں تک پورے حصے کی ورزش ہو جاتی ہے۔ اس سے بازو کے پٹھے طاقتور ہو جاتے ہیں اور جو فاسد مادے بڑھاپے کی وجہ سے جوڑوں میں جمع ہو جاتے ہیں وہ ازخود خارج ہو جاتے ہیں۔

رکوع میں دوران خون بڑھ جاتا ہے: حالت رکوع میں جسم کمر سے زاویہ قائمہ یعنی نوے ڈگری کے زاویے سے مڑتا ہے۔ یہ حالت اس طرح ہونی چاہیے کہ کمر پر پانی کا گلاس رکھ دیا جائے تو پانی کی سطح برابر رہے۔ اس حالت سے دوران خون جسم کے اوپری حصہ میں بڑھ جاتا ہے۔ یہ معدہ کو صحت مند رکھنے اور موٹاپے کو کم کرنے کیلئے نہایت اہم انداز ہے۔ تلی اور اس کے ہارمونی نظام کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ قبض دور ہو جاتی ہے۔ یہ حالت رانوں کے پٹھوں اور ریڑھ کی ہڈی' پیٹ کے عضلات اور گردوں کے افعال کو اعتدال میں رکھتی ہے۔ اس انداز سے درست استفادہ کیلئے زاویہ قائمہ پر تقریباً بارہ سیکنڈ توقف کرنا چاہیے۔

رکوع' جوڑوں اور گھٹنوں کے درد کا بہترین علاج: دماغی خلیوں اور برقی رو سے تمام اعصاب کا تعلق اور تمام اعصاب پر اس کا اثر پڑتا ہے۔ یہ برقی رو کتنے قسم کی ہے؟ کتنی تعداد پر مشتمل ہے؟ اس کا شمار آدمی کسی ذریعہ سے نہیں کرسکتا۔ البتہ یہ برقی رو دماغی خلیوں سے باہر آتی ہے اور پھر دیکھنے' چکھنے' سونگھنے' سوچنے' بولنے اور چھونے کی حس بناتی ہے۔ یہ برقی رو ام الدماغ میں سے چل کر حرام مغز سے گزرتی ہوئی کمر کے آخری جوڑ میں داخل ہو کر پورے جسم میں تقسیم ہو جاتی ہے اور یہی حواس بننے کا ذریعہ ہے۔

رکوع میں اس قدر جھکیں کہ سر اور ریڑھ کی ہڈی متوازن رہے۔ نگاہیں پیر کے انگوٹھوں کے ناخن پر مرکوز رہیں۔ ہاتھ گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ ٹانگوں میں تناؤ رہے۔ رکوع میں نمازی ہاتھ کی انگلیوں سے جب گھٹنوں کو پکڑتا ہے تو ہتھیلیوں اور انگلیوں کے اندر کام کرنے والی بجلی گھٹنوں میں جذب ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے گھٹنوں کے اندر صحت مند لعاب برقرار رہتا ہے اور ایسے لوگ گھٹنوں اور جوڑوں میں درد سے محفوظ رہتے ہیں۔

رکوع اور ورزش: گھٹنے پر ہاتھ رکھ کر کمر کو جھکانے کی حالت کو رکوع کہتے ہیں۔ اس حرکت میں تمام جسم کے عضلات کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں کولہے کے جوڑ پر جھکاؤ جبکہ گھٹنے کے جوڑ سیدھی حالت میں ہوتے ہیں۔ کہنیاں سیدھی کھنچی ہوئی ہوتی ہیں اور کلائی بھی سیدھی ہوتی ہے اور ان کے تمام عضلات چست حالت میں رہتے ہیں جبکہ پیٹ' کمر کے عضلات جھکتے اور سیدھے ہوتے وقت کام کرتے ہیں۔

رکوع کمر کی تکلیف کا علاج: ڈاکٹر یحییٰ صاحب نے فرمایا کہ "ڈاکٹر نواز صاحب جو کہ ایک زمانے میں پنڈی میڈیکل کالج میں ہوتے تھے ایک دن مجھ سے فرمانے لگے جن لوگوں کو کمر کی زیادہ تکلیف ہوتی ہے وہ رکوع کو عین سنت کے مطابق ادا کریں' اس سے کمر کی تکلیف دور ہو جائیگی۔"

ایک بہن' پوشیدہ

غیبی طاقت کی رہنمائی

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! امید ہے کہ آپ خیریت سے ہونگے ہم بھی خیریت سے ہیں۔ تین ماہ پہلے آپ نے سورۂ لہب اور اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَیْهِ رٰجِعُوْنَ والا وظیفہ دیا تھا' اس کو اللہ کے حکم سے میں نے ختم کرلیا ہے اور چار سوا لاکھ اللہ کے فضل سے پورے کرلیے ہیں اور اس اللہ کے کلام نے ہمیں بہت بہت روحانی فیض دیا ہے اس وظیفہ کی برکت سے اللہ نے مجھے اپنی پناہ میں لے لیا ہے اور میں نے خواب میں کئی بار اپنے آپ کو اڑتے ہوئے دیکھا اور کئی بار بہت سے روحانی بزرگوں کو دیکھا ان کا فیض حاصل کیا۔ بعض دفعہ اللہ کے حکم سے مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی غیبی طاقت میری رہنمائی کررہی ہے' پہلے میں اکثر اوقات عشاء کی نماز دیر سے پڑھتی تھی' اب دو تین دن سے میرا سر بہت بھاری ہو جاتا ہے۔ پھر میں نے خیال کیا کہ نماز جلد پڑھی جائے تو یہ معاملہ صحیح ہو جائیگا' اب اللہ تعالیٰ کا شکر ہے میرے اللہ نے اس معاملے میں بھی میری مدد کی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنا قرب نصیب کیا ہے تو میں کیوں نہ اس کے گن گاؤں۔ میرا اللہ سب کچھ دیکھ رہا ہے آپ یقین کریں کہ مجھ ناچیز کے منہ سے بعض دفعہ ایسی بات نکل جاتی ہے' اگلے لمحے وہ پوری ہو جاتی ہے۔ یہ اس داتا کا کرم ہے اور فضل ہے جس نے ہم جیسے گنہگار بندوں کو چنا اس کی مہربانی ہے اور فضل ہے' زندگی میں کبھی کسی چیز کا لالچ نہیں کیا خودبخود ہر شے مل جاتی ہے۔ اللہ کی کرم نوازی ہے۔ میں نے دل کے ساتھ اس کو حاضر ناظر جان کر میں نے کافی عرصہ اللہ والا مراقبہ بھی کیا ہے اس سے بھی مجھے بہت سکون ملا ہے۔ میرے اللہ نے ایسے ایسے انوارات سے نوازا ہے کہ میں بیان نہیں کرسکتی۔ اللہ تعالیٰ تمام عالم کے لوگوں کو اپنی اور اپنے حبیب سرور کونین ﷺ کی محبت نصیب کرے۔

فریقین میں صلح کیلئے

اگر فریقین آپس میں لڑ رہے ہوں تو فوراً **یَا لَطِیْفُ** تین تین بار درود شریف کے ساتھ ایک تسبیح پڑھ لیں فوراً غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا۔ ہر نماز کے بعد چند مرتبہ پڑھ لینے سے دل نرم ہو جاتا ہے اللہ تعالیٰ ذاکر پر مہربان ہو جاتا ہے۔ **(فاخرہ خان' ملتان)**

شرعی تقسیم وراثت کا دنیاوی انعام

مسز ارشد حسین، مدینہ منورہ

اللہ تعالیٰ نے بھی اس بچے کے اخلاص کو ایسا قبول کیا کہ بغیر کسی خاص کوشش کے میرا بیٹا کا اس کا اور اس کی بیوی کا جنوری 2009ء میں سعودی عرب کا ویزہ ہوگیا اور یہاں پہنچتے ہی بیٹی کی شادی طے ہوگئی۔ نکاح مسجد نبوی ﷺ میں ہوا اور رخصتی بھی مدینہ منورہ میں ہوئی

یہ جنوری 1975ء کی بات ہے کہ میرے سسر صاحب مرحوم اپنی سروس مکمل کرکے ریٹائر ہوئے تو انہوں نے کراچی کے ایک اعلیٰ رہائشی علاقے میں ایک ہزار مربع گز کا ایک پلاٹ اپنی اور اہل وعیال کی رہائش کیلئے خریدا‘ تمام ضروری کاموں اور کارروائیوں کے بعد میرے شوہر جناب ارشد حسین صاحب نے اس پر مارچ 1975ء میں خود کھڑے ہوکر مکان بنوانا شروع کیا اور اللہ تعالیٰ کے فضل سے آٹھ مہینے کی قلیل مدت میں رہائش کے قابل مکان بن کر تیار ہوگیا۔ اللہ کی قدرت کہ جس دن تمام گھر والے اس گھر میں شفٹ ہوئے اس کے عین دوسرے دن میرے یہاں بیٹی کی ولادت ہوئی جس وقت میرے سسر صاحب مجھے مبارکباد دینے ہسپتال آئے تو بہت ہی خوشی اور مسرت سے میرے والدین سے کہا کہ اللہ نے میری بیٹی کا دنیا میں آنے سے پہلے ہی انتظام کردیا۔

بیٹی کی پیدائش کے فوراً بعد ہی میرے شوہر صاحب کو خلیج کے ایک ملک میں ایک بہترین سروس مل گئی اور ہم لوگ وہاں چلے گئے۔ اس کے دو سال بعد تک میرے سسر صاحب کو اس گھر میں رہنا نصیب ہوا۔ پھر 1978 میں ان کا انتقال ہوگیا۔ مرحوم نہایت ہی ایماندار محبت کرنے والے اور تہجد گزار انسان تھے‘ اب گھر میں والدہ کے ساتھ شوہر کا ایک چھوٹا بھائی اور دو بہنیں رہ گئیں جن کی اب تک شادیاں نہیں ہوئی تھیں۔

1981ء میں اللہ کے فضل سے میری ایک نند کی شادی ہوئی اور دوسرے سال 1982ء میں اللہ نے ہمیں ایک بیٹے سے نوازا اور اسی سال کے آخر میں شوہر صاحب نے اپنے بھائی کی شادی کردی۔ اسی دوران کئی دفعہ مکان کی وراثت کی تقسیم کی بات نکلی مگر کوئی حتمی فیصلہ ہوئے بغیر ہر دفعہ معاملہ ٹل جاتا تھا۔ اللہ کا حکم کہ 1986ء کے آخر میں اچانک ہی میرے دیور کا گاڑی کے ایک حادثے میں انتقال ہوگیا اور وہ ایک کم عمر بیوہ اور دو ننھے ننھے بچے چھوڑ کر اس دنیا سے رخصت ہوگیا‘ اس کے اگلے سال ہم لوگ پاکستان واپس آگئے جہاں ایک غمزدہ مگر صابرہ وشاکرہ بوڑھی ماں اور ایک بہن موجود تھیں‘ اب جو ہم پاکستان واپس آئے تو پھر وراثت کی تقسیم کا معاملہ اٹھا‘ میرے شوہر نے اپنی جیب سے بیوہ بھاوج اور یتیم بھتیجوں کو مکان کی مارکیٹ قیمت کے حساب سے ان کا حصہ فوراً ادا کردیا اور ان کا ماہانہ خرچہ بھی مقرر کردیا‘ اب یہ ہوا کہ جب بھی مکان بیچنے کی بات ہوتی‘ میری ساس مرحومہ خاموش ہوجاتیں تو ان کی پانچوں بیٹیوں اور میرے شوہر صاحب نے مکان اپنی والدہ کے نام کروایا‘ اس کے بعد میری ساس بارہ سال زندہ رہیں اور اکثر کہتی تھیں کہ یہ مکان میں بیٹے کے نام کرونگی مگر میرے شوہر صاحب انکار کردیتے۔ اسی دوران انہوں نے سب سے چھوٹی بہن کی بھی شادی کردی۔ اللہ کا کرنا کہ 1998ء میں ساس صاحبہ کا بھی انتقال ہوگیا۔ اب اس مکان میں ہم میاں بیوی اور ہمارے پانچ بچے رہنے لگے۔ 13 ماہ اپنی روش پر گزرتے رہے‘ ہمارے چار بچوں کی شادیاں اسی گھر سے ہوئیں۔ میرا چھوٹا بیٹا جس کی شادی 2005ء میں ہوئی۔ محلے کی مسجد میں جاتا تھا وہ وہاں سے کچھ اللہ والوں کی صحبت میں اٹھنے بیٹھنے لگا۔ کچھ ہی عرصہ میں وہ باپ کے پیچھے لگ گیا کہ گھر بیچیں اور پھوپھیوں کو حصہ دیں۔ ہمارا اس گھر میں رہنا جائز نہیں۔ ہمارے اتنے وسائل تو نہیں کہ ہم یہ مکان خود خریدلیں۔ اسی دوران وہ بغیر کسی کو بتائے جائیداد کی خرید وفروخت کرنے والوں کے پاس جانے لگا اور سب سے فروخت کیلئے کہہ دیا۔ اس سے پہلے میری ساس صاحبہ کی زندگی ہی میں ہمارے سسر صاحب کی زرعی زمینیں فروخت کی گئیں اور ایک ایک پیسے کی وراثت بہنوں‘ بیوہ بھاوج بھتیجوں اور ماں کو دی گئی۔

یہ جون 2008ء کی بات ہے کہ ایک دن بیٹا شام کے وقت ہمارے کمرے میں آیا اور کہنے لگا ابا میں نے گھر بیچ دیا ہے یہ رہے بیعانے کے پیسے اور دس فیصد کل مل جائینگے۔ سچی بات ہے کہ ہم دونوں میاں بیوی حیران سے رہ گئے‘ آخر کروڑوں کا گھر خیال تو انسان کو آتا ہی ہے مگر شکر ہے کہ ہم نے کچھ کہا نہیں۔ پھر یہ اٹھ کر ایک پھوپھی کے گھر گیا اور ان کو بتادیا پھر سب پھوپھیوں کو فون کرکے اطلاع دیدی جس دن مکان کا دس فیصد ملا اس کے ٹھیک اگلے دن ہم لوگ سعودی عرب کیلئے روانہ ہوگئے۔ چھوٹی غیر شادی شدہ بیٹی بھی ساتھ تھی۔ وہاں منجھلے بیٹے نے ویزہ بھیج کر ہمیں بلوایا تھا۔ وہاں پہنچتے ہی ایک ہفتے بعد ہم لوگ پہلے مدینہ منورہ گئے وہاں سے عمرہ کرتے ہوئے بیٹے کے ساتھ اس کے گھر پہنچ گئے۔ پھر ایک مہینہ یہاں رہ کر واپس پاکستان آگئے۔

جس دن ہم لوگ پاکستان پہنچے اس کے ٹھیک بیس دن بعد میرے شوہر صاحب کا دل کا دورہ پڑنے سے اچانک انتقال ہوگیا۔ ادھر ہم سب غم اور صدمے سے چور بچوں کی پھوپھیاں الگ بُرے حال کہ ایسا شفیق وخلیق بھائی جس نے عمر بھر سب کو باپ کی سی شفقت دی رخصت ہوگیا۔ ادھر مکان کی قانونی کارروائیوں میں پیچیدگیاں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ جن صاحب نے مکان خریدا تھا انہوں نے کہہ دیا کہ میں مکان نہیں خرید رہا کیونکہ میرا بزنس میں بہت بڑا نقصان ہوا ہے اب معاہدے کی رو سے تو یہ تھا کہ انہوں نے جو دس فیصد ہمیں دے دیئے تھے وہ ہمارے تھے مگر میرے بیٹے نے کہا کہ یہ ہمارے لیے جائز نہیں میں دوبارہ کوشش کرتا ہوں اور ان صاحب سے کہہ دیا کہ ہم آپ کے پیسے واپس کرتے ہیں۔ وہ صاحب کہنے لگے آپ مکان بیچیں اگر اس سے کم میں بکے تو اتنے پیسے کاٹ کر مجھے واپس کردیجئے گا۔ اس بات پر بھی بیٹے نے کہا یہ بھی جائز نہیں۔

اب اللہ کا نام لیکر اس نے دوبارہ بھاگ دوڑ شروع کی اللہ تعالیٰ نے محض اپنے فضل وکرم سے دوبارہ سودا کروادیا اور دیکھتے ہی دیکھتے تمام معاملات بخیر وعافیت طے پاگئے۔ پوری رقم ملنے پر پہلے صاحب کو ان کا پورا ایڈوانس واپس کیا گیا۔ پھوپھیوں کو ان کے مکمل حصے دیئے گئے۔ اس بچے نے اپنی بہنوں کو ان کے حصے کی پائی پائی ادا کی میرا حصہ مجھے دیا اور بھائیوں کے حصے ان کے سپرد کیے۔ مکان کی چابیاں ان صاحب کو دیں اور اللہ کا شکر کیا۔

اللہ تعالیٰ نے بھی اس بچے کے اخلاص کو ایسا قبول کیا کہ بغیر کسی خاص کوشش کے میرا بیٹا کا اس کا اور اس کی بیوی کا جنوری 2009ء میں سعودی عرب کا ویزہ ہوگیا اور یہاں پہنچتے ہی بیٹی کی شادی طے ہوگئی۔ نکاح مسجد نبوی ﷺ میں ہوا اور رخصتی بھی مدینہ منورہ میں ہوئی۔ بہن کی شادی کے کوئی دو مہینے بعد ایک دن اچانک مجھ سے کہنے لگا کہ امی چلیں مدینہ منورہ چل کر سیٹل ہوجائیں۔ ایک ہفتہ میں ہم لوگ مدینہ منورہ آگئے جہاں اللہ نے اپنے محبوب ﷺ کے دربار کے بالکل قریب ایک بہترین محلے میں اتنا بڑا چار بیڈروم کا گھر ہمیں عطا کیا کہ ہم تو حیران ہیں ہی اب تک جو بھی آتا ہے وہ بھی حیرت کا اظہار کرتا ہے۔ پھر سب سے بڑھ کر یہ کہ اللہ کے کرم سے سرکار ﷺ کے دربار میں میرے دوسرے بچوں کی بھی مستقل حاضری ہورہی ہے۔ مجھے تو یہی لگتا ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ بزرگ وبرتر کی طرف سے ہم سیاہ کاروں پر تقسیم وراثت کا دنیا میں انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ایمان‘ عافیت اور ادب کے ساتھ مدینہ منورہ میں رکھے۔ ایمان پر ہم سب اور ہر مسلمان کا خاتمہ بالخیر ہو۔

جمعہ فضیلت اور برکات

ماسٹر محمد ایوب شاہد

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے واسطے نہایا تو وہ نہانا اس کے تمام گناہوں اور خطاؤں کا کفارہ ہوگیا اور جب ادائے نماز کیلئے مسجد کو چلا تو ہر قدم کے عوض میں بیس سال کی عبادت کا ثواب اس کیلئے لکھا جاتا ہے اور فرمایا تمام دنوں میں جمعہ اچھا دن ہے

جمعہ کو سیدالایام کہا جاتا ہے۔ نماز جمعہ کو جاتے ہوئے ہر قدم کے بدلہ میں ایک سال کے نماز روزہ کا ثواب ملتا ہے۔

حضور نبی کریمؐ سے مروی ہے کہ جب جمعہ سالم و درست ہوتا ہے تو تمام ایام درست ہو جاتے ہیں۔

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے واسطے نہایا تو وہ نہانا اس کے تمام گناہوں اور خطاؤں کا کفارہ ہوگیا اور جب ادائے نماز کیلئے مسجد کو چلا تو ہر قدم کے عوض میں بیس سال کی عبادت کا ثواب اس کیلئے لکھا جاتا ہے اور فرمایا تمام دنوں میں جمعہ اچھا دن ہے اسی دن میں حضرت آدم علیہ السلام پیدا ہوئے اسی دن جنت میں داخل کیے گئے اور اسی دن زمین پر اتارے گئے اور اسی دن قیامت قائم ہوگی۔ ایک شخص نے آپ ﷺ سے کہا میں موت سے ڈرتا ہوں آپ ﷺ نے پوچھا تو جماعت اور جمعہ کا پابند ہے اس نے کہا ہاں! آپ ﷺ نے فرمایا تو کچھ خوف نہ کر۔

جو شخص جمعہ کے دن سورۂ کہف پڑھ لیتا ہے اس کیلئے اس جمعہ سے آنے والے جمعہ کے درمیان پورا ہفتہ ایک نور روشن رہیگا۔ (مشکوٰۃ)

نبی کریمؐ کا فرمان مبارک ہے جو شخص شب جمعہ میں سورۂ یٰسین کی تلاوت کریگا۔ اس کے صغیرہ گناہ معاف کر دیئے جائیں گے۔ ایک اور روایت میں ہے کہ جو شخص شب جمعہ یا بروز جمعہ سورۂ دخان کی تلاوت کریگا۔ اللہ تعالیٰ اس کے بدلہ میں جنت میں اس کا ایک محل بنائیں گے۔ جو آدمی نماز جمعہ کے بعد 100 مرتبہ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ پڑھے گا اس کے پڑھنے والے کے ایک لاکھ گناہ معاف ہونگے اور اس کے والدین کے 24 ہزار گناہ معاف ہونگے۔ شب جمعہ اور بروز جمعہ درود شریف کثرت سے پڑھا جائے حدیث شریف کا مفہوم ہے اور تم میں سے جو جمعہ کے دن اور جمعہ کی رات مجھ پر درود شریف پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کی 100 حاجتیں پوری کریگا۔ 70 آخرت کی اور 30 دنیا کی۔

جمعۃ المبارک کے فضائل بے شمار ہیں۔ سردار کائنات امام الانبیاء ﷺ فرماتے ہیں "کہ جس مسلمان مرد یا عورت کا انتقال جمعہ کے روز یا جمعہ کی شب میں ہوتا ہے اسے فتنہ قبر اور عذاب قبر سے بچایا جاتا ہے اور قیامت کے دن اللہ تعالیٰ سے اس کی ملاقات اس حال میں ہوگی کہ اس سے کوئی محاسبہ نہیں ہوگا کیونکہ اس کے ساتھ گواہ ہونگے جو کہ اس کی سعادت و بھلائی کی گواہی دیں گے یا اس پر شہداء کی مہر ہوگی۔ (ترمذی)

ہادی عالم کا فرمان ہے کہ "میرے پاس جبریلؑ تشریف لائے اور فرمایا کہ جنت میں ایک وادی ہے جو سفید کستوری کو پھیلاتی ہے جب جمعہ کا دن ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ مقام علیین سے اس کرسی پر نازل ہونگے پھر اس کرسی کے گرد نور کے ممبر نصب ہونگے اور انبیاء کرام تشریف لاکر ان پر بیٹھیں گے۔ پھر ان ممبروں کو سونے کی کرسیاں گھیرے میں لیں گی جن پر جوہر کے تاج سجائے گئے ہونگے۔ حضرات صدیقین اور شہدا تشریف لاکر ان کو زینت بخشیں گے۔ پھر بالا خانے والے حضرات تشریف لائیں گے اور کستوری کے ٹیلوں پر تشریف رکھیں گے۔ اب ان کے سامنے اللہ جل جلالہٗ رونق افروز ہونگے اور ارشاد فرمائیں گے میں ہوں وہ ذات جس نے تمہارے ساتھ اپنا وعدہ پورا کیا اور تم پر اپنی نعمت کو پورا کیا۔ یہ میری بزرگی کا مقام ہے تم مجھ سے مانگو چنانچہ یہ تمام حضرات اللہ تعالیٰ سے اتنا طلب کریں گے کہ ان کی رغبت اور شوق پورا ہو جائیگا۔ اس کے بعد ان حضرات کیلئے انعامات کے ایسے دروازے کھلیں گے جن کو نہ کسی آنکھ نے دیکھا ہوگا اور نہ کسی انسان کے دل میں ان کا خیال گزرا ہوگا۔ ان کو یہ نعمتیں آئندہ جمعہ تک کیلئے عنایت ہونگی۔ پھر اللہ جل مجدہٗ اپنی کرسی پر صعود فرمائینگے اس کے ساتھ شہداء اور صدیقین بھی تشریف لے جائینگے اور آپ ﷺ نے یہ بھی فرمایا کہ پھر بالا خانوں والے اپنے بالا خانوں میں جو ایک سفید موتی سے بنے ہونگے' نہ ان میں کوئی جوڑ ہوگا' نہ پھٹن ہوگی لوٹ جائیں گے یا یہ یاقوت احمر سے بنے ہوئے ہونگے اور زبرجد اخضر سے بنے ہوئے ہونگے (ان میں بالا خانے بھی ہونگے اور دروازے بھی ہونگے) ان میں نہریں چلتی ہونگی اور ان کے درختوں کے پھل لٹکے ہوئے ہونگے' ان میں ان کی بیویاں خدمت گار ہونگی مگر سب سے زیادہ ان کو جمعۃ المبارک کے دن کے آنے کی طلب ہوگی تاکہ ان کی عزت اور مرتبہ میں اور اضافہ ہو اور اللہ تعالیٰ کی زیارت کا بھی اضافہ ہو۔ اس لیے جمعہ کو یوم مزید کہا گیا ہے۔

چادر رحمت میں چھپالو

مرسلہ: اکرم کمبوہ، کراچی

ماہ بعد یہودی سفر سے واپس آ گیا اور اس کی بیوی نے تمام حالات کا اس سے ذکر کیا تو وہ بہت خوش ہوا

حضرت بایزید بسطامی کے پڑوس میں ایک یہودی رہتا تھا۔ ایک رات آپکے ساتھ والے مکان میں ایک بچے کی مسلسل رونے کی آواز آتی رہی۔ آپ نے صبح اس یہودی کے دروازے پر کھڑے ہوکر دستک دی۔ اندر سے ایک عورت کی آواز آئی کہ گھر میں کوئی مرد نہیں ہے۔ حضرت بایزید بسطامی نے اپنا تعارف کرایا اور خیریت دریافت کی۔ یہودی عورت نے بتایا کہ میرا شوہر کئی ماہ سے سفر پر گیا ہوا ہے اور اس عرصہ میں میرے ہاں بچے کی ولادت ہوئی ہے اور رات بھر وہی بچہ روتا رہتا ہے۔ آپ نے بچے کے رونے کا سبب پوچھا تو عورت نے بتایا کہ گھر میں اندھیرا رہتا ہے۔ کوئی تیل لانے والا نہیں ہے اور نہ ہی پیسے ہیں۔ میرے شوہر جاتے وقت گھر میں اناج رکھ گئے تھے۔ اسی پر گزر اوقات کررہی ہوں۔ حضرت فوراً اپنے گھر گئے اور ضرورت کی ہر چیز اس عورت کو مہیا کی اور پھر شام ہونے سے پہلے وہ اللہ کا بندہ جسے دنیا بایزید بسطامی کے نام سے پکارتی ہے۔ ہاتھ میں تیل کی کپی لے کر یہودی کے دروازے پر پہنچ گیا۔ کئی روز تک آپ "بے سہارا خاتون کیلئے ضروری چیزیں اس وجہ فراہم کرتے رہے کہ کہیں اس کا مکان تاریکی میں نہ ڈوب جائے اور اندھیرے میں اس کا بچہ پھر نہ رونا شروع کردے۔

کچھ ماہ بعد یہودی سفر سے واپس آ گیا اور اس کی بیوی نے تمام حالات کا اس سے ذکر کیا تو وہ بہت خوش ہوا اور شکریہ ادا کرنے کیلئے حضرت بایزید بسطامی کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ نے فرمایا کہ بھائی شکریہ کی ضرورت نہیں۔ یہ تو میرا فرض تھا جس کو میں نے پورا کیا ہے کیونکہ اگر میں ایسا نہ کرتا تو میں سخت گنہگار ہوتا کیونکہ ہمارے دین میں پڑوسی کے بڑے حقوق ہیں۔ یہودی نے حضرت سے عرض کی حضور مجھے بھی اسی دین کی چادر رحمت میں چھپالو اور اسی آقا دو جہاں کا کلمہ پڑھادو جس کی غلامی کی وجہ سے آپ اس عظیم اور بلند مرتبے پر فائز ہیں۔ حضرت نے اس یہودی کو اسی وقت مسلمان کرلیا۔

قارئین ذرا سوچیے! کیا ہمارے دل میں اپنے پڑوسیوں کیلئے یہ جذبات ہیں۔ ہر ایک اپنے اندر جھانکے۔

غیبی امداد کیلئے — سمیرا جاوید، بہاولپور

نماز مغرب کے بعد 41 بار یَااَللّٰہُ الْمُسْتَعَانُ پڑھ لیا کریں سارے معاملات ومشکلات اللہ کے حکم سے حل ہو جائینگے۔

تولئے کا پانی جلد سکھانے اور اسے ملائم بنانے کیلئے بالٹی بھر پانی میں تین چمچ نمک گھول دیں اور اس پانی میں تولئے کو رات بھر بھیگنے دیں پھر صبح اسے دھوکر سکھا دیں تولیہ بے حد ملائم ہو جائے گا۔

یادداشت | دعا اور عمل | ارادے کی تکرار | یادوں کا دروازہ | درد کی لہریں

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

غیر معمولی واقعات

ہمارے گھر میں شروع سے غیر معمولی واقعات ہوتے رہے ہیں۔ والد اسکول کے ہیڈ ماسٹر تھے ان کا کہنا تھا کہ ان کے پاس جن آیا کرتے تھے۔ والدہ بھی اپنے ساتھ ہونے والے بعض غیر معمولی واقعات بیان کرتی ہیں۔ پھر والد کا تبادلہ ہوگیا۔ تبادلے کے بعد سے والد کی طبیعت خراب رہنے لگی۔ کبھی یوں محسوس ہوتا کہ کسی نے پورے جسم کو دبایا ہوا ہے اور نوچ رہا ہے۔ پھر تمام جسم میں درد شروع ہو جاتا۔ آئے دن کوئی نہ کوئی بیماری یا تکلیف انہیں رہنے لگی جس کا سلسلہ آج بھی قائم ہے۔ والد صاحب جو پہلے صحت مند اور خوبصورت ہوا کرتے تھے اب ہڈیوں کا ڈھانچہ بن کر رہ گئے ہیں۔ اس بات کا بھی ذکر کرتی چلوں کہ ہمارے گھر میں آج بھی عجیب و غریب نا قابل توضیح واقعات ہوتے رہتے ہیں کبھی کمرے کے اندر سے تیز خوشبو آنے لگتی ہے اور کوئی چیز آواز بلند گر جاتی ہے۔ گھریلو حالات بھی مخدوش ہوتے جا رہے ہیں۔ آپ ان باتوں کو وہم سمجھ کر نظر انداز مت کیجئے گا اور ضرور جواب دیجئے گا۔

جواب: علی الصباح والد صاحب کو دو تین کھجوروں پر 66 مرتبہ یَااَللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْم دم کر کے کھلایا کریں۔ اگر کوئی طبی امر مانع ہو تو پانی پر دم کر کے پلائیں۔ غذا میں بہت زیادہ نمک، گوشت اور مصالحہ جات سے بھی پرہیز کیا جائے۔ تمام افراد خانہ بھی اسی غذائی احتیاط پر عمل کریں۔ دن میں دو مرتبہ سورۂ فلق پانی پر دم کر کے تمام گھر والے پی لیں۔ والد صاحب کو بھی پلا دیا کریں۔ دو ماہ تک اس پروگرام پر کاربند رہیں اور پھر نتائج سے بذریعہ خط مطلع کریں۔

انکار

میرے شوہر کا انتقال ہو چکا ہے۔ بڑی بیٹی ماسٹرز کر چکی ہے اور عمر کے چوبیسویں سال میں ہے نہ جانے اس کے ساتھ کیا مسئلہ ہے کہ جب کوئی رشتہ آتا ہے تو شدید چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتی ہے اور بول چال بند کر دیتی ہے۔ پہلے بھی ایک اچھے رشتے کو رد کر چکی ہے۔ آج کل بھی دو بہت اچھے رشتے آئے ہوئے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کر لوں کیونکہ شادی کی عمر نکلی جا رہی ہے۔ میں نے یہ بھی پوچھا ہے کہ اگر اس کی کہیں پسند ہے تو وہ بتا دے مگر اس سے بھی انکار کرتی ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ خوش دلی سے شادی کیلئے رضامند ہو جائے۔ بہت پریشان ہوں۔ ماں اور باپ دونوں کی ذمہ داریاں مجھ پر ہیں۔ **(ک، اسلام آباد)**

جواب: بیٹی کا طرز عمل ظاہر کرتا ہے کہ اس کے ذہن میں کوئی ذہنی الجھن یا نفسیاتی گرہ ایسی موجود ہے جس کی بنا پر وہ شادی کے تذکرے سے الجھتی ہے اور دوسرا اہم پہلو یہ ہے کہ وہ اپنے انکار کی کوئی وجہ بھی نہیں بتاتی جیسا کہ آپ نے لکھا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ گھر والوں سے اس کی اتنی ذہنی ہم آہنگی نہیں ہے کہ وہ اپنے خیالات کو واضح طور سے بیان کر دے۔ مسئلے کے حل کے پہلے مرحلے کے طور پر بیٹی کے ذہن کے اندر موجود گرہ کو معلوم کرنا ضروری ہے۔ اس کیلئے حکمت اور تدبر کیساتھ کسی فرد کے ذریعے اس کے خیالات معلوم کریں یا خود ماں کی حیثیت سے اس کے قریب ہو کر شفقت و محبت سے اسے سمجھا کر اس سے انکار کی وجہ معلوم کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ جب بیٹی رات کو سو جائے تو اکیس بار بِسْمِ اللّٰہِ شریف اور تین بار سورۂ بقرہ کی آیت نمبر 117 پڑھ کر آنکھیں بند کر کے بیٹی کی خیالی شبیہ کو سامنے لا کر اس پر دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز ضرور کیا جائے۔

یادداشت

میں بی اے کی طالبہ ہوں اور اس سال امتحان دینا ہے۔ جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ سبق یاد نہیں ہوگا۔ اپنے طور پر پوری تیاری کر رہی ہوں لیکن پڑھا ہوا کچھ یاد نہیں رہتا۔ ذہن قسم قسم کے خیالات اور وسوسوں میں گھرا رہتا ہے۔ یہ خدشہ غالب رہتا ہے کہ میں امتحان میں ناکام ہو جاؤں گی۔ سخت بے چینی، خوف اور ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو گئی ہوں۔ **(شائلہ اعجاز)**

جواب: سب سے پہلے آپ اپنے طریقۂ تیاری یا مطالعہ پر نظر ثانی کریں۔ محض پڑھ کر یاد کر لینے کے بجائے مختصر نوٹس کی شکل میں یا مفہوم کو لکھ کر اپنے حافظے کو مدد دیں۔ جب آپ اس طرح کریں گی تو نتیجہ انشاء اللہ بہتر آئے گا اور آپ کے اعتماد میں بھی اضافہ ہوگا۔ علی الصبح خالی الذہن ہو کر بیٹھ جائیں اور آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالیں اور توجہ اپنی سانس پر قائم کریں یہ عمل دس سے پندرہ منٹ تک کریں۔ پانی پر ایک سو ایک بار یَااَللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْم دم کر کے پی لیا کریں۔ انشاء اللہ آپ اپنے مسائل پر قابو پالیں گے۔

ظاہر و باطن

میری عمر 23 برس ہے اور صحت بھی بفضل الٰہی اچھی ہے۔ پانچ وقت کی نماز بھی ادا کرتا ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ ذرا سی بات پر بہت جلد غصہ آ جاتا ہے۔ باطنی طور پر نرم دل ہوں لیکن اچانک غصہ غالب آ جاتا ہے۔ نماز ادا کرتے وقت اور کتابوں کا مطالعہ کرتے ہوئے دھیان قائم نہیں رکھ سکتا اور لغو خیالات ذہن میں آنے لگتے ہیں۔ غصے کے غلبے اور بیہودہ خیالات کے رفع کرنے کیلئے کوئی عمل کوئی تدبیر بتائیں۔ **(احمد)**

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد پانی پر ایک بار اسم یَـاوَدُوْدُ دم کر کے پی لیا کریں۔ بعد ازاں آرام دہ حالت میں کمر سیدھی رکھتے ہوئے بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ آہستگی سے سانس اندر لیں اور دل ہی دل میں یَااَللّٰہُ کا لفظ ادا کریں اور اس طرح سانس باہر نکالتے ہوئے یَـارَحِیْـمُ کہیں۔ مسلسل اس عمل کو دس منٹ تک کرتے رہیں اور توجہ سانس پر قائم رکھیں۔ انشاء اللہ ذہنی و شعوری تحریکات پر حسب ارادہ قابو حاصل ہو جائیگا۔

ارادے کی تکرار

بچپن ہی سے والدین نے بے حد خوف کی حالت میں رکھا۔ اتنا ڈرا کر رکھا کہ خوف میری رگوں میں خون بن کر دوڑنے لگا ہے۔ ہر ایک کو شک کی نگاہوں سے دیکھتا ہوں۔ والدین

مجھے بات بات پر ٹوکتے تھے جس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ مجھ میں خوداعتمادی نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ کسی سے ٹھیک طرح بات نہیں کرسکتا۔ شک اور وہم کا یہ عالم ہے کہ ہر بات کو منفی انداز سے دیکھنے پر مجبور ہوجاتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی چھوٹی چھوٹی باتوں پر گھنٹوں سوچتا رہتا ہوں اور پریشان ہوتا ہوں۔ اپنے حق میں ذرا سی بات نہیں بول سکتا۔ ذرا سی بات پر اعصاب بے حال ہوجاتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتا ہوں تو یہ خدشہ دل میں کانٹے کی طرح کھٹکتا رہتا ہے کہ گھر میں کچھ ہو نہ جائے۔ وہمی اتنا ہوں کہ میں نے اپنے ساتھ دوسرے بھائیوں کی زندگی بھی عذاب بنادی ہے۔ **(وقاص، کراچی)**

جواب: کسی مسئلے کے حل کے راستے میں بنیادی بات یہ ہوتی ہے کہ انسان کو مسئلے کا درست ادراک ہو اور دوسرا مرحلہ مسئلے کے حل کا طریقہ کار ہے۔ اگر انسان اپنے مسائل کی وجوہات کو سمجھنے سے قاصر ہو تو وہ مسائل کو حل کرنے میں کامیاب نہیں ہوسکتا۔ یہ بات خوش آئند ہے کہ آپ اپنی کمزوریوں کی وجوہات کا شعور رکھتے ہیں اور انہیں حل کرنے کے خواہاں ہیں لیکن یوں لگتا ہے کہ آپ نے ذہنی طور پر ان کمزوریوں کو دور کرنے میں اپنی مطلوبہ قوت ارادی استعمال نہیں کی ہے۔ بالفاظ دیگر ان کمزوریوں سے آپ نے ذہنی طور پر آزاد ہونے کی طرف ابھی تک قدم نہیں اٹھایا ہے۔ ان مسائل کے حل کیلئے مضبوط قوت ارادی درکار ہوتی ہے اور قوت ارادی کو متحرک کرنے کا ایک آسان طریقہ حرکت و تکرار ہے۔ ارادے کی بار بار کی تکرار سے انسان بہت سی شعوری تبدیلیاں پیدا کرنے میں کامیاب ہوجاتا ہے۔ اس کیلئے ایک آسان عمل یہ ہے کہ رات سونے سے پہلے آرام دہ حالت میں لیٹ کر آنکھیں بند کرلیں اور دل ہی دل میں یہ الفاظ دہرائیں اے **وقاص!** تم اپنے دل سے شک و وہم نکال دو تمہارا اعتماد بحال ہوگیا ہے۔ یہ الفاظ دس پندرہ منٹ دل ہی دل میں دہراتے ہوئے سوجائیں۔

میاں بیوی

میرے شوہر نے مجھے طلاق دے دی ہے۔ مقدمہ عدالت میں ہے۔ فیصلہ ہونے والا ہے وہ میرا حق مہر بھی نہیں دے رہے ہیں۔ بیٹی کا خرچ بھی نہیں دیتے۔ میں اپنی والدہ کے گھر پر ہوں اور مجھے یہاں دو سال ہوگئے ہیں۔ مجھے معلوم ہوا ہے کہ شوہر نے دوسری شادی بھی کرلی ہے۔ چاہتی ہوں کہ میرے حالات بہتر ہوجائیں اور تمام معاملات خوش اسلوبی سے طے ہوجائیں۔ **(سونیا، چھوکی)**

جواب: نماز فجر، نماز مغرب اور نماز عشاء کے بعد سورۃ نساء کی پہلی آیت گیارہ بار پوری توجہ اور خشوع و خضوع سے پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کیلئے بہتری کے اسباب پیدا فرمادیں گے۔ اللہ پر یقین اور توکل کے ساتھ کوشش اور دعا سے کام لیں۔

دعا اور عمل

ہمارا ایک گھر ہے جسے ہم دس سالوں سے فروخت کرنا چاہ رہے ہیں لیکن فروخت نہیں ہو رہا ہے۔ بہت سے لوگ آئے اور بعض لوگوں نے خریدنے میں دلچسپی بھی ظاہر کی لیکن یا تو ارادہ بدل دیا یا پھر ہماری طلب کی ہوئی قیمت سن کر انکار کردیا اور بہت کم قیمت خرید مقرر کی۔ ہم کم قیمت پر یہ گھر فروخت کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔ ہمارے دیگر معاملات بھی اچھے نہیں چل رہے ہیں۔ کاروبار میں منافع کم ہوتا جارہا ہے۔ بھائیوں میں کام کی لگن اور دلچسپی کم ہے۔ والدین کی صحت اچھی نہیں۔ پہلے ہم جتنے خوشحال اور پرسکون تھے اب اتنے ہی بے سکون ہیں۔ چھوٹے بڑے بہت سے مسائل درپیش ہیں۔ **(س۔ لاہور)**

جواب: مسائل کے حل کیلئے محنت، لگن اور ثابت قدمی بھی ضروری ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص خود اپنے معاملات میں سنجیدہ نہیں ہے یا اس میں اتنی محنت کا جذبہ نہیں ہے جو حالات کا تقاضا ہے تو پھر نتائج حسب منشاء برآمد نہیں ہوسکتے۔ یہ بات بنیادی طور پر آپ کے بھائیوں کو ذہن نشین رکھنی چاہیے مطلوبہ محنت کیساتھ دعا سے کام لیا جائے تو نتائج اچھے ظاہر ہوتے ہیں۔ ان حقائق کو مدنظر رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کے والد صاحب اور بھائی اور آپ روزانہ نماز عشاء اور فجر کے بعد ایک تسبیح یَاوَهَّابُ کی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ اپنے حالات کے مطابق صدقہ و خیرات دیا کریں۔

یادوں کا دروازہ

ہمارے والد کاروباری مسائل کی وجہ سے پریشان ہیں۔ کاروبار روز بروز کم ہوتا جارہا ہے۔ کوشش کے باوجود حوصلہ افزاء نتائج سامنے نہیں آرہے ہیں۔ دوسرا مسئلہ میرے حافظے اور ذہنی یکسوئی سے متعلق ہے۔ جب بھی پڑھنے بیٹھتی ہوں تو خیالات اور یادوں کا ایک دروازہ کھل جاتا ہے اور کوشش کے بعد بھی پڑھی ہوئی بات ذہن میں داخل نہیں ہوتی۔ نماز ادا کرتے ہوئے بھی کچھ ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس قدر خیالات آتے ہیں کہ ارکان کی ترتیب اور رکعتوں کی تعداد بھول جاتی ہے۔ **(مسز رحمان، ٹنڈو آدم)**

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ شریف اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ ذہنی یکسوئی کے حصول اور منتشر خیالات کے سدباب کیلئے روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ پڑھ کر آنکھیں بند کرلیں اور تصور کریں کہ آپ بند آنکھوں سے آسمان کو دیکھ رہی ہیں۔ اس تصور کو متواتر دس سے پندرہ منٹ قائم رکھیں۔ انشاء اللہ آپ کا ارادہ خیالات پر جلد قابو حاصل کرلے گا۔

درد کی لہریں

تین سالوں سے صحت کی خرابی سے دوچار ہوں۔ بیٹے کی پیدائش کے بعد ریڑھ کی ہڈی کے اوپری حصے میں درد شروع ہوا اور یہ درد ہاتھوں پیروں میں پھیل گیا۔ علاج سے درد میں کمی ہوجاتی ہے لیکن پوری طرح ختم نہیں ہوتا۔ گردن کے عضلات میں کھنچاؤ سا محسوس ہوتا ہے۔ تھکاوٹ اور نیند سی محسوس ہوتی ہے۔ کوئی کام مستقل طور پر نہیں کرسکتی۔ تھکاوٹ اور بیزاری طاری ہوجاتی ہے۔ **(امبر کلیم، لاہور)**

جواب: باقاعدگی سے علاج کرائیں صبح و شام پانی پر ایک تسبیح یَااَللّٰہُ یَارَبُّ الرَّحِیْمُ کر کے پی لیا کریں۔ روزانہ نماز فجر کے فوراً بعد گھر کا کوئی فرد وضو کرکے آپ کو سامنے بٹھائے اور ایک بار یَاوَدُوْدُ پڑھ کر آپ کے سر پر دم کردے۔ اس اسم کو تین بار پڑھ کر دم کیا جائے۔ انشاء اللہ جلد صحت حاصل ہوگی۔

اداسی

میں ایک شادی شدہ شخص ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کہ کوئی غم و پریشانی بھی نہیں ہے جو زندگی میں تلخی پیدا کردے لیکن پھر بھی میرے اندر بے کیفی اور اداسی غالب رہتی ہے۔ لوگوں کو جن باتوں سے خوشی محسوس ہوتی ہے وہ میرے لیے کسی خوشی کا باعث نہیں ہوتیں۔ **(راشد عزیز، کوئٹہ)**

جواب: نماز فجر کے بعد دور تک چلتے پھرتے دل ہی دل میں اَللّٰہُ اَللّٰہُ کا ذکر کیا کریں۔ کسی بامقصد کام یا فلاحی کام میں خود کو مشغول کریں۔ نماز کے دوران یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے نماز ادا کررہے ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ارکان نماز ادا کرتے ہوئے ملاحظہ فرمارہے ہیں۔ انشاء اللہ ذہن میں تبدیلی واقع ہوجائیگی اور بے کیفی پرمبنی احساسات کا خاتمہ ہوجائیگا۔

دل کی روشنی

لقمان حکیم نے فرمایا: میں چاند اور سورج کی روشنی میں پرورش پاتا رہا مگر دل کی روشنی سے بڑھ کر کسی روشنی کو میں نے سودمند نہیں پایا۔ **(فرزانہ صغیر)**

پانی سے درجنوں بیماریوں کا حیران کن علاج

روبینہ تبسم ایچی سن کالج لاہور

ڈاکٹر نے بتایا کہ پانی کی کمی کی وجہ سے ہمیں کون کون سی بیماریاں ہوسکتی ہیں اور صرف پانی پینے سے جسم کس قدر آرام سے ان بیماریوں سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔مہنگی دوائیوں کی بجائے اگر آپ صرف خاص طریقے سے پانی پی لیں تو آپ کو آرام آسکتا ہے

آج میں آپ کو پانی سے علاج کرنے کے بارے میں بتانا چاہوں گی۔سب سے پہلے اس طریقہ علاج کو جس ڈاکٹر نے مغرب میں متعارف کروایا اور کس طرح اس نے اس طریقہ علاج کو لوگوں پر استعمال کیا۔اسکے بعد اس کے اوپر بے انتہا تحقیق کر کے 6 کتابیں لکھیں۔

ڈاکٹر F. Batmanshelidi جس کو میں یہاں ڈاکٹر بی (B) لکھوں گی۔وہ تمام دنیا میں پانی کی شفاء یابی پر تحقیق کرنے کی وجہ سے مشہور ہیں۔

ڈاکٹر بی 1931ء میں ایران میں پیدا ہوا۔اس نے اسکاٹ لینڈ سے ڈگری لی اور بعد میں سینٹ مری ہسپتال لندن یونیورسٹی میں سر الیگزینڈر فلیمنگ جو کہ پنسلین کی دریافت کے بعد نوبل یافتہ تھے اس کے ساتھ کچھ عرصہ کام کیا۔ڈاکٹر بی نے برطانیہ میں ڈاکٹری کی پریکٹس کی اور بعد میں ایران آ کر اس نے ہسپتال اور میڈیکل سنٹر کی بہتری کیلئے بہت کام کیا۔اس نے ایران میں نوجوانوں کو کھیلوں کی طرف لگانے کے لئے بھی بہت کام کیا۔اس مقصد کیلئے اس نے سپورٹس کیمپس بنائے 1979ء میں جب ایران میں انقلاب آیا تو ڈاکٹر بی کو دو سال اور 7 مہینے تک سیاسی قیدی کے طور پر جیل میں رہنا پڑا۔اس قید کے دوران ایک دن ایک قیدی کو السر کی وجہ سے شدید درد ہوا اس وقت کوئی ڈاکٹر یا دوائی نہ ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر بی نے اس قیدی کو دو گلاس پانی پینے کو دیئے اس کے آٹھ (8) منٹ کے بعد اس کا درد ختم ہو گیا۔اس دن سے ڈاکٹر بی کی تحقیق پانی پر شروع ہوگئی۔اس نے ہر تین گھنٹے کے بعد اس قیدی کو دو گلاس پانی پینے کو دیئے۔اس طریقے سے چند روز میں وہ قیدی بالکل ٹھیک ہو گیا۔اس نے چار مہینے قید میں گزارے مگر اس کو السر کی وجہ سے کوئی درد نہ ہوا۔اس طرح ڈاکٹر بی نے جیل میں رہتے ہوئے کوئی 3000 مریضوں کا علاج صرف پانی سے کیا۔اس کے ساتھ ساتھ اس نے پانی کی شفاء یابی کے بارے میں تحقیق اور تجربات کرنے شروع کر دیئے۔

ڈاکٹر بی کی اس خدمت کی وجہ سے ایران گورنمنٹ اس کو جلد رہا کرنا چاہتی تھی مگر ڈاکٹر بی نے رہا ہونے کی بجائے اور کچھ عرصہ جیل میں رہنا پسند کیا تا کہ وہ مزید تحقیق کر سکے۔اس نے سر اور پیاس (پانی کی کمی) کے اوپر جو مقالہ لکھا وہ 1983ء میں جنرل اور کلینکل کیسٹروانٹرولوجی اور دوسرے طبی رسالوں میں شائع ہوا۔

1982ء میں ڈاکٹر بی رہا ہو گیا اور ایران چھوڑ کر امریکہ چلا گیا اور اس نے وہاں ایک ادارہ بنایا جو کہ پانی کی کمی کی وجہ سے جو بیماریاں ہوتی ہیں اس کے بارے میں تحقیق کرتا رہا اور اس کے ساتھ اس نے نمک کی اہمیت اور خاص طور پر سمندری نمک کے اوپر بہت زیادہ تحقیق کر کے اس کو انسانی صحت کے لئے بہت مفید قرار دیا۔فرانس میں ایک سمندری نمک Celfic نام سے آتا ہے جس میں کوئی 85 سے زیادہ وٹامن اور ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ انسانی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔اصل میں ان اجزاء کی کمی کی وجہ سے زیادہ بیماریاں ہورہی ہیں۔

ڈاکٹر بی نے ایک کتاب لکھی جو کہ امریکہ میں بہت زیادہ پڑھی گئی۔ "Your Bodys many cries for Water"۔اس میں ڈاکٹر بی نے انتہائی وضاحت سے بتایا کہ پانی کی کمی کی وجہ سے ہمیں کون کون سی بیماریاں ہوسکتی ہیں اور صرف پانی پینے سے ہمارے جسم کس قدر آرام سے ان بیماریوں سے چھٹکارا پاسکتے ہیں۔مہنگی دوائیوں کی بجائے اگر آپ صرف خاص طریقے سے پانی پی لیں تو آپ کو آرام آسکتا ہے۔

ڈاکٹر بی کے مطابق بلند فشار خون، دل کی تکالیف، شوگر اور بہت سی بیماریاں پانی کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

ڈاکٹروں کا پیغام یہ ہے کہ آپ بیمار بالکل نہیں ہیں۔آپ پیاسے ہیں' پانی کی کمی کا علاج دوائیوں سے نہ کریں۔

ڈاکٹر بی نے پورے 20 سال تک اس موضوع پر تحقیق کی اور پانی کو علاج کے طور میں امریکہ میں ریڈیو اور ٹی وی پر آ کر بیان کیا۔اس نے بہت سے سیمناز میں لیکچر دے کر لوگوں کو پانی پینے اور علاج کی اہمیت سے آگاہ کیا۔

بقول ڈاکٹر بی لوگ قیمتی دوائیاں کھا کھا کر اپنے آپ کو مزید بیمار کر رہے ہیں۔ان کو اگر صرف پانی پینے سے آرام آ جاتا ہے تو اس کو اپنانا چاہئے۔ڈاکٹر بی کی ہزاروں لوگوں نے اس مقصد میں مدد کی ہے۔میں خود بھی ان لوگوں کے ساتھ منسلک ہوں اور پانی کی اہمیت اور اس کے طریقہ علاج کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کرتی رہتی ہوں۔ڈاکٹر بی نے 6 کتابیں لکھی ہیں اور اس کتاب کا 15 زبانوں میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ڈاکٹر بی کی تحقیق کو سب سے زیادہ نقصان دوائیوں کی کمپنی نے پہنچایا۔انہوں نے ڈاکٹر بی کے خلاف ایک مہم چلائی کہ پانی سے علاج بالکل فضول بات ہے اور ریڈیو اور ٹی وی کے ذریعے لوگوں کو بدظن کرنا شروع کر دیا کیونکہ لوگ دوائیوں کو چھوڑ کر پانی جیسے طریقہ علاج کو اپنا کر ان کمپنیوں کو لاکھوں کروڑوں کا نقصان پہنچا رہے تھے۔

اس سلسلے کی کڑی ہے کہ ڈاکٹر بی بظاہر بیماری سے نہیں مگر ان دوائیوں کی کمپنی کی سازش سے 2004ء میں انتقال کر گئے۔ڈاکٹر بی کے دوستوں نے اس ادارے کو زندہ رکھا اور اپنی تحقیق کو اور آگے بڑھا کر لوگوں کو اس طریقہ علاج کے بارے میں مسلسل آگاہ رکھ رہے ہیں۔اس طریقہ علاج کو استعمال کرنے والوں کی تعداد دن بدن بڑھ رہی ہے۔

ڈاکٹر بی کے دوستوں نے ہزاروں لوگوں سے رابطے کر کے ان کو اس طریقہ علاج کو ان بیماریوں کے لئے استعمال کرنے کو کہا جس کو ڈاکٹر لاعلاج قرار دے چکے تھے۔اللہ کا شکر ہے کہ اس علاج کی وجہ سے لوگ بہت تندرست ہوئے اور بہت آرام سے زندگی گزار رہے ہیں۔اس ادارے نے حال ہی میں امریکہ کے صدر اوباما کو اس طریقہ علاج کے بارے میں لکھا اور ساتھ میں یہ چیلنج بھی کیا کہ اگر ہم پانی اور نمک کے آسان علاج سے کوئی مریض تندرست کرنے میں کامیاب نہ ہوئے تو صدر کے فنڈ میں $50,000 کی خطیر رقم دیں گے اور اگر کامیاب ہو گئے تو صدر اوباما سے صرف ایک Penny ایک پیسہ چارج کریں گے۔یہ ادارہ کوئی donates یا رقم کسی سے نہیں لیتا مگر صرف آگاہی کیلئے یہ مہم شروع کر رکھی ہے۔یہ لوگ اپنے ادارے کے ذریعے مفت معلومات کتابیں ممکن حد تک لوگوں کو ارسال کر دیتے ہیں اور کوئی پیسہ نہیں لیتے۔

پانی کے ذریعے علاج

بقول ان کے پانی سے ان بیماریوں کا کامیاب علاج کیا گیا ہے

1. دردسر **2.** بلڈ پریشر **3.** لقوہ **4.** بے ہوشی **5.** کولیسٹرول **6.** بلغم **7.** کھانسی **8.** دمہ **9.** ٹی بی **10.** مینن جائیٹس **11.** جگر کے امراض **12.** پیشاب کی بیماری **13.** تیزابیت **14.** گیس ٹربل **15.** مروڑ **16.** (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

پیشاب کی زیادتی: ببول کی کچی پھلی سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر گھی میں بھونیں اور تین تین ماشے صبح وشام کھائیں۔

موسم سرما' احتیاطیں اور دماغی ٹانک

موسمی لباس تو ہم پہن لیتے ہیں لیکن موسمی غذائیں اور مزید احتیاطیں ہم نہیں کرتے ہیں یا بالکل کم کرتے ہیں یاد رکھیں! پہاڑی علاقے کی سردی بہت خشک اور سریع النفوذ ہوتی ہے یا پھر ایسی سردی جہاں بارش نہ ہوتی ہو اور خشک موسم ہو تو یہ خشک سردی بہت زیادہ احتیاطیں مانگتی ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں **(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)**

گھروں میں نمی جراثیموں میں مزید عفونت پیدا کر کے ان کے پھیلاؤ اور بیماریوں کی کثرت کا ذریعہ بنتی ہے اپنے گھروں کو ہوادار رکھیے ہر وقت کھڑکیاں دروازے بند نہ رکھیے کچھ وقت کیلئے انہیں کھلا بھی رکھیں تاکہ روشنی اور ہوا کمروں اور گھروں میں داخل ہو سکے۔

وہ کئی دنوں سے مسلسل بخار میں مبتلا تھا' معالج نے پہلا سوال کیا کہ محترم آپ کا بچہ اسکول جاتے ہوئے کیا ناشتہ کر کے جاتا ہے؟ بس سلائس یا سادہ روٹی' کبھی دہی کے ساتھ کبھی انڈے کے ساتھ' معالج نے یہ بات سنی تو چونک پڑا۔ کہا! بس آپ ایسا کریں کہ بچے کو دہی نہ دیا کریں کیونکہ بچے کا مزاج بلغمی ہے اور دہی اس کیلئے ابھی مفید نہیں' ہاں! دہی ویسے ٹانک تو ہے اور اس کے بے شمار فوائد ہیں لیکن بلغمی مزاجوں کے بڑے اور بچوں کیلئے اس کا استعمال قطعی مفید نہیں اور اس بخار کی وجہ دراصل وہی دہی ہے' ہر موسم کچھ غذاؤں کا انتخاب مانگتا ہے۔

موسمی لباس تو ہم پہن لیتے ہیں لیکن موسمی غذائیں اور مزید احتیاطیں ہم نہیں کرتے ہیں یا بالکل کم کرتے ہیں' یاد رکھیں! پہاڑی علاقے کی سردی بہت خشک اور سریع النفوذ ہوتی ہے یا پھر ایسی سردی جہاں بارش نہ ہوتی ہو اور خشک موسم ہو تو یہ خشک سردی بہت زیادہ احتیاطیں مانگتی ہے۔ ایک صاحب کو دائمی نزلے کا مریض بنتے دیکھا ہے اس کا سبب صرف یہی ہے کہ ان پاس موٹر سائیکل تھی لیکن انہوں نے کبھی بھی سر ڈھانک کر سفر نہیں کیا' ایک اور صاحب جوڑوں کے درد میں مبتلا ہو گئے' بہت علاج معالجے کے بعد تندرست نہ ہوئے' کیس سٹڈی کے بعد معلوم ہوا کہ موصوف مچھلی کا کاروبار کرتے ہیں' ان کے تمام ساتھی ایک خاص جیکٹ اور پینٹ پانی کے بچاؤ کیلئے استعمال کرتے ہیں لیکن یہ ان احتیاطوں سے بالکل دور ہیں۔ بالکل یہی حال ہماری خواتین کا ہے کہ ان کا ہر وقت پانی میں ہاتھ رہتا ہے' گھر بھر کی ضروریات نے ہمیں اور خاص طور پر ہماری خواتین کو پانی کے اور زیادہ قریب کر دیا ہے' پھر ستم یہ ہے کہ مجبوری کے دنوں میں خواتین پانی کے استعمال میں ہرگز پرہیز نہیں کرتیں' میرا خواتین کو مشورہ ہے کہ وہ اگر پانی کا استعمال کپڑوں' برتنوں' وغیرہ میں کرتی ہیں تو کوشش کریں کہ گرم پانی استعمال کریں' کپڑے گیلے نہ ہوں' اگر ہوں تو فوراً بدل دیئے جائیں' جن دنوں میں دھند پڑتی ہے ان دنوں میں اپنے لباس کو ہرگز گیلا نہ ہونے دیں۔ استعمال شدہ تولیے (کیونکہ دھوپ نہیں ہوتی) تو اسی جگہ پھیلا دیں جہاں ہیٹر رکھا ہو' یا پھر ایسی کھلی جگہ پر یہ تولیے اور دیگر گیلے کپڑے پھیلائیں جو حصے اوپر سے ڈھکے ہوئے ہوں' گھر کے ماحول کو بیماریوں کے بچاؤ اور پھیلاؤ سے روکنے کیلئے ایک خاص احتیاط لازم کر لیں کہ گھروں میں نمی جراثیموں میں مزید عفونت پیدا کر کے ان کے پھیلاؤ اور بیماریوں کی کثرت کا ذریعہ بنتی ہے' اپنے گھروں کو ہوادار رکھیں' ہر وقت کھڑکیاں دروازے بند نہ رکھیں' کچھ وقت کیلئے انہیں کھلا بھی رکھیں تاکہ روشنی اور ہوا کمروں اور گھروں میں داخل ہو سکے' اس موسم میں خشک میوہ جات میں کاجو کا استعمال نہایت مفید ہے جو کہ اچھا اور لذیذ تو بہت ہے لیکن مہنگا ہے' اس کا بہترین متبادل تل اور تلوں سے بنی ہوئی اشیاء ہیں۔ چلغوزے' کھجور' مونگ پھلی لیکن بھنی ہوئی' مغز بادام' ایرانی بادام یہ میٹھے ہوتے ہیں' بھنے ہوئے چنے' کشمش ضرور لیکن تھوڑی مقدار میں استعمال کریں' بعض اوقات ان کے اوقات ان کے استعمال میں وقفہ کر لیں' موسم سرما کو ملحوظ رکھتے ہوئے ایک دماغی ٹانک بہت استعمال کیا۔ ایک خاتون نے یادداشت کے بارے میں بہت شکایت کی' کہنے لگیں! بعض اوقات اپنے گھر کی گلی تک بھول جاتی ہوں' پڑھنے والے نوجوان اسکولوں کالجوں میں زیر تعلیم طلبہ وکلاء دانشور اور پروفیسر اساتذہ اخباری دنیا کے لوگ یا ایسے لوگ جن کا کسی بھی طرح دماغی محنت اور مشقت کا مشغلہ ہے' ان سب کیلئے یہ یکساں مفید ہے۔ یہ ٹانک دراصل حکیم گیلانی نے مغل بادشاہوں اور شہزادوں کیلئے منتخب کیا تھا۔

ھوالشافی:۔ خوبانی خشک 100 گرام' چھوارے 100 گرام' کشمش 100 گرام' مربہ آملہ 300 گرام' مربہ ہریڑ 200 گرام' مربہ سیب 200 گرام' مربہ گاجر 100 گرام' مربہ ادرک 200 گرام' ورق چاندی ایک بنڈل' ترکیب یہ ہے کہ ان تمام خشک اجزاء کو باریک کر کے پھر ان میں مربہ جات ملا کر خوب کوٹیں اور جب بالکل باریک ہو جائیں تو اس میں ورق ملا کر ایک بڑا چمچہ گرم دودھ کے ہمراہ صبح و شام **(باقی صفحہ 46 پر)**

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ ظہیر اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ عدیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابو معاویہ قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی عثمان کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبہ منصور احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب انمس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** ناصر منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مک میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **چنیوٹ:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضدار:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

اچھاتو کچھ بھی لگ سکتا ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ زندگی کے فیصلے کر لیے جائیں۔ آپ کم عمر لڑکی ہیں۔ آپ کا اچھا یا برا والدین بہتر سمجھتے ہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ میٹرک کلاس کے لڑکے کے بارے میں پسندیدگی ظاہر کردی اس طرح والدہ نے سکول چھڑوا دیا۔ بہر حال اب پرائیویٹ امتحان کی ہی تیاری کریں اور لڑکے کا خیال ذہن سے نکال دیں

اپنی ضد پر قائم

میری بیٹی کو معلوم ہے کہ مجھے کیسے لوگ پسند ہیں اور میں کس طرح کے لڑکے کو اپنا داماد بنانا چاہتا ہوں لیکن پھر بھی اس نے معمولی سے خاندان کے ایک لڑکے کو پسند کر لیا ہے جس کے پاس اچھی ملازمت بھی نہیں ہے۔ وہ کہتی ہے کہ میں خود جو کام کرتی ہوں اس طرح مل کر گزارہ ہو جائے گا۔ وہ جانتی ہے کہ بینک میں اسے جاب میری وجہ سے ملی ہے مگر پھر بھی وہ اپنی ضد پر قائم ہے۔ اس کی عمر اٹھائیس سال ہی تو ہوئی ہے' ابھی سے وہ اپنی شادی کیلئے فکر مند ہوگئی ہے حالانکہ ابھی تو وقت ہے۔ اچھا رشتہ مل سکتا ہے۔ دراصل میری بیوی کا انتقال ہو گیا۔ اس کے بعد سے تو وہ سمجھنے لگی کہ ماں نہیں ہے' اب باپ کو بھی فکر نہ ہوگی۔ میں شدید ذہنی کرب کا شکار ہوں کہ آخر ہوگا کیا؟ **(رفیق علی لاہور)**

مشورہ: سب سے پہلے تو اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ آپ کی بیٹی کی عمر شادی کیلئے بہت مناسب ہے' اب اور کسی رشتے کا انتظار کر کے وقت ضائع نہ کریں۔ لڑکے کے پاس آپ کے معیار کے مطابق ملازمت نہیں لیکن وہ خود اچھا اور شریف ہے تو کوشش کے بعد اسے اچھی ملازمت مل سکتی ہے۔ اس طرح آپ کی شکایت دور ہو جانے والی ہے۔ آج کل بہت سے خاندان مل جل کر گھر چلا رہے ہیں۔ بیٹی کو اپنی بات ماننے پر مجبور نہ کریں بلکہ اسے اچھائی اور برائی دونوں سمجھا دیں۔ والدین کا کام تو اولاد کو سمجھانا ہی ہوتا ہے۔ اس کے بعد جو وہ اپنے لیے بہتر سمجھیں کیونکہ بچوں کو سمجھانے کی بھی عمر ہوتی ہے۔ 18 سال سے بڑے بچوں کو سمجھانا دس سال کے بچوں کے مقابلے میں کچھ مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کی بیٹی تو بہت سمجھدار اور اپنا اچھا برا سمجھنے والی معلوم ہوتی ہے۔

کہیں پھر دکھ نہ ہو

میری عمر 45 سال کے قریب ہے۔ چھوٹے دونوں بھائیوں کی شادی ہوگئی ہے۔ ایک بہن تھی وہ بھی اپنے گھر کی ہوگئی۔ اب میں ہوں۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ بھائی بھی الگ الگ گھروں میں رہ رہے ہیں۔ گھر پر میں اور والدہ ہیں۔ والدہ بہت اصرار کرتی ہیں کہ میں شادی کر لوں مگر مجھے خیال ہوتا ہے کہ کہیں میری بیوی بھی الگ گھر میں رہنے کی فرمائش نہ کردے اور میرے انکار پر آپس میں علیحدگی نہ ہو جائے' شادی ناکام ہوگی تو اور بھی دکھ ہوگا۔ **(عدنان عمر' ساہیوال)**

مشورہ: ذرا غور کریں کہ آپ کے ملنے والے دوست احباب میں کتنی شادیاں کامیاب ہوئی ہیں اور کتنی ناکام ہوئی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں تو شادی کے ناکام ہونے کے بہت کم امکانات ہوتے ہیں' یہاں تو ہر ممکن حد تک شادی نبھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ آپ کے بھائی والدہ سے الگ ہوئے تو ان کی اپنی مرضی بھی شامل ہوگی۔ صرف بیوی کے کہنے پر ایسا نہیں ہوگا۔ آپ اگر والدہ سے علیحدہ ہونا نہیں چاہیں گے تو کوئی عورت آپ کو الگ نہ کر سکے گی۔ ماں کا مقام اپنی جگہ بہت اہم ہے اور بیوی کے حقوق اپنی جگہ ضروری ہیں۔ آپ شادی کر لیں' ماں اور بیوی دونوں کا خیال رکھیے گا۔ بیوی کو یہ معلوم ہو جائے گا کہ آپ اپنی ماں کو چھوڑ کر الگ نہیں رہیں گے تو وہ بھی ساتھ ہی رہے گی اچھی لڑکیاں شوہر کی ماں کو اپنی ماں ہی کا درجہ دیتی ہیں۔

انتظار کر سکتی ہوں

میں نویں کلاس میں پڑھتی ہوں۔ مجھے میٹرک کلاس کا ایک لڑکا اچھا لگتا تھا۔ پتہ نہیں کیسے اسے میری پسند کا پتہ چل گیا اور اس نے اپنے دوست سے ذکر کیا۔ اس کا دوست ہمارے برابر والے گھر میں رہتا ہے۔ اس نے سب کچھ مجھے بتا دیا۔ ہمارے خاندان میں لڑکیوں کی بہت جلد شادی کردی جاتی ہے۔ ادھر میرے خاندان سے ہی رشتے آنے شروع ہو گئے مگر وہ لڑکا ابھی اپنا رشتہ نہیں بھیج سکتا ہے' اسے تو ابھی پڑھنا ہے اور میں اس کے انتظار میں بیٹھ سکتی ہوں جب تک وہ جاب نہیں کر لیتا۔ میں بھی شادی کی ہامی نہیں بھروں گی۔ میں نے یونہی امی سے اس کا ذکر کیا تو وہ ناراض ہو گئیں اور اسکول سے میرا نام کٹوا دیا۔ اب کہتی ہیں کہ پرائیویٹ امتحان دے لینا۔ **(آمنہ.....عمر کوٹ)**

مشورہ: اچھا تو کچھ بھی لگ سکتا ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ زندگی کے فیصلے کر لیے جائیں۔ آپ کم عمر لڑکی ہیں۔ آپ کا اچھا یا برا والدین بہتر سمجھتے ہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ میٹرک کلاس کے لڑکے کے بارے میں پسندیدگی ظاہر کردی' اس طرح والدہ نے اسکول چھڑوا دیا بہر حال! اب آپ پرائیویٹ امتحان کی ہی تیاری کریں اور لڑکے کا خیال ذہن سے نکال دیں۔ ابھی اسے جاب کرنے میں بہت وقت لگے گا جبکہ آپ کے خاندان میں جلد شادی ہو جاتی ہے اگر آپ کی عمر بڑھ گئی تو خاندان سے بھی رشتہ نہ آئے گا اور ہو سکتا ہے کہ آئندہ پانچ یا دس سالوں میں لڑکے کی بھی پسند بدل جائے اور وہ آپ کو بھول بیٹھے۔ اس عمر کے فیصلے اتنے پکے نہیں ہوتے کہ ان پر مکمل اعتبار کر کے اہل خانہ کو ناراض کر دیا جائے۔

دل گھبرانے لگتا ہے

میں ایف ایس سی انجینئرنگ کا طالب علم ہوں۔ پریشانی یہ ہے کہ جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں دل گھبرانے لگتا ہے جبکہ اخبار اور رسالے پڑھتا ہوں تو گھنٹوں پتہ نہیں چلتا ہے۔ صرف درسی کتابوں کے ساتھ مسئلہ ہے۔ گھر والے نہ جانے مجھے کتنا ذہین سمجھتے ہیں۔ میٹرک میں ''بی'' گریڈ آ گیا ہے باقی میرے ساتھ جو خاندان اور محلے کے لڑکے تھے وہ کچھ فیل ہوئے اور کچھ سی اور ڈی گریڈ میں پاس ہوئے مگر اب لگتا ہے کہ میرا گریڈ بھی اچھا نہیں آئے گا۔ آج کل خالہ بھی اپنے بچوں کے ساتھ آئی ہوئی ہیں۔ گھر میں بہت رونق ہے۔ امی بار بار مجھ سے پڑھنے کیلئے کہتی ہیں' میں ان کے کہنے سے پڑھنے تو لگتا ہوں پھر خیالات ادھر ادھر جانے لگتے ہیں۔ **(دانش علیم' میاں چنوں)**

مشورہ: غیر نصابی مواد پڑھنے میں اس لیے دل لگتا ہے کہ وہ دلچسپ ہوتا ہے۔ اگر آپ درسی کتابوں کو بھی دلچسپی سے پڑھیں تو ضرور دل لگے گا یہ گھبراہٹ جس کا آپ نے ذکر کیا عدم دلچسپی کے سبب ہے۔ ادھر گھر میں بھی مہمان آئے ہوئے ہیں۔ ان حالات میں آپ کو اپنے لیے کوئی پرسکون گوشہ تلاش کرنا ہوگا۔ یہ وقت بے حد اہم ہے اس کی قدر کریں اور اپنی تعلیم کے مقصد کو سمجھتے ہوئے یکسوئی اور محنت سے کتابوں کا مطالعہ کریں۔ پہلے اگر بی گریڈ آیا تھا تو اب اے گریڈ لانے کی کوشش کیجئے۔

گھریلو الجھنوں کیلئے ضرور پڑھیں

ایک بہن، فیصل آباد

سورۂ دھر آیت نمبر 29 تا 31 بواسیر خونی وبادی کیلئے بہت مجرب ہے۔ عاملین نے کہا ہے کہ آیات کو روزانہ 17 بار پڑھ کر 40 روز تک پانی دم کرکے پینے سے اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ اس سورۂ کو پڑھنے سے میاں بیوی میں محبت پیدا ہوتی ہے۔

اچھی ملازمت کے حصول کیلئے

اگر کوئی اچھی ملازمت حاصل کرنا چاہتا ہو تو اس مقصد کیلئے ہر نماز کے بعد 21 مرتبہ سورۂ فاتحہ اول آخر 3 بار درود پاک پڑھے اور اللہ سے دعا مانگے جب کسی جگہ ملازمت کیلئے درخواست دے تو اس درخواست پر گیارہ مرتبہ سورۃ فاتحہ اول آخر 11 بار درود پاک پڑھ کر دم کرے اس عمل کی بدولت حسب خواہش ملازمت ملے گی۔

مزاج میں پابندی کیلئے

سورۃ جمعہ: اگر کسی شخص میں پابندی وقت نہ ہو تو سورۂ جمعہ 40 روز تک بعد نماز عصر روزانہ پڑھے اس کے مزاج میں پابندی ہوگی۔

نماز میں استقامت کیلئے

سورۂ کافرون: اگر کوئی بچہ نماز میں کوتاہی کرتا ہو تو گھر کا کوئی فرد 21 روز تک روزانہ 21 مرتبہ سورۂ کافرون پڑھ کر پانی پر دم کرکے پلائیں انشاء اللہ نماز پڑھنے میں استقامت ہوگی۔

سفر حرمین کی خواہش رکھنے والے متوجہ ہوں

سورۂ فتح: اگر کوئی شخص حج کا خواہش مند ہو اور اس کا ذریعہ نہ بنتا ہو تو اسے چاہیے کہ 40 روز تک روزانہ 11 مرتبہ سورۂ فتح پڑھے انشاء اللہ غیب سے اس کیلئے حج کا ذریعہ بن جائیگا۔

پیداوار میں اضافے کیلئے

سورۂ واقعہ: اگر کسی شخص کی پیداوار میں نقصان ہوتا ہو تو اسے چاہیے کہ اس سورۃ کو 3 مرتبہ پڑھے اور بیج بونے سے پہلے بیجوں پر دم کرے پھر کاشت کرے انشاء اللہ پیداوار میں اضافہ ہوگا اور فصل آفتوں سے محفوظ رہے گی۔

خونی بواسیر سے نجات کیلئے

سورۂ دھر: آیت نمبر 29 تا 31 بواسیر خونی وبادی کیلئے بہت مجرب ہے۔ عاملین نے کہا ہے کہ آیات کو روزانہ 17 بار پڑھ کر 40 روز تک پانی دم کرکے پینے سے اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ اس سورۂ کو پڑھنے سے میاں بیوی میں محبت پیدا ہوتی ہے۔ اگر کوئی بیوی اس سورۂ کو 11 بار 11 دن تک روزانہ پڑھے اور آخری دن پانی دم کرکے شوہر کو پلائے تو وہ ہمیشہ سکھی رہے گی اور اس کا خاوند اس کی محبت میں مبتلا رہے گا۔

لڑکا حاصل کرنے کیلئے

سورۃ التین: اگر کوئی چاہے کہ اس کے گھر لڑکا پیدا ہو تو حمل کے شروع سے لیکر آخر تک اس سورۃ کو روزانہ 21 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرکے حاملہ کو پلائے انشاء اللہ مراد پوری ہوگی۔

سورۂ رحمٰن: جو کوئی طالبعلم کند ذہن ہو، اپنا سبق بھول جاتا ہو اور سزا بھگتنا پڑتی ہو تو یہ عمل کرے، باوضو ہو کر چینی کی پلیٹ پر زعفران و عرق گلاب سے سورۂ رحمان کی آیات ''الرحمٰن سے لے کر بحسبان'' تک لکھے اور ان کو پانی سے دھو کر وہ پانی روزانہ دن میں 5 سے 7 بار استعمال کرے انشاء اللہ 21 دن کے عمل سے حافظہ تیز ہو جائیگا اور کند ذہنی ختم ہو جائے گی۔

جو مرگی کے علاج سے عاجز ہو اس کیلئے باوضو ایک مرتبہ سورۃ رحمٰن اول و آخر 11 بار درود پاک پڑھ کر دم کریں اس کے علاوہ پانی پر دم کرکے ہوش میں آنے تک پلائیں اسی وقت افاقہ شروع ہوگا مکمل شفاء یابی کیلئے یہ عمل 40 دن تک کریں ہمیشہ کیلئے اس مرض سے نجات ملے گی انشاء اللہ۔

اولاد نرینہ کے حصول کیلئے

جس کسی کے ہاں اولاد نرینہ نہ ہوتی ہو اور وہ علاج سے عاجز اور مایوس ہو چکا ہو تو وہ خود یا اس کی بیوی ہر نماز کے بعد سورۂ رحمٰن کی آیت 14 ''خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ'' کا ورد 111 بار اول آخر 11 بار درود پاک پڑھ کے بارگاہ الٰہی میں دعا کرے انشاء اللہ چند دنوں میں ہی ان کی دلی مراد پوری ہوگی۔

درد گردہ ورم گردہ پتھری گردہ کیلئے قرآنی علاج

اَلَمْ نَجْعَلْ لَّهٗ عَيْنَيْنِ o وَلِسَانًا وَّ شَفَتَيْنِ o وَهَدَيْنٰهُ النَّجْدَيْنِ o (البلد 9,8,7) مذکورہ بالا آیت کو عرق گلاب سے 40 مرتبہ لکھیں سادہ کاغذ پر (بغیر لکیر والے پر) اور آیات پر اعراب کی ضرورت نہیں ہے۔ بعد از تحریر 41 مرتبہ یہی آیت پڑھ کر دم کردیں اور اس کاغذ کو عرق گلاب میں بھگو دیں اور روزانہ صبح نہار منہ ایک چمچ نکال کر ایک گلاس سادہ پانی میں ملا کر پئیں۔ انشاء اللہ 7 دنوں میں شفاء یابی ہوگی۔

احتیاط: ایک ہی دفعہ بیٹھ کر بغیر کلام کیے یہ آیات لکھنی ہیں۔

(ایم اے قریشی، ملتان)

مرکز روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس، مسنون اذکار، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات، گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے

عابدہ مہ جبین، چمن۔ رخسانہ کمال، ندیم عثمان، جھنگ۔ فرحت پروین، ملتان۔ نسیم الحق، مالاکنڈ ایجنسی۔ نیاز کھوکھر، اٹک۔ نواز قریشی، مانسہرہ۔ منیب خالق، فیصل آباد۔ سیف اللہ، کرک۔ افضل بھٹی، خانیوال۔ سجاد حسین، اسلام آباد۔ غلام حسین، پشاور۔ عصمت خان، ہنگو۔ علی راجہ، لاہور۔ حکیم شوکت علی، لاہور۔ ولی احمد، مانسہرہ۔ طاہرہ جمشید، وردہ نسرین، سکینہ ذوالقرنین، ثمرہ خان، اسلام آباد۔ انیلہ، سیالکوٹ۔ مہرین معراج، محمد ارسلان، انگلینڈ۔ زبیر رابعہ، سوڈان۔ غزالہ بدر، رخسانہ افضل، ناصرہ منظور، رضوانہ صفدر، گجرات۔ زبیر وہاب، برہان، گلزار، مانسہرہ۔ مسز سلیم اسلام آباد، صفیان حسن، کراچی۔ ظفر اقبال، راولپنڈی۔ تاج محمد خان، صوابی۔ جان محمد، عارفوالہ۔ حبیب الرحمٰن، چترال۔ شاہ زمان، لیہ۔ ظفر اقبال، مالاکنڈ۔ محمد جاوید، حیدرآباد۔ منصور احمد وہان، سرگودھا۔ جمال خالد، بیگم منظور، حویلی لکھا۔ ذوالفقار علی، بھلوال۔ عاصمہ، پشاور۔ عصمت اللہ، پشاور۔ عارف علی، ساہیوال۔ فاروق اعظم، حاصل پور۔ جاوید اقبال، بدین۔ محمد اسحاق، ایبٹ آباد۔ محمد آصف، فیصل آباد۔ محمد یحییٰ، ہنگو۔ قطب الدین، راولپنڈی۔ وقار احمد، ہری پور۔ محمد عارف، مرزا بیگ، جہلم۔ سخاوت معین، راولپنڈی۔ عاصمہ عبداللہ، بہاولنگر۔ عبدالقیوم، بدین، رحیم، تربت۔ عمر زمان صادق، درگئی۔ فخر عادل، لودھراں۔ ریحانہ، شیخوپورہ۔ عبدالرحیم، ڈی آئی۔ فضل الٰہی، فیصل آباد۔ گلزار احمد، محمد اکرم، خانیوال۔ محمد نعیم، واہ کینٹ۔ غلام ربانی، ڈی آئی جی خان، نسیم الحق، ایبٹ آباد۔ منیر حسن، ملتان۔ طارق شکیل، فیصل آباد۔ فاران طارق، ساہیوال۔ سلطان افضل، گلگت۔ عمران کشمیری، ڈی آئی خان، عبدالغنی، فیصل آباد۔ محمد صدیق، جھنگ۔ عزیز الرحمٰن، آزاد کشمیر۔ محمد عارف، ملتان۔ محمد سعد، ڈی آئی جی۔ محمد خالد بہاولپور۔ حامد رضا، خانیوال۔ ارشاد بہاولپور۔ نعیم اسلم، خانپور۔

بالوں کو لمبا کرنے کیلئے تلوں کا تیل لیکر اس میں تھوڑا سا سرسوں کا تیل اور انڈہ شامل کرلیں اور دہی ملا کر سر پر لگائیں، خشکی ختم ہوگی اور بال لمبے سیاہ ہو جائینگے۔

اچھی بات کرنے کا انعام

حجاب راشد شمسی، لاہور

صبح اس کی آنکھ کھلی تو پورے نو بج چکے تھے اس نے منہ ہاتھ دھو کر ناشتہ کیا اور تیار ہونے لگا۔ پونے دس بجے اس کے دروازے پر دستک ہوئی تو وہ چونک گیا اٹھ کر دروازے کے پاس گیا اور پوچھا "کون؟" باہر سے آواز آئی "کرم دین" کرم دین فضل کا گہرا دوست تھا۔

کیا ہوا نہیں ملا کہیں کام؟ جیسے ہی فضل دیار گھر میں داخل ہوا تو اس کی بیوی نے اس سے پوچھا۔

نہیں، فضل دیار نے مختصر جواب دیا۔

فضل دیار بہت ہی نیک اور سادہ لوح نہایت غریب انسان تھا۔ فضل دیار اپنے بیوی اور بچوں کے ساتھ ایک چھوٹے گھر میں رہتا تھا۔ وہ محنت مزدوری کر کے اپنا اور اپنے بیوی بچوں کا پیٹ پالتا تھا۔ کئی دنوں سے اسے مزدوری نہیں مل رہی تھی۔ وہ کام کی تلاش میں مارا مارا پھر رہا تھا مگر اسے کہیں کام نہ مل رہا تھا، گھر میں رکھا ہوا راشن بھی ختم ہونے کے درپے تھا۔

آج بھی جب فضل دیار سارے دن کے بعد آیا تو اس کے بچے اس سے لپٹ گئے۔ ابا! آپ میرے لیے گڑیا نہیں لائے؟ ننھی زینب نے پیار بھرا شکوہ کیا اور ابا آپ میرے لیے گاڑی نہیں لائے؟ دانیال نے منہ بسورتے ہوئے کہا فضل اپنے بچوں کی بات سن کر مسکرا دیا۔ اس کی بیوی نے بچوں کو ڈانٹا تو اس نے بچوں کو گلے سے لگایا اور اپنی بیوی کو سمجھاتے ہوئے بولا "ارے دانیال کی ماں ان معصوموں کو کیوں ڈانٹتی ہو؟ ان کو میری مجبوری کا کیا پتہ؟ پھر اس نے اپنے بچوں کو پیار کرتے ہوئے کہا" بچو اللہ سے دعا کرو اللہ آپ کے ابو کو کام دلوا دے۔" جاؤ شاباش ابو کیلئے دعا مانگو، فضل نے اپنے بچوں سے کہا اور بچوں نے دوسرے کمرے کی طرف دوڑ لگادی۔ پھر اس نے اپنی بیوی کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "دیکھنا دانیال کی ماں اللہ ان بچوں کی دعا کتنی جلدی سنے گا۔"

اب فضل اور اس کی بیوی بھی دعا مانگنے لگے۔ تھوڑی دیر کے بعد دونوں بچے واپس آئے تب تک وہ دونوں بھی دعا سے فارغ ہو چکے تھے۔ پھر سب نے مل کر کھانا کھایا دونوں بچے اور اس کی بیوی سو چکے تھے لیکن اس سے نیند کوسوں دور تھی۔ وہ سوچ رہا تھا اور دل ہی دل میں اللہ سے اپنی مزدوری کیلئے دعائیں کر رہا تھا۔ اس کو یقین تھا کہ اللہ اس کی اور اس کے بیوی بچوں کی دعا ضرور قبول کرے گا، یہی سوچتے سوچتے نہ جانے وہ کب نیند کی وادی میں اتر گیا۔

اس کی آنکھ کھلی تو فجر کی نماز میں آدھا گھنٹہ تھا۔ وہ بستر سے اٹھا اور غسل خانے چلا گیا۔ وضو وغیرہ سے فارغ ہوا تو اس نے اپنی بیوی کو نماز کیلئے جگایا اور خود بھی مسجد کی طرف چل پڑا۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد اس نے دل کی گہرائیوں سے دعا کی، گھر پہنچ کر اس نے تلاوت قرآن پاک کی اور پھر اشراق کی نماز پڑھ کر بستر پر لیٹ گیا دریں اثناء اس کی آنکھ لگ گئی۔

صبح اس کی آنکھ کھلی تو پورے نو بج چکے تھے، اس نے منہ ہاتھ دھو کر ناشتہ کیا اور تیار ہونے لگا۔ پونے دس بجے اس کے دروازے پر دستک ہوئی تو وہ چونک گیا اٹھ کر دروازے کے پاس گیا اور پوچھا "کون؟" باہر سے آواز آئی "کرم دین" کرم دین فضل کا گہرا دوست تھا۔ کرم دین اور فضل دیار کے حالات قریب ایک جیسے ہی تھے۔ اس نے فضل سے کہا فضل دراصل بات یہ ہے کہ ایک بہت بڑی مل تعمیر ہونے لگی ہے۔ انہیں مزدوروں کی ضرورت ہے جلدی چلو ہم وہاں جا کر مل کی تعمیر میں حصہ لیتے ہیں۔

کرم دین نے فضل سے کہا تو وہ راضی ہو گیا۔ اس نے ساری بات آکر اپنی بیوی کو بتائی اور سائیکل پکڑ کر کرم دین کے ساتھ چل پڑا۔

ابا آپ میری گڑیا نہیں لائے؟ زینب نے کہا اور ابا میری گاڑی؟ دانیال نے اپنے باپ کی طرف سوالیہ نظروں سے دیکھا، اتنی دیر میں ان کی نظر بڑے بڑے کالے رنگ کے شاپروں پر پڑی تو وہ حیران رہ گئے "یہ دیکھو" فضل نے اپنے بیوی بچوں کو مخاطب کرتے ہوئے کہا یہ کہتے ہوئے اس نے دونوں شاپر کھول کر تمام چیزیں ان کے سامنے کر دیں۔ وہ یہ چیزیں دیکھ کر دنگ رہ گئے وہ پھٹی پھٹی نظروں سے شاپر میں موجود چیزوں کو دیکھ رہے تھے پھر اس کی بیوی کے پوچھنے پر اس نے بتایا "جب میں اور میرا دوست اس مل کی تعمیر کیلئے گئے تو وہاں صرف چار مزدور تھے، پھر بھی ہم نے اچھا خاصا کام کر لیا اور ہمیں معاوضے کے طور پر چھ سو روپے مل گئے۔ شاپر میں تھوڑا سا راشن زینب کی گڑیا اور عادل کی گاڑی تھی۔

پھر سب سے فضل نے کہا "دیکھا یہ سب دعا کی برکت سے ہوا ہے ان سب کی آنکھوں میں شکر کے آنسو عیاں تھے۔

عقلمند نوکر

ایک بادشاہ نے اپنے تمام وفادار خدام کو کھانے کی دعوت پر مدعو کیا جب دسترخوان بچھایا گیا اور بادشاہ اپنے تمام تر جاہ جلال سے اس کے سامنے آکر بیٹھا۔

اسی دوران خادم ایک تھالی میں سالن لے کر آیا بادشاہ کے رعب و دبدبے کی وجہ سے اس پر کپکپی طاری ہو گئی جس کی وجہ سے تھوڑا سالن چھلک کر بادشاہ کے کپڑوں پر بھی گر گیا بادشاہ نے اس کی طرف تیز نظر سے دیکھا اور اس کی گردن اڑانے کا حکم دیدیا۔ جب خادم نے یہ حکم سنا تو پوری تھال بادشاہ کے سر پر الٹ دی۔ بادشاہ نے زیادہ غضبناک ہو کر کہا۔ گستاخ یہ کیا حرکت کی تم نے......؟

کہنے لگا بادشاہ سلامت! میں نے تو آپ کے اکرام اور آپ کو اس عار سے بچانے کیلئے کیا ہے جو لوگ آپ کی طرف منسوب کریں گے جب وہ میرا جرم جس کی وجہ سے مجھے قتل کیا جا رہا ہے سنیں گے اور کہیں گے۔

کہ ایک غلام کی اتنی سی غلطی......اور اس کی اتنی بڑی سزا...... غلطی بھی کیسی جو بغیر قصد کے ہوئی......پھر تو وہ آپ کو ظالم و جابر کا لقب دیں گے۔ اسی وجہ سے میں نے آپ پر سارا سالن ڈال دیا کہ جب وہ میری غلطی سنیں تو آپ کو میرے قتل کی وجہ سے ملامت نہ کر سکیں۔

یہ سن کر بادشاہ نے اپنا سر جھکا لیا اور کہا۔ اے بری حرکت کر کے اچھا عذر پیش کرنے والے ہم نے تمہاری بری حرکت اور اس بھاری جرم کو تمہارے اچھے عذر کے بدلہ معاف کیا اور تمہیں اللہ کے واسطے آزاد کیا۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرما دیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

گھنے جنگلات میں جنات کی آوازیں

محمد یعقوب ملک، راولپنڈی

جب ہم واپس چلنے لگے تو سامنے پہاڑی کی چوٹی سے آگ نکلنا شروع ہوگئی جس کے شعلے بہت بلند ہو رہے تھے یہ بہت خوفناک منظر تھا۔ اچانک اللہ تعالیٰ نے دماغ میں ڈالا کہ آیت الکرسی پڑھ کر پھونکو۔ چنانچہ جوں جوں پھونکتا گیا آگ بجھنا شروع ہوگئی۔

دسمبر 1967ء میں میں اپنے چھوٹے سے گاؤں میں نویں جماعت میں پڑھتا تھا' ہمارا گاؤں راولپنڈی شہر سے 30 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ اسکول سے واپس آکر کبھی کبھی دوستوں کیساتھ ہم لوگ قریبی جنگل میں شکار کیلئے بھی چلے جاتے تھے۔ میرے ابا جان بھی اچھے شکاری تھے' وہ مجھے بہت چھوٹی عمر میں ہی اکثر اوقات اپنے ساتھ شکار کیلئے لے جاتے تھے۔ اس طرح مجھے بچپن سے ہی شکار کیساتھ جنون کی حد تک رغبت پیدا ہوگئی تھی۔ اس دن بھی ہم چند دوستوں نے شکار کا پروگرام بنایا لیکن بدقسمتی سے ایک دوسرے کا انتظار کرتے کرتے شام ہوگئی اور ہم اس وقت جا نہ سکے۔

رات کا کھانا کھانے کے بعد مجھے بیقراری سی ہو رہی تھی کہ آج کا پروگرام ضائع کیوں ہوگیا۔ چنانچہ میں نے اپنے شکاری دوست جو میرے پڑوس میں ہی رہتا تھا اس کے پاس جا کر بات کی تو وہ فوراً تیار ہوگیا جیسے کہ وہ پہلے ہی تیار بیٹھا تھا۔ ہم لوگ پہلے بھی کئی بار شام کو جنگل میں شکار کیلئے جاتے تھے اور رات گئے واپس آتے تھے اس لیے ڈر خطرہ کوئی نہ تھا۔

گھر سے ہم نے چھوٹے بھائی کو بھی ساتھ لیا جس کی عمر اس وقت تقریباً 10 سال تھی۔ ابا جان سے اجازت لی بندوق اور ٹارچ اٹھائی اور جنگل کی طرف روانہ ہوئے۔ ساتھی لڑکے کے پاس ایک چھوٹی سی کلہاڑی تھی جو اس نے کندھے کیساتھ لٹکا رکھی تھی' چھوٹے بھائی کے پاس ایک چاقو تھا جس سے ہم شکار ذبح کرتے تھے۔ اس طرح ہم اپنے طور پر کسی نہ کسی حد تک مسلح تھے۔ گھر سے نکلتے وقت آیت الکرسی پڑھ کر ہم نے اپنے اوپر پھونک کر حصار بھی بنالیا تھا کیونکہ والدین اکثر نصیحت کیا کرتے تھے کہ جب بھی گھر سے کسی کام کیلئے نکلو تو آیت الکرسی پڑھ کر نکلو تاکہ بحفاظت واپس آؤ۔

جب ہم گاؤں سے کچھ دور چلے گئے جہاں سے ڈھلوان شروع اور نیچے گہرائی میں برساتی نالہ ہے وہاں پانی کے پاس گھپ اندھیرا اور ہو کا عالم تھا۔ نہایت یخ بستہ رات تھی اور ہم خاموشی سے اندھیرے میں چلے جا رہے تھے۔ ٹارچ نہیں جلاتے تھے کہ روشنی دیکھ کر دور سے ہی شکار بھاگ نہ جائے یہاں ایک بات عرض کرتا چلوں کہ جن لوگوں کو جنگلوں اور بیابانوں میں رات کا سفر کرنے کا اتفاق ہوا ہے وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ رات کو نظر کے ساتھ ساتھ سماعت بھی بہت بڑھ جاتی ہے بہت دور تک آواز سنائی دیتی ہے اور ہلکی سی سرسراہٹ بھی آدمی کو چوکنا کر دیتی ہے۔

بہر حال! وہاں پہنچ کر میں نے دیکھا کہ ہمارے آگے آگے کوئی سگریٹ کے کش لگاتا ہوا جا رہا ہے' میں نے سگریٹ کے دھوئیں کی بو سونگھنے کی کوشش کی لیکن ناکام رہا' اس جگہ دن کے وقت عموماً بہت کم آمد و رفت ہوتی تھی اور رات کو تو سوال ہی پیدا نہ ہوتا تھا کہ اس طرف کوئی آئے۔ میں نے اپنے ساتھیوں کو روک کر پوچھا کہ تمہیں آگے کوئی چیز نظر آئی ہے کہنے لگے ہاں کوئی سگریٹ پیتا ہوا جا رہا ہے' میں نے سرگوشی سے کہا لیکن دھوئیں کی بو محسوس نہیں ہو رہی یہ کیسا سگریٹ ہے؟ ہم وہ راستہ چھوڑ کر جھاڑیوں میں سے شارٹ کٹ کر کے شکار والی جگہ پہنچ گئے۔

ایک درخت پر ٹارچ کی روشنی میں ہم نے دیکھا کہ کچھ پرندے بیٹھے ہیں فائر کیا دو نیچے گرے اور ایک اوپر ہی درخت پر اٹک گیا جیسے اسے کسی نے پکڑ رکھا ہے' اسی تگ و دو کے دوران میں نے بکری کے بولنے کی آواز سنی جو جنگل میں کہیں بہت دور سے مسلسل آرہی تھی اور رفتہ رفتہ ہمارے قریب ہو رہی تھی کافی دیر بعد جب وہ پرندہ درخت سے نیچے گرا تو اچانک وہ بکری کی آواز ہم سے تقریباً دو سو گز دور جہاں سے آگے بڑی بڑی کھائیاں تھیں وہاں سے آنے لگی' وہاں ایک بتی بھی جلتی ہوئی نظر آئی جو سیدھی ہماری طرف ہی آرہی تھی۔ بس ہم نے اپنے دل میں آیت الکرسی پڑھنا شروع کر دی تھی۔

اب ہمیں کوئی شک و شبہ نہ تھا اور یہ یقین ہوگیا تھا کہ یہ جنات ہی ہیں جو مختلف طریقوں سے ہمیں ڈرا رہے ہیں اور آج ہمارے ساتھ کوئی خطرناک معاملہ پیش آنیوالا ہے جب وہ بتی ہمارے قریب فائر کی رینج میں آگئی تو میں نے اس کی طرف بندوق کا رخ کرتے ہوئے قدرے بلند آواز سے کہا، دیکھنا اگر یہ بتی اب ایک قدم بھی آگے آئی تو میں اس کے پرخچے اڑا دوں گا اور یہ "چیزیں" بھی اچھی طرح جانتی ہیں کہ میرا فائر کبھی خطا نہیں گیا۔ بتی اسی جگہ رک گئی اور یہی میں چاہتا تھا۔ وہ بتی کچھ دیر رہی پھر غائب ہوگئی اور وہاں تیز روشنی پھیل گئی جو ایک بڑے گول دائرے کی طرح تھی۔ یہ منظر بھی کچھ دیر بعد غائب ہوگیا۔ اب ہم نے آپس میں مشورہ کیا معاملہ بہت گڑبڑ ہے ہمیں جلد از جلد گھر پہنچ جانا چاہیے۔

جب ہم واپس چلنے لگے تو سامنے پہاڑی کی چوٹی سے آگ نکلنا شروع ہوگئی اور اس کے شعلے بہت بلند ہو رہے تھے' یہ بہت خوفناک منظر تھا۔ اچانک اللہ تعالیٰ نے دماغ میں ڈالا کہ آیت الکرسی پڑھ کر پھونکو۔ چنانچہ جوں جوں میں پھونکتا گیا' آگ بجھنا شروع ہوگئی۔ ہم تیزی سے گاؤں کی طرف واپس چل پڑے۔ جب اس برساتی نالہ میں پہنچے جہاں ہم نے سگریٹ کی روشنی دیکھی تھی تو ہمیں جنگل کی طرف سے آوازیں آنا شروع ہوئیں جیسے چند آدمی باتیں کرتے ہوئے ہمارے پیچھے آرہے ہیں۔ ہم جتنا تیز چلتے' آوازیں اتنی ہی تیزی سے ہمارا پیچھا کر رہی تھیں۔ گاؤں کے قریب پہنچے جہاں سے اندھیرے کی وجہ سے گاؤں تو نظر نہیں آتا تھا لیکن اس جگہ ہم صبح و شام آتے جاتے تھے وہاں پہنچ کر کچھ حوصلہ ہوا۔ مجھے دونوں ساتھیوں نے کہا کہ جلدی سے گھر کی طرف بھاگو کیونکہ آوازیں قریب پہنچ چکی تھیں۔ ایک بار پھر میں نے ذرا اونچی آواز میں کہا نہیں نہیں آج ہم فیصلہ کر کے ہی گھر جائیں گے دونوں نے مجھے بہت کہا لیکن میں نہ مانا۔ دراصل میں نہ تو بہت دلیر تھا اور نہ ہی دوسروں سے زیادہ عقلمند' اس موقع پر میں کوئی کمزوری نہیں دکھانا چاہتا تھا۔ یہ بھی سن رکھا تھا کہ جنات سے جو ایک دفعہ ڈر جائے تو پھر وہ زندگی بھر اس کا پیچھا نہیں چھوڑتے۔

میری آواز سن کر چند لمحوں کیلئے آوازیں آنا بند ہوگئیں' کچھ دیر بعد ان کی آوازوں نے راستہ بدل کر مشرقی راستہ اختیار کرلیا' ہم نے بھی فیصلہ کرلیا کہ ہر حال میں اس معاملہ کی تہہ تک پہنچنا ہے' چاہے ہمیں جتنا بھی نقصان ہو جائے۔ چنانچہ ہم ایک جگہ چھپ کر بیٹھ گئے اور ان انسانی آوازوں کا انتظار کرنے لگے۔ پھر آوازیں چند منٹ کے فاصلہ پر آکر یکدم خاموش ہوگئیں۔ کچھ دیر بعد وہ آوازیں ہمارے بائیں طرف سے آنا شروع ہوگئیں' پھر وہ آوازیں گاؤں کے اندر جا کر کہیں گم ہوگئیں۔ حیرانگی کی بات یہ تھی کہ نہایت صاف آواز ہونے کے باوجود وہ باتیں سمجھ نہ آسکیں حالانکہ جن تین آدمیوں کی آوازیں تھیں ان کو ہم بہت اچھی طرح جانتے تھے کہ یہ فلاں فلاں کی آواز ہے۔ خیر ہم وہاں سے اٹھے اور گھر چلے گئے۔ دوسرے دن تحقیق سے معلوم ہوا کہ وہ تین آدمی جن کی ہم نے آوازیں پہچان لیں تھیں وہ تو اس رات گاؤں میں موجود ہی نہیں تھے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے حفظ و امان میں رکھے۔ آمین!

گھریلو جھگڑوں کے بچوں پر اثرات

سیدہ نورین عظمت

بچہ جب گھر سے نکلتا ہے تو اسے لاتعداد مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے تب والدین کو چاہیے کہ وہ بچے سے اپنا رویہ اس طرح رکھیں کہ وہ اپنی ہر مشکل اپنے والدین کو بتا سکے اور والدین کے مشوروں کی روشنی میں زندگی کی عمارت مضبوط بنا سکے

چھناک سے کچھ ٹوٹنے کی آواز آئی اور عروج کا دل سہم گیا۔ گویا آج بھی دن کی ابتدا لڑائی سے ہوگی۔ امی غصے میں بول رہی تھیں اور ابو کا ہاتھ ان کے گالوں پر نشان چھوڑ چکا تھا اور جب ان کے ہاتھ تھک گئے تو وہ ٹھڈے مارنے لگے۔ امی ہاتھ اٹھا اٹھا کر انہیں بددعائیں دے رہیں تھیں۔ ایک پل کیلئے تو عروج کے دل سے دعا نکلی کہ کاش! امی کی بددعا قبول ہو جائے۔ یہ تو معمول کی بات تھی، عروج نے آنکھ کھلتے ہی اپنے ماں باپ کو لڑتے جھگڑتے ہی دیکھا تھا۔ دونوں ایک دوسرے کو سخت ناپسند کرتے تھے۔ وہ اپنے جھگڑوں میں اس حد تک مگن رہتے کہ اپنی اکلوتی اولاد کو بھول ہی چکے تھے جو دن بدن نہ صرف جسمانی طور پر کمزور ہوتی جارہی تھی بلکہ نفسیاتی امراض کا بھی شکار ہو گئی تھی۔ نیند میں بولنا اور چلنا تو معمول کی بات تھی' کبھی کبھی تو آدھی رات کو چیخنے لگتی جبکہ دن اداسیوں کی نذر ہو جاتا تھا۔

یہ صرف عروج کی کہانی نہیں ہے بلکہ آج کے معاشرے کا ایک گھمبیر مسئلہ بن چکا ہے۔ آج کی نوجوان نسل نفسیاتی امراض کا شکار ہو رہی ہے۔ تعلیم کے میدان میں قابل ذکر کارنامے انجام دینے سے قاصر ہے تو اس کی وجہ ان کی تربیت میں کمی ہے کیونکہ تربیت کرنے والے آپس کے جھگڑوں میں اس حد تک الجھے ہوئے ہیں کہ وہ اپنی اولاد سے بے پرواہ ہو گئے ہیں۔

وہ اولاد جن سے وہ توقع کرتے ہیں کہ وہ ان کے بڑھاپے کا سہارا بنے گی جو والدین کیلئے قابل فخر ہو گی۔ والدین کا قرض صرف تین وقت کا کھانا کھلا دینا ہی نہیں' بلکہ ان کی ذہنی اور جسمانی تربیت بھی ماں باپ کی ذمہ داری ہے۔ بچہ جب گھر سے نکلتا ہے تو اسے لاتعداد مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے' تب والدین کو چاہیے کہ وہ بچے سے اپنا رویہ اس طرح رکھیں کہ وہ اپنی ہر مشکل اپنے والدین کو بتا سکے اور والدین کے مشوروں کی روشنی میں زندگی کی عمارت مضبوط بنا سکے اور اگر یہی والدین اپنے آپس کے جھگڑوں میں مصروف رہیں گے اور اپنی اولاد کو بھول جائیں تو وہ جسمانی اور ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ماں باپ کے جھگڑے اولاد پر بہت برا اثر ڈالتے ہیں اور اگر والدین کی علیحدگی ہو تو اس کا بھی اثر سب سے زیادہ بچے پر پڑتا ہے۔

ماں باپ کے جھگڑے کی وجوہات اور بچوں پر اس کے اثرات جاننے کیلئے والدین اور بچوں سے چند سوالات کیے گئے جو درج ذیل ہیں۔

مسز عائشہ احمد کے مطابق لڑائی کی وجہ معاشی پرابلمز ہیں' میرے شوہر کی تنخواہ اتنی زیادہ نہیں ہے لیکن وہ اس تنخواہ کا بھی ایک بڑا حصہ اپنی والدہ کو دیتے ہیں جبکہ وہ اکیلی ہیں۔ کھانا پینا تو ہمارے ساتھ ہی ہے مگر پیسے جوڑ کر اپنی بیٹیوں کیلئے چیزیں بناتی ہیں جبکہ میرے تین بچے اور میں اتنی قلیل آمدنی میں اپنے خاندان کے اخراجات پورے نہیں کر سکتی۔ بچوں کی اسکول کی فیسیں بھی بہت زیادہ ہیں۔ بجلی، پانی، گیس اور ٹیلی فون کے بل اس قدر زیادہ ہوتے ہیں کہ راشن ڈالنے کیلئے بہت کم پیسے بچتے ہیں۔ اس بات کا گلہ اپنے شوہر سے کرتی ہوں تو وہ الٹا مجھ سے ہی لڑتے ہیں کہ میں فضول خرچ ہوں۔ پیسے اپنے میکے والوں پر خرچ کرتی ہوں۔ اس روز روز کی لڑائی نے تو مجھے اعصابی طور پر بے بس کر دیا ہے۔ والدین کے جھگڑے کے دوران ان کی اولاد پر کیا اثر پڑتا ہے؟ اس سوال کے جواب کیلئے مسز عائشہ احمد کی 14 سالہ بیٹی خدیجہ نے کہا کہ امی ابو کے جھگڑے کے بعد دونوں کا غصہ ہم پر نکلتا ہے۔ خاص طور پر امی تو ہم سے بھی ناراض ہو جاتی ہیں جبکہ دادی الگ غصے میں بھری ہوتی ہیں۔ اس وقت ہمیں بہت تنہائی کا احساس ہوتا ہے۔ ہمارا کھانا کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

مسز تبسم کے مطابق لڑائی کی وجہ مشترکہ خاندانی نظام ہے۔ میرے شوہر اپنے والدین سے بہت ڈرتے ہیں حالانکہ ہمارا سہارا سب سے بڑا بیٹا مقامی کالج میں ایف اے کا طالب علم ہے۔ میری ساس کو یہی لگتا ہے کہ میں ان پر تعویز کراتی ہوں۔ وہ اکثر میرے میکے والوں کیلئے نازیبا الفاظ استعمال کرتی ہیں۔ میرے شوہر کے گھر آتے ہی شکایات کا دفتر کھل جاتا ہے۔ کبھی میری اولاد پر الزام لگائے جاتے ہیں اور کبھی مجھ پر' میرے سسر تو میری بیٹی جو دسویں جماعت کی طالبہ ہے اس پر ہاتھ بھی اٹھا لیتے ہیں لیکن میرے شوہر ہر بات میں مجھ کو ہی قصوروار ٹھہراتے ہیں۔ اس بات پر ہمارا جھگڑا ہو جاتا ہے۔ مسز تبسم کے بڑے بیٹے عبداللہ نے کہا کہ جب ڈیڈی اور ماما کا جھگڑا ہوتا ہے تو ہمیں ڈیڈی پر بہت غصہ آتا ہے۔ ڈیڈی کے گھر آتے ہی گھر کا سکون برباد ہو جاتا ہے۔ ڈیڈی بلاوجہ ہی ماما پر ہاتھ اٹھاتے ہیں اس وقت میرا جی چاہتا ہے کہ میں ڈیڈی کو ایسا کرنے سے روک دوں لیکن مجھے ان سے بہت ڈر لگتا ہے۔ جب میں اپنے دوستوں میں بیٹھتا ہوں تو میرا ہنسنے بولنے کو جی نہیں چاہتا۔ تب سب لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ گھر آؤں تو ایک نیا محاذ کھلا ہوتا ہے۔ اس وقت میرا جی سگریٹ پینے کو چاہتا ہے جو کبھی کبھار میں ممی ڈیڈی سے چھپ کر پیتا ہوں۔

مسز رابعہ فاروق کے شوہر ان پر بے جا شک کرتے ہیں ان کے مطابق اگر کبھی مجھے گھر آنے میں دیر ہو جائے تو کیسے الزام لگاتے ہیں جبکہ گھر کی ساری ذمہ داری میرے سر پر ہے۔ وہ خود تو پیسے دیکر بری الذمہ ہو جاتے ہیں لیکن گھر کی ضرورتیں پوری کرنے کیلئے مجھے بازار جانا پڑتا ہے اور اگر بازار جاؤں تو وہ مجھ پر شک کرتے ہیں کہ پتہ نہیں میں کہاں گئی تھی؟ کھانے میں نمک کم یا تیز ہو جائے تو لڑائی شروع کر دیتے ہیں اور لڑائی کی تان مجھ پر الزام لگا کر ٹوٹتی ہے کہ میرا کردار ٹھیک نہیں ہے' میں بازاروں میں پھرنے کی شوقین ہوں۔ مسز رابعہ کی بیٹی کرن جو بی اے کی طالبہ ہیں وہ اس صورتحال سے گھبرا جاتی ہیں۔ کرن کے مطابق امی ابو اتنا جھگڑتے ہیں اور جھگڑے کے دوران ابو طلاق کی دھمکی دیتے ہیں جبکہ امی گھر چھوڑنے پر تیار نظر آتی ہیں۔ دونوں ہمارا نہیں سوچتے' اکثر لڑائی کے دوران امی ہمیں لے کر اپنے میکے چلی جاتی ہیں۔ وہاں سب ابو کو برا بھلا کہتے ہیں اور ہم سے بھی سیدھے منہ بات نہیں کرتے جبکہ اس میں ہمارا تو کوئی قصور نہیں ہے۔ کالج سے چھٹیاں کرنی پڑتی ہیں۔ تو پڑھائی بھی ٹھیک نہیں ہوتی ہے۔ کالج میں ٹیچر ڈانٹتی ہیں۔ گھر میں امی ابو لڑتے ہیں آخر ہم لوگ کہاں جائیں؟ کس کو کہیں کہ ہمیں دونوں کی ضرورت ہے۔ کاش میرے والدین کبھی نہ لڑیں۔

موتی جیسے دانتوں کیلئے

دانتوں کی پیلاہٹ دور کرنے کیلئے جب بھی آپ برش یا مسواک کریں تو اسکے فوراً بعد دانتوں کو بیکنگ پاؤڈر سے صاف کر لیا کریں تو دانت موتیوں کی طرح نکھر جاتے ہیں۔ (ثمر ظفر، لاہور)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرِنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ستمبر کے جوابات

1۔ بہن آپ ایک عمل کریں انشاء اللہ آپ کے تمام گھریلو مسائل حل ہوجائیں گے آپ سورۂ فاتحہ 121 بار پڑھیں اور پڑھ کر پانی پر دم کریں اور چینی پر دم کریں اور وہ پانی اور چینی گھر کے استعمال میں لائیں روزانہ پھر دم کرتے جائیں پانی اور چینی بڑھاتے جائیں یہی عمل رزق اور مسائل کیلئے بھی ہے کم ازکم 90 دن ضرور پڑھیں۔ **(حرا، پشاور)**

2۔ جوارش کمونی ایک چمچ ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔ دو ماہ مستقل بغیر کسی ناغے کے استعمال سے آپ کے تمام جملہ مسائل ختم ہوجائیں گے۔ ii۔ سورۃ الکافرون تیل پر 1001 مرتبہ دم کرکے ناف پر لگائیں۔ ساتھ جوہر شفائے مدینہ متواتر کھائیں۔ **(محمد احمد، لاہور)**

3۔ لمبے، گھنے بال ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے، اس مقصد کے حصول کے لیے (ایلوویرا) کو درمیان سے اس طرح کاٹیں کہ دونوں سرے جڑے رہیں۔ اس گھیکوار میں میتھرے بھر کر دھاگے سے باندھ کر ہفتہ، دس دن فریج میں رکھ دیں، اس کے بعد میتھرے گھیکوار سے نکال کر کڑوے تیل میں جلالیں۔ یہ تیل انشاء اللہ مفید رہے گا۔ اس کے علاوہ آزمودہ اور آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ جو بھی تیل آپ بالوں کے لیے استعمال کرتی ہیں، اس میں میتھرے ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں اور پندرہ دن بعد وہ تیل استعمال کرنا شروع کریں، بالوں کو سیٹ کرنا ہو تو اس مقصد کے لیے میتھرے کا ابلا ہوا پانی لگا کر رول کرنے سے بالوں میں گھنگھریالا پن آجاتا ہے اور بال سیاہ چمکدار، گھنے اور لمبے ہوجاتے ہیں۔ **(صفیہ، لاہور)**

4۔ بہن آپ اپنے بچوں کا تصور کرتے ہوئے وضو بے وضو سارا دن ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں کی تعداد میں **یَاصَبُوْرُ یَامَانِعُ یَاحَافِظُ یَاحَفِیْظُ** پڑھیں۔ بہت جلد آپ کے مسائل حل ہوجائیں گے۔ بچے آپس میں پیار محبت اور اخوت کے ساتھ رہیں گے اور ان کا حافظہ بھی ٹھیک ہوجائے گا۔ آپ کے شوہر بھی انشاء اللہ پہلے کی طرح ہی ہوجائیں گے۔ **(عرفان علی، بہاولپور)**

اکتوبر کے سوالات

1۔ میری بیٹی کی شادی میں اس کے سسرال والے راضی نہ تھے بہت رکاوٹوں کے بعد شادی ہوئی۔ صرف لڑکا راضی تھا اب سسرال والوں نے میری بیٹی کا جینا حرام کردیا ہے۔ شادی کو تین سال ہوگئے ہیں اللہ نے اسکو دو بچے دیئے ہیں۔ شوہر شادی کے بعد دو تین ماہ ٹھیک رہا لیکن اب وہ بھی غیر عورتوں میں دلچسپی لینے لگ گیا ہے۔ اتنا کہ دوسری شادی کرنے پر بھی تل گیا ہے۔ کسی ضرورت کا خیال نہیں رکھتا۔ میری بیٹی پر بھی توجہ نہیں دیتا۔ میری بیٹی اپنی زندگی سے تنگ آچکی ہے مہربانی کرکے قارئین کوئی وظیفہ بتائیں۔ **(رخسانہ)**

2۔ میں بیمار رہتی ہوں بہت جگہ سے علاج کروایا ہے لیکن دوائیاں اثر نہیں کرتیں۔ گھر میں برکت نہیں ہے۔ میرے شوہر نے مجھے طلاق دیدی ہے۔ گھر میں ایک بیٹا اور میں اکیلے رہتے ہیں۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میں ٹھیک ہوجاؤں اور میرے بیٹے کا کوئی روزگار لگ جائے۔ **(شمشاد بی بی)**

3۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بیٹی (کنزیٰ مریم) نے میڈیکل کا انٹری ٹیسٹ دینا ہے۔ اس کی تیاری مکمل ہے۔ کامیابی کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں۔ **(مسز ساجدہ، شکرگڑھ)**

4۔ میری عمر تقریباً بیس سال ہے حال ہی میں شادی ہوئی ہے جب سے مخصوص ایام شروع ہوئے ہیں درد کے ساتھ آتے ہیں کھل کر نہیں۔ تنگی درد، بے چینی رہتی ہے۔ باقاعدگی سے علاج کرایا لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ مثانہ پر سوزش بھی ہے۔ اللہ کی رضا کیلئے کوئی صاحب/صاحبہ نسخہ بتادے۔ **(میمونہ مظہر، میلسی)**

دواؤں کا خزانے کی کرشمہ سازیاں

حکیم صاحب میں میرپورخاص کی رہائشی ہوں ایک مدرسے میں معلّمہ ہوں میں نے آپ کی کتاب دواؤں کا خزانے کو پڑھا اور بہت ہی مؤثر پایا۔ میں نے اپنی ایک رشتہ دار خاتون کو دواؤں کا خزانے پڑھنے کیلئے دیا اس کے سسرال کا مسئلہ تھا اس کا شوہر کوئی کام کاج نہیں کرتا تھا اور وہ کئی سال سے اپنے گھر میں بیٹھی ہوئی تھی سسرال والے لینے نہیں آتے تھے دواؤں کا خزانے کی برکت سے اس کا یہ مسئلہ مکمل حل ہوگیا۔ **(بنت محمد انیس، میرپورخاص سندھ)**

گداگری کا بھیانک انجام

نعیم جاوید معرفتی

گر میں مرگیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا میں نے گداگری کرکے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا

یہ واقعہ میرے ایک دوست نے سنایا۔ ان کا کہنا ہے کہ میں خانہ خدا میں عمرہ کے دوران طواف کررہا تھا کہ میں نے ایک پاکستانی دیکھا جس نے دوران طواف ایک ہاتھ میں ایک برتن پکڑا ہوا تھا جس کے اندر برف تھی اس نے اپنا دوسرا ہاتھ برتن کے اندر برف میں رکھا ہوا تھا۔ اتفاق سے جب میں طواف سے فارغ ہوکر نماز پڑھ رہا تھا تو وہ شخص بھی میرے ساتھ نماز ادا کررہا تھا۔ نماز سے فارغ ہوکر جب میں نے اسے پوچھا کہ آپ نے اپنا ایک ہاتھ برف میں کیوں رکھا ہوا ہے تو اسنے بتایا کہ یہ ہاتھ آگ سے جل گیا تھا۔ جلا ایسے کہ میں فلاں جگہ پر دکاندار تھا۔ میری دکان پر بہت سے گداگر مانگنے کیلئے آتے تھے ان میں سے ایک میرا دوست بن گیا وہ دکان میں بیٹھ جاتا اور ہم گپ شپ لگاتے۔

ایک دفعہ کافی دن گزر گئے وہ نہیں آیا۔ آخر کار ایک شخص اس کا پیغام لے کر آیا۔ پیغام میں اس نے کہا کہ میں بہت زیادہ بیمار ہوں۔ مہربانی فرما کر مجھے ایک مرتبہ ملنے لازمی آؤ کیونکہ آپ کے علاوہ میرا کوئی دوست یا رشتے دار نہیں ہے۔ میں اس کے گھر گیا تو وہ واقعی بہت بیمار تھا۔ اس نے کہا کہ مجھے نہیں لگتا کہ میں بچ پاؤنگا۔ اگر میں مرگیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا میں نے گداگری کرکے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا کیونکہ مجھے اس دولت سے بہت پیار ہے۔ میں نے اس دولت کی خاطر سب کچھ چھوڑ دیا تھا۔ مجھے رشتوں سے زیادہ گداگری عزیز تھی۔ مجھے امید ہے کہ تم یہ کام لازمی کروگے۔ تھوڑے دنوں کے بعد وہ گداگر مرگیا میں نے وصیت کے مطابق نوٹوں سے بھری بوریاں اس کی قبر میں رکھ دیں۔ میں حسب معمول زندگی میں مصروف ہوگیا۔ مگر میرا کاروبار دن بدن زوال پذیر ہونے لگا۔ ایک دن مجھے بیٹھے بیٹھے خیال آیا کہ اس گداگر کی قبر میں نوٹوں کی بوریاں پڑی ہوئی ہیں وہ دولت اس مردے کے کس کام کی؟ میں اسے نکالنے کیلئے اس کی قبر پر پہنچ گیا۔ میں نے گڑھا کھود کر بوری نکالنے کیلئے قبر کے اندر ہاتھ ڈالا تو قبر کے اندر سے آگ کا ایک گولہ میرے ہاتھ کو لگا میں نے فوری ہاتھ باہر نکال لیا۔ ہاتھ پر ظاہری طور پر کوئی زخم نہیں ہوا مگر آگ کا درد ہاتھ کے اندر ایسا گیا کہ کہیں سے کسی دوائی سے آرام نہیں آیا۔ میں اس ہاتھ کو برف میں رکھتا ہوں تو مجھے تھوڑا سا سکون مل جاتا ہے۔ ورنہ درد ناقابل برداشت ہے۔

سورۃ الفاتحہ سے علاج: نماز فجر کی سنت اور فرض کے دورانیے کے دوران اکتالیس بار سورۃ الفاتحہ پڑھ کر دم کرنے سے سر درد جاتا رہتا ہے۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

دوراستے

میں ایک باغ میں گئی ہوں وہاں مسمی (کینو) کے درخت ہیں، میں ایک درخت کے پاس جاتی ہوں تو وہاں ایک بزرگ بیٹھے ہیں اور وہ کہتے ہیں کہ اسے کینو توڑ کے دو، تو ایک لڑکی آتی ہے اور مجھے درخت پر سے کینو توڑ کر دیتی ہے۔ میں زمین پر دیکھتی ہوں تو وہاں ایک آم پڑا ہوتا ہے جو سرخ اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ اسی دوران باغ میں ایک موٹی سی عورت آتی ہے تو بزرگ کہتے ہیں کہ یہ گورنر صاحب کی بیوی ہیں، پھر وہ عورت مجھے باغ میں بنے ہوئے اپنے بنگلے میں لے جاتی ہے اور مجھے اپنا پرس دیتی ہے جس میں پہلے سے زیور رکھے ہوئے ہوتے ہیں، اس کے بعد سین بدلتا ہے تو پرس میں صرف ایک خوبصورت انگوٹھی ہوتی ہے۔ میں انگوٹھی کو دیکھ کر اپنے دل میں کہتی ہوں کہ یہ انگوٹھی گورنر صاحب کی بیوی مجھے دیں گی۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

دوسرے خواب میں، میں نے دیکھا کہ دو راستے ہیں، ایک سڑک ہے اور دوسری طرف گلی ہے۔ میری والدہ میرے ساتھ ہوتی ہیں۔ والدہ کہتی ہیں کہ سڑک سے چلتے ہیں تو میں والدہ سے کہتی ہوں کہ ہمیشہ سڑک سے جاتے ہیں آج گلی سے چلتے ہیں۔ پھر ہم گلی سے گزرتے ہیں تو میں دیکھتی ہوں کہ جہاں ہم گزر رہے ہیں وہاں مکان تعمیر ہو رہے ہیں اور اسی طرح ہم سیدھے اپنے گھر کے دروازے پر بغیر رکاوٹ کے پہنچ جاتے ہیں پھر میری آنکھ کھل گئی۔ **(شاہین' کراچی)**

تعبیر: ماشاء اللہ آپ کے دونوں خواب بہت مبارک ہیں۔ آپ کو جلد خوشخبری ملے گی اور آپ کے گھر کے حالات بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔ بس آپ سب گھر والے نماز کی سختی سے پابندی کریں اور صدقہ زکوٰۃ دیتے رہیں۔

شادی کی تقریبات

میں اکثر خواب میں اپنی شادی دیکھتی ہوں اور ایسا میرے ساتھ تقریباً چار مرتبہ ہو چکا ہے۔ پہلی مرتبہ جب میں نے دیکھا کہ کسی کی شادی ہو رہی ہے اور میں اس میں شامل ہوں کہ اچانک مجھے کوئی آواز دیتا ہے اور پھر منظر بدل جاتا ہے، مجھے بیٹھنے کیلئے کہتے ہیں اور کوئی کہتا ہے کہ منگنی کیا کرنی ہے، بس نکاح کر کے رخصت کر دیتے ہیں اور میرے ساتھ ایک بزرگ جو کہ میرے (سسر) ہیں، بیٹھے ہیں اور ساتھ میں ان کا بیٹا ہے اور میں دلہن بنی ہوئی ہوں اور میں خوب روتی ہوں کہ میری شادی ہو رہی ہے اور مجھے پتا ہی نہیں ہے۔ ایسے ہی دوسرے خواب میں بھی میری شادی ہو رہی ہے اور میں دولہا کے ساتھ ہی بیٹھی ہوں مگر میں ان کو نہیں جانتی اور نہ ہی میں نے پہلے خواب میں اور نہ ہی باقی خوابوں میں دولہا کی شکل دیکھی ہے اور رو رہی ہوں دریں اثناء میں سامنے نظر اٹھا کر دیکھتی ہوں کہ میرے خالہ زاد بھائی اور میری خالہ کی بیٹی یعنی خالہ زاد بہن سامنے سے آرہے ہیں جو دونوں مجھے بہت عزیز ہیں جبکہ ایک بار اور خواب میں میں دیکھتی ہوں کہ میری شادی ہے اور پھر میں ایک کمرے میں اپنی چچا زاد بہن کے ساتھ بیٹھی ہوں اور اسی کے ساتھ کمرے میں سو جاتی ہوں اور مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے میری شادی اپنے چچا زاد بھائی جس کی (اصل میں) ایک بیٹی بھی ہے، اس سے ہو رہی ہے۔ پھر صبح میں چائے کیلئے کپ دھو رہی ہوتی ہوں کہ دو عورتیں کہتی ہیں کہ بیچاری کی کل شادی ہوئی اور آج کام بھی کرنے لگی۔ تو میں کہتی ہوں نہیں میں صرف اپنے لئے چائے بنا رہی ہوں۔

اسی طرح ایک اور خواب میں دیکھتی ہوں کہ ایک عورت دو لڑکیاں اور دو لڑکے ہمارے گھر پر ہیں، دوپہر کے وقت میں سو کر اٹھتی ہوں تو وہ موجود ہیں۔ وہ میرے رشتے کیلئے آئے ہیں مگر میری امی بہت پریشان ہیں اور ان کو ٹال رہی ہیں مگر وہ کہتے ہیں کہ ہاں ہو گی، تب ہی ہم جائیں گے۔ میرے ابو بھی ٹال رہے ہیں مگر وہ نہیں مان رہے اور وہ دو لڑکے لڑکیاں مجھ سے باتیں کر رہے ہیں اور خوش ہو رہے ہیں اور میری آنکھ کھل گئی۔ **(لبنیٰ خان' گجرات)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو انشاء اللہ جلد اچھی خبر سننے کو ملے گی اور ممکن ہے آپ کی شادی غیر خاندان میں طے ہو جائے لیکن انشاء اللہ ازدواجی زندگی خوشگوار ہو گی۔ آپ روزانہ 1111 بار "یَالَطِیفُ" بعد نماز عشاء پڑھ کر دعا کیا کریں۔

نقصان کا خطرہ

میں نے دیکھا کہ میں اور میری سہیلیاں امبر اور صوبیہ اسکول گئے ہیں، ہماری کلاس میں کرسیاں نہیں ہیں۔ کلاس میں ایک ٹیبل پڑا ہوا ہے۔ جہاں پر امبر اور صوبیہ بیٹھی ہیں اور میں ان کے سامنے کھڑی ہوں۔ میں کہتی ہوں، عمران نہیں آیا (وہ میرا کلاس فیلو ہے اور وہ میری دوست امبر کو پسند کرتا ہے) تو میری دوست امبر کہتی ہے، ہاں دیکھو نا نہیں آیا۔ پھر ہم گراؤنڈ کی طرف جاتے ہیں، امبر ایک سر سے بات کرتی ہے، میں اور صوبیہ باہر کھڑے ہیں، وہاں پر کرسی رکھی ہے جہاں وہ لڑکا عمران بیٹھا ہے۔ میں اسے کہہ رہی ہوں کہ آپ جیلس ہو رہے ہو کہ امبر ہنس ہنس کر باتیں کر رہی ہے، وہ ہنس کر کہتا ہے کہ نہیں میں کیوں جیلس ہوں گا، پھر وہ مجھے ایک کاغذ دیتا ہے، وہ مجھے ایک خط جیسا لگتا ہے، وہ مجھے پیچ دیتے ہوئے کہتا ہے کہ یہ امبر کو دے دو۔ میں کہتی ہوں، اگر یہ خط ہے تو میں بالکل نہیں لوں گی کیونکہ میں یہ خط پہنچانے والے کام نہیں کرتی۔ وہ کہتا ہے، خط نہیں ہے، پھر میں لے لیتی ہوں پھر منظر بدلتا ہے۔ میں اسکول میں ہی ہوں، جس جگہ میں کھڑی ہوں وہ جگہ اسکول میں نہیں ہے، وہاں میری دوست امبر بھی ہے۔ وہ کہتی ہے کہ یہ پیچ کھولو اور دیکھو کہ اس میں کیا ہے لیکن میرے کھولنے سے پہلے ہی کوئی نہ کوئی وہاں آجاتا ہے (مطلب ٹیچر وغیرہ) ٹیچر کے جانے کے بعد میں خط کھولتی ہوں تو امبر کی بہن وہاں آجاتی ہے اور اپنی بہن کو لے کر چلی جاتی ہے۔ میں خط کھولتی ہوں تو مجھے کچھ سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا لکھا ہے۔ تب میری آنکھ کھل گئی۔ **(الف۔شکارپور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اپنے دوستوں کے معاملے میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے ورنہ اس بات کا اندیشہ ہے کہ آپ کو کسی قسم کا نقصان اٹھانا پڑ جائے۔ "یَاحَفِیظُ" 119 بار پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

مٹھائی اور بندوق

میں نے دیکھا کہ میری کزن ہمیں مٹھائی وغیرہ دیتی ہے، اس کے بعد منظر بدل جاتا ہے۔ میری کزن کا بھائی بندوق لا کر مجھے گولی مارتا ہے تو میں جلدی سے کلمہ شہادت پڑھنا شروع کر دیتا ہوں کہ اسی طرح میں شہید ہو جاؤں، لیکن کچھ دیر بعد میں دیکھتا ہوں تو بندوق میرے پاس پڑی ہوئی ہے اور میں زندہ ہوں۔ **(شاہد سلیم۔کچاموڑ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو دشمنوں کے شر سے حفاظت کا اشارہ ہے، آپ کلمہ شہادت کثرت سے پڑھا کریں۔

مولانا سلیم سومرو' کنڈیارو سندھ

باوفا بیوی کا حیران کن واقعہ

بیوی اس کی یہ محبت جو اس نے زندگی میں پہلی دفعہ دکھائی دیکھ کر بہت خوش ہوئی اور یہ بھی یقین ہوگیا کہ مٹھائی میں زہر ہے لیکن خاوند کا حکم سمجھ کر پوچھا کھالوں' اس نے کہا کھالو' بیوی نے تین دفعہ پوچھا کھالوں' اس ظالم نے بھی تین دفعہ کہا کھالو

ایک کہاوت ہے کہ جوڑے آسمان پر بنتے ہیں مگر ان کا ملاپ زمین پر ہوتا ہے اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ شادی موتی چور کا لڈو ہے جو کھائے وہ بھی پچھتائے جو نہ کھائے وہ بھی پچھتائے۔ دوران حج مولانا مجیب صاحب نے ایک سبق آموز واقعہ سنایا اس واقعے میں یقیناً ایک سبق موجود ہے۔

ایک شخص کے گھر والوں نے اپنی پسند کی شادی کی وہ آدمی اس رشتے پر خوش نہیں تھا۔ پہلے دن سے ہی اس نے اپنی بیوی کو بیوی نہیں سمجھا' بلکہ صرف اسے اپنی نوکرانی سمجھتا تھا' کبھی اس نے اپنی بیوی سے ہنسی مذاق نہیں کیا' بس ہر وقت وہ اسے صرف رعب کے ساتھ کام بتا دیتا اور بیوی بھی ایسی صابر تھی کہ حکم سنتے ہی اس کام میں لگ جاتی تھی اور صبر کرکے اپنے خدمت کے کاموں میں لگے رہنا اس کا شیوا تھا' بیوی کا ظالم خاوند تھوڑی سی غلطی اور کوتاہی پر اسے بہت مارتا اور پیٹتا تھا۔ بیوی کو بالکل یہ حق حاصل نہیں تھا کہ وہ کبھی کوئی بات اس سے پوچھ سکے۔ آخر کار شوہر نے سوچا کہ کیوں نہ اس سے ہمیشہ کیلئے جان چھڑا لی جائے اب وہ اپنی وفادار بیوی کی موت کیلئے اپنے دوستوں کے پاس جا کر اس کو مارنے کی طرح طرح کی ترکیبیں دریافت کرنے لگا۔ آخر ایک ترکیب پر اتفاق رائے ہوا کہ مٹھائی بنوائی جائے اور اس میں زہر ملا کر بیوی کو کھلا دیا جائے اس طرح اس کا کام تمام ہو جائے گا۔ خاوند بیوی کے پاس وہ زہر آلود مٹھائی لایا اور بڑی محبت سے کہنے لگا اسے کھالو۔ بیوی اس کی زندگی میں پہلی دفعہ اتنی محبت دیکھ کر بہت خوش اور حیرت زدہ ہوئی اور اسے یہ بھی یقین ہوگیا تھا کہ اس مٹھائی میں زہر ہے' خاوند نے کہا اسے کھالو' بیوی نے تین دفعہ پوچھا کھالوں' اس ظالم نے بھی تینوں دفعہ یہی کہا کہ کھالو' اس بےمثال اطاعت شعار بیوی نے اس زہر آلود مٹھائی کو خاوند کا حکم سمجھ کر کھالیا۔

خیر وہ ظالم خاوند باہر چلا گیا اور دوستوں کے ساتھ جا کر بیوی کی موت کی خوشی کے جشن منانے لگا اور اس کی موت کی خبر کے سننے کا انتظار کرنے لگا کہ ابھی اس کی موت کی خبر آئیگی' وہ یہ سوچ ہی رہا تھا اور اندر اندر خوش بھی تھا' اتنے میں ایک آدمی بھاگتا ہوا آیا اور کہنے لگا کہ جلدی گھر چلو تمہاری بیوی کی آخری سانسیں ہیں اور وہ بار بار تمہارا نام لے رہی ہے' جب یہ ظالم خاوند گھر پہنچا تو بیوی سامنے پڑی تھی منہ سے جھاگ بہہ رہی زندگی موت کی جنگ لڑ رہی تھی' جب یہ قریب گیا تو بیوی جس میں اٹھنے کی سکت تک نہیں تھی اٹھی اور اس کے پاؤں میں پڑ کر گڑگڑا کر کہنے لگی کہ مجھے معاف کر دینا کہ میں آپ کے قابل نہ بن سکی۔ قصور سارا میرا ہے میں آپ کی خدمت بھی نہ کر سکی اور اس کی طرف ٹکر ٹکر حسرت بھری نگاہوں سے دیکھنے لگی' اس کی آنکھوں میں آنسو تھے کہ رکنے کا نام ہی نہ لیتے تھے۔ اس کی یہ تابعداری' فرمانبرداری اور سچی محبت اور خلوص کو دیکھ کر اس آدمی کی آنکھیں کھل گئیں' بس جیسے ہی اللہ نے اس کے دل کی آنکھیں کھولیں وہ جلدی سے اپنی بیوی کو لے کر ہسپتال کی طرف بھاگا۔ ڈاکٹر نے جلدی سے اس نیک دل خاتون کا معدہ واش کیا' سارا زہر نکالا اور وہ آدمی بھی اللہ کے سامنے گڑگڑایا اور اپنی کوتاہیوں پر اللہ کے حضور معافی مانگی' اللہ کا کرم ہوا اس کی بیوی بچ گئی۔ وہ اپنی بیوی کو بڑے اعزاز و اکرام کے ساتھ گھر لے آیا۔ دن بدلے بیوی کا صبر رنگ لایا' اب وہی خاوند جو دوسروں کے سامنے اسکی بےعزتی اور نوکرانیوں والا سلوک کرتا تھا نہایت اکرام و اعزاز کرنے لگا۔ پہلے ان کے گھر جو بھی لوگ آتے تھے وہ ان کے سامنے بیوی کو نوکرانی کہتا تھا۔ اب وہی آکر اسے پوچھتے کہ تیری نوکرانی کہاں ہے؟ تو وہ کہتا ہے وہ سامنے میرے گھر کی ملکہ بیٹھی ہے اب میری زندگی بہت پرسکون ہے۔

بچوں کو خوش رکھنے کا خاص عمل

محترم جناب حکیم صاحب السلام علیکم! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا بیٹا (حماد اللہ) جو اب تقریباً آٹھ ماہ کا ہے یہ جب تقریباً دو ماہ کا تھا تو بہت زیادہ روتا تھا اس وقت ہم نے عبقری رسالے میں آیت لَا تُبْقِیْ وَلَا تَذَرُ (المدثر 28) لکھی دیکھی جو روتے ہوئے بچوں کے گلے میں لکھ کر ڈال دی جائے تو وہ نہیں روتے ہیں۔ مذکورہ آیت جب ہم نے اس کے گلے میں لکھ کر ڈالی تو وہ حیرت انگیز طور پر مکمل خاموش ہوگیا بالکل جیسے رونا بھول گیا ہو ہر وقت خوش رہتا ہے۔ سونے کے بعد جب اٹھتا ہے تو ہنستا کھیلتا اٹھتا ہے۔ **(عظمیٰ خاتون' سندھ)**

خالد اعوان' کراچی

رشوت چھوڑ دی

میں اسے بےکار چیز سمجھتا تھا لیکن "عبقری" کے مطالعہ نے میری اس تصوف دشمنی کو دوستی میں بدل دیا اور میں تصوف کا قائل ہوگیا

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ: کے بعد عرض ہے کہ بندہ آپ کی دعاؤں سے خیریت سے ہے اور اللہ تعالیٰ کے کرم سے امید ہے کے آپ سب بمعہ اہل و عیال، بخیر و عافیت ہونگے۔ دیگر احوال آنکہ رسالہ **"عبقری"** اللہ تعالیٰ اسے تاقیامت باقی رکھے **(آمین)** یہ رسالہ ہزاروں بندگان الٰہی کی ہدایت کا ذریعہ بن رہا ہے۔ چند دن پہلے میرے پاس ایک صاحب تشریف لائے۔ بیٹھتے ہی آپ کو دعائیں دینے لگے۔ ڈھیروں دعائیں دینے کے بعد کہنے لگے کہ بندہ تصوف کا بڑا مخالف تھا۔ میں اسے بےکار چیز سمجھتا تھا لیکن **"عبقری"** کے مطالعہ نے میری اس تصوف دشمنی کو دوستی میں بدل دیا اور میں تصوف کا قائل ہوگیا ہوں۔ اسی طرح بندہ نے ایک **"عبقری"** کے قاری سے پوچھا کہ **"عبقری"** نے آپ کو کیا دیا کہنے لگے! "عبقری" نے مجھے حرام کمائی سے بچا کر حلال پر ڈال دیا۔ **"عبقری"** کے مطالعہ سے پہلے بندہ جس ادارے میں کام کرتا تھا وہاں پر مجھے سگریٹ کی ڈبیوں میں ڈال کر رشوت دی جاتی تھی میرا کام بس اتنا ہوتا تھا کہ میں صرف ایک دستخط کر دیتا تھا۔ **"عبقری"** میں چھپنے والے حضرت حکیم صاحب کے حال دل کے کالموں نے میری دل کی دنیا بدل دی اور میں نے وہ نوکری ہی چھوڑ دی اور اب کسی دوسری شاپ پر اپنی قسمت کی حلال کی روزی کما کر کھا رہا ہوں۔

 یرقان کیلئے مجرب عمل: مہندی کی پتیاں دو تولے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پلائیں' چند روز کے استعمال سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟!

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور بر تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

والدہ کا نازیبا سلوک

ایم اے انگریزی کے امتحان سے فارغ ہوئی ہوں۔ خوشحالی کا زمانہ دیکھا ہے۔ گاڑیاں کارخانہ سب کچھ تھا۔ والد کا حال ہی میں انتقال ہوا ہے۔ چھوٹا بھائی میٹرک میں ہے۔ 45,40 لاکھ کا مکان ہے لیکن وہ بھی ایک قسم کا گروی ہے۔ والدہ کا سلوک ہمارے ساتھ نازیبا ہے۔ سب لوگ کہتے ہیں کہ مکان بیچ کر قرضہ ادا کردو اور چھوٹا مکان لے لو مگر امی کو صرف بیٹے کی فکر ہے' جوان بیٹیوں کی نہیں۔ وہ تو ہماری شادی بھی ایسے گھروں میں کرنا چاہتی ہیں جو بغیر جہیز کے ہمیں ساتھ لے جائیں۔ میرے والد کہتے تھے 'میرا قرضہ ادا کردینا ورنہ میری بخشش نہیں ہوگی۔'' امی نے ان کی اس وصیت پر کوئی توجہ نہیں دی۔ وہ ہمارے بارے میں کچھ سوچنے کی زحمت گوارہ نہیں کرتیں۔ میں خلاف بولوں تو کہتی ہیں مجھے اپنے بیٹے سے محبت ہے یہ سب کچھ اسی کا ہے۔ بہنوں کا نہیں۔ وہ اپنے شوہر کا قرض ادا کرنے کو تیار نہیں۔ ہر وقت کوسنے دیتی ہیں۔ مجھے صرف اتنا بتایئے کہ اپنا حق نہ مانگ کر اپنی زندگی تباہ کرلوں یا چپ چاپ ساری بلائیں سہہ لوں۔ **(پریشان حال)**

مشورہ: بی بی! آپ کا خط ملا۔ سارے حالات معلوم ہوئے۔ آپ کی والدہ کو جائیداد یا اپنے بیٹے سے محبت ہے لہٰذا مکان بیچ کر مرحوم شوہر کا قرضہ اتارنا نہیں چاہتیں نہ آپ بہنوں کو جہیز دینا چاہتی ہیں۔ اصل بات یہ ہے کہ انہیں شوہر کی وفات کے بعد اپنے مستقبل کی اتنی فکر پڑگئی کہ اب انہیں سوائے جائیداد کے کچھ نظر نہیں آتا۔ یہ ان کی کمزوری ہے آپ بہنیں پڑھی لکھی اور بالغ ہیں۔ ماں کے حق کو جانتی اور پہچانتی ہیں پھر کیوں ماں کے سامنے زبان چلاتی ہیں؟

والدہ کی خدمت کرکے ان کا دل موم کرنے کی کوشش کریں' باتوں باتوں میں انہیں بتایئے کہ قرض کتنی بری بلا ہے' قرض دار کی بخشش بھی نہیں ہوتی۔ کسی طرح مرحوم والد کا قرضہ ادا کرنے کی بات کیجئے۔ بڑے مکان سے چھوٹے مکان میں جانا عیب نہیں۔ آپ کی باتوں سے والدہ سمجھ جائیں گی' لڑائی جھگڑے سے بات نہیں بنتی۔ آپ صبر اور تحمل سے کام لیں۔ ماں تو ماں ہے' اس کی عزت اور وقعت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ پیار سے بات کیجئے۔ آپ دونوں بہنیں نماز پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے۔ آپ کے دل میں جو بے قراری اور درد ہے وہ دعا کرنے سے دور ہوجائے گا۔ اللہ بڑا مسبب الاسباب ہے وہ یقیناً آپ کی دعا سنے گا۔

جارجٹ سکڑ جاتی ہے

میرے پاس بہت خوبصورت جارجٹ کی پرنٹڈ ساڑھیاں ہیں ایک ساڑھی میں نے دھوئی تو وہ بالکل سکڑ گئی۔ بہت ا کھینچ تان کر استری کی مگر وہ اپنی اصل حالت پر نہیں آتی۔ مجھے ساڑھی دھونے کا طریقہ بتایئے جس سے جارجٹ بالکل نہ سکڑے اور وہ صحیح حالت میں رہے۔ **(دینہ بی بی سعودیہ)**

مشورہ: آپ کی بات ٹھیک ہے' جارجٹ کے دوپٹے اور ساڑھیاں سکڑ جاتی ہیں۔ آپ کوئی موٹا سا ڈنڈا لیجئے جس کی لمبائی ساڑھی کے آنچل کے برابر ہو یا کسی دکاندار سے بات کرکے وہ ڈنڈا خرید یئے جس پر وہ کپڑے کا تھان لپیٹتے ہیں۔ آپ اس پر سادہ پلاسٹک بھی لگاسکتی ہیں۔ پہلے سرف کے جھاگ میں ساڑھی دھویئے پھر پانی میں سے کھنگال کر گیلی ساڑھی اس ڈنڈے پر آہستہ آہستہ لپیٹ دیجئے۔ اس طرح ساڑھی کی لمبائی چوڑائی برقرار رہے گی اور وہ بالکل نہیں سکڑے گی۔

چھوٹا قد' دبلا جسم

میں احساس کمتری کا شکار ہوں۔ چاہے جتنا خوبصورت لباس پہن لوں' ذرا نہیں سجتا۔ سہیلیاں مذاق اڑاتی ہیں۔ مجھے مشورہ دیجئے۔ **(سارہ اویس' کراچی)**

مشورہ: سارہ بی بی! ہر انسان کے جسم کی ساخت مختلف ہوتی ہے۔ آپ اپنے کھانے پینے پر توجہ دیجئے۔ روزانہ غذا میں دودھ' پھل اور شہد استعمال کیجئے۔ زیتون کے تیل کی مالش آپ کیلئے مفید ہے۔ ابھی آپ کا قد بڑھ سکتا ہے' پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ لٹکنے والی ورزش کیجئے۔ اس عمر میں دوا کے بجائے آپ کو غذا پر زور دینا چاہیے۔

بڑے گوشت سے مسوڑھے خراب

ہمارے ہاں صرف بڑا گوشت استعمال ہوتا ہے کیونکہ ہم لوگ بکری کا گوشت خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے۔ لیکن گوشت مسلسل کھانے سے میرے اور شوہر کے مسوڑھے پھول گئے ہیں اور خون نکلتا ہے۔ ہمارے پڑوس میں ''عبقری'' آتا ہے میں نے سوچا' آپ یقیناً میری مدد کرسکتے ہیں کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتایئے۔ **(نائمہ ملیر کراچی)**

مشورہ: ہمارے ذہنوں میں یہ بات بیٹھ گئی ہے کہ گوشت سے توانائی آتی ہے حالانکہ اللہ تعالیٰ نے سبزیوں اور دالوں میں بھی بے پناہ خواص رکھے ہیں۔ ان میں بھی طاقت موجود ہے۔ آپ ہفتے میں ایک دو بار سے زیادہ گوشت نہ پکایئے اور گوشت میں موسمی سبزی ضرور ملایئے۔

ملیر میں نیم کے درخت ضرور ہوں گے۔ دو چار ٹہنیاں منگوالیجئے' مٹھی بھر پتے چار پانچ گلاس پانی میں پکالیں۔ برتن سٹیل کا ہو تو بہتر ہے۔ ابلا ہوا پانی احتیاط سے رکھئے۔ ایک گلاس پانی میں پسی ہوئی پھٹکری ایک چٹکی ملایئے اور رات کو سوتے وقت اس کے غرارے کیجئے۔ صبح وشام یہ غرارے کرنے سے مسوڑھے صحیح ہوجائیں گے۔ نیم کی ٹہنیوں کو باریک ٹکڑوں کی شکل دیں۔ کھانا کھانے کے بعد ان سے دانت صاف کیا کریں۔ اس سے بہتر خلال آپ کو کہیں نہیں ملے گا۔ سرسوں کے تیل میں تھوڑا سا نمک ملا کر آپ اس سے بھی دانت صاف کرسکتی ہیں۔ بعد میں کلی نہ کیجئے۔

پیشاب کی تکلیف

میری عمر بیس سال ہے۔ پیشاب بار بار آتا ہے جس سے پریشان ہوں۔ رپورٹ ٹھیک ہے دوسری بات یہ کہ پیٹ میں گیس بہت بنتی ہے' اس کا ازالہ بتایئے۔ **(ش۔ ہ)**

مشورہ: بعض دفعہ یہ خلل ہوجاتا ہے۔ آپ عبقری کے دفتر سے دوا منگوا کر صبح وشام کھایئے۔ اس سے فرق پڑجائے گا۔ پودینہ کی چٹنی بنا کر کھایئے۔ پودینے کا قہوہ بھی ہاضمہ کیلئے اچھا ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تین انجیر کھالیجئے' پیٹ کا مسئلہ حل ہوجائیگا۔

نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆ چپس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملالیں بعد میں کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیذ چپس بنے گی۔ ☆ سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ ☆ پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔ ☆ اگر بیسن گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کرلی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔ **(ثناء بہاولپور)**

اروی غذا بھی معالج بھی

شاہد رضا' خانیوال

اس میں کافی مقدار میں لزوجت یعنی لیسدار مادہ پایا جاتا ہے جس کی بنا پر بار بار اٹھنے والی خشک کھانسی جو گرمی کے سبب سے ہو دور ہو جاتی ہے۔ نرخرہ کی خرخراہٹ اور سینہ کی خشکی میں بھی یہ مفید ہے جبکہ نفخ الامعاء میں اس کا لعاب بہت ہی نافع ہے

اروی موسم برسات کی مشہور عام ترکاری ہے جو آلو اور کچالو کی طرح زیر زمین پیدا ہوتی ہے۔ وزن کے لحاظ سے اسکے ٹکڑے 2 گرام سے 50 گرام تک ہوتے ہیں۔ کچالو اسی کی قسم سے ہے۔ اسکے پتے بڑے بڑے چکنے اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ اروی کو بطور سالن تنہا یا گوشت کے ہمراہ سبز مرچ' ٹماٹر اور لیموں ڈال کر پکایا جاتا ہے اس سے اس کا ذائقہ بہت اچھا ہو جاتا ہے۔

اروی میں الزوجت (لیسدار مادہ) بہت پایا جاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہوتا ہے کہ اروی پکانے سے پہلے چھیل کر کاٹ لیں اور اس پر ہلکا نمک چھڑک دیں اور دس پندرہ منٹ دھوپ میں رکھیں۔ بعد میں پانی سے دھو کر حسب ذائقہ مرچ مصالحہ ڈال کر پکائیں۔ اگر اسمیں لیموں کا پانی بھی ڈال دیں تو ذائقہ نہایت عمدہ ہو جاتا ہے۔

اروی کا چھلکا بھورے رنگ کا ہوتا ہے جبکہ کاٹنے سے اندر سے مغز سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ اسکا ذائقہ پھیکا اور خراش دار ہوتا ہے اور اس سے نکلنے والے لعاب میں چپک بہت ہوتی ہے جو ہاتھوں کو چپکا کر دیتا ہے۔

اس میں کافی مقدار میں لزوجت یعنی لیسدار مادہ پایا جاتا ہے جس کی بنا پر بار بار اٹھنے والی خشک کھانسی جو گرمی کے سبب سے ہو دور ہو جاتی ہے۔ نرخرہ کی خرخراہٹ اور سینہ کی خشکی میں بھی یہ مفید ہے جبکہ آنتوں کی خراش میں اس کا لعاب بہت ہی نافع ہے۔

اروی میں پائی جانے والی تمام خصوصیات سے استفادہ حاصل کرنے اور اس کے ضرر سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ اسکا اعتدال کیساتھ استعمال کیا جائے اور اصلاح کیلئے اس میں قرفہ (دارچینی)' لونگ اور لیموں کو شامل کر لیا جائے جس سے ترکاری کا ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے اور اس سے فائدہ بھی زیادہ حاصل ہوتا ہے۔

اروی کا اعتدال سے استعمال کرنے سے منی کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے اور پانی کی طرح بہنے والی منی غلیظ ہو جاتی ہے اور قوت باہ میں بھی اضافہ ہوتا ہے' اسکا اعتدال کیساتھ استعمال مسمن بدن ہے اور جسم کو طاقتور بناتا ہے۔ خون کو گاڑھا اور مسدد کرتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے اسی لیے وجع المفاصل اور نقرس میں مفید ہے۔ ضعف ہاضمہ' ورم معدہ' ورم تم معدہ' بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کی تکلیف میں اروی کے استعمال سے اضافہ ہو جاتا ہے۔

احتباس البول میں اروی کے پتوں کو کوٹ کر کپڑے میں نچوڑ کر اس کا نکالا ہوا پانی مریض کو پلایا جائے تو یہ بہت ہی مفید ہوتا ہے۔

اروی کا چھلکا جس کو بے کار اور ناکارہ سمجھ کر کوڑا کرکٹ کے ڈھیر پر پھینک دیا جاتا ہے اگر اس کو خشک کر لیا جائے اور باریک پیس کر 5 گرام کی مقدار میں صبح وشام استعمال کیا جائے تو اسہال میں مفید ہے۔

اگر چوٹ لگ کر سوزش ہو جائے تو اروی کے چھلکوں کا سفوف شہد میں ملا کر لیپ کرنے سے سوزش اور چوٹ کر آرام آجاتا ہے۔ اس کے چھلکے زخموں پر چھڑکنے سے زخم بھر جاتے ہیں چھلکوں کا سفوف شہد یا بالائی میں ملا کر زبان اور ہونٹوں پر لگانے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

اروی بھوک کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے دودھ پلانے والی عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔ کمزور جسم والوں کیلئے اروی لاجواب ہے۔

اروی بلڈ پریشر کو ختم کرتی ہے' خونی بواسیر والوں کو اس کے استعمال سے خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ جلد کی خشکی اور شکنیں دور کرتی ہے۔ پیشاب اور مثانہ کے امراض میں انتہائی نافع ہے۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور رہوں گے۔ (ادارہ)

لاعلاج جادو کیلئے

لاعلاج جادو سے نجات کیلئے یہ عمل ایسا تیر بہدف کہ اب تک ڈھیروں گھرانے اس عمل کی برکت سے سکون کی زندگی گزار رہے ہیں

لاعلاج جادو سے نجات کیلئے یہ عمل ایسا تیر بہدف کہ اب تک ڈھیروں گھرانے اس عمل کی برکت سے سکون چین کی زندگی گزار رہے ہیں۔ عمل یہ ہے............

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

فَلَمَّآ اَلْقَوْا قَالَ مُوْسٰی مَاجِئْتُمْ بِہِ السِّحْرُ ط اِنَّ اللّٰہَ سَیُبْطِلُہٗ ط اِنَّ اللّٰہَ لَا یُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِیْنَ O وَ یُحِقُّ اللّٰہُ الْحَقَّ بِکَلِمٰتِہٖ وَلَوْ کَرِہَ الْمُجْرِمُوْنَ (82-81، یونس)

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَ بَطَلَ مَا کَانُوْا یَعْمَلُوْنَ O فَغُلِبُوْا ھُنَالِکَ وَانْقَلَبُوْا صٰغِرِیْنَ O وَاُلْقِیَ السَّحَرَۃُ سٰجِدِیْنَ O قَالُوْآ اٰمَنَّا بِرَبِّ الْعٰلَمِیْنَ O رَبِّ مُوْسٰی وَ ھٰرُوْنَ (سورۃ اعراف پارہ نمبر 7 آیت 118 تا 122)

اِنَّمَا صَنَعُوْا کَیْدُ سٰحِرٍ ط وَلَا یُفْلِحُ السّٰحِرُ حَیْثُ اَتٰی (طٰہٰ 29)

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ O مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ O وَ مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ O وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الْعُقَدِ O وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ O

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ O مَلِکِ النَّاسِ O اِلٰہِ النَّاسِ O مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ O اَلَّذِیْ یُوَسْوِسُ فِیْ صُدُوْرِ النَّاسِ O مِنَ الْجِنَّۃِ وَالنَّاسِ O

پہلے روز نیا برتن لے کر اس میں پانی بھر لیں۔ پھر اس میں مندرجہ بالا آیات گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کریں پھر اس میں سے تین گھونٹ پانی مریض کو پلائیں اور ایک بوتل میں کچھ پانی دن بھر پینے کے لئے لے لیں' باقی ماندہ پانی سے مریض کو نہلائیں' برتن پہلے روز نیا ہونا چاہیے۔ یہ عمل چالیس روز تک بلاناغہ ہونا چاہئے۔ (صفحہ نمبر 24،23)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

آزمودہ تجربے — عمر کی زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی' جسمانی نسخہ ٹوٹکا آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

ماں

☆ماں اور اللہ کی ذات عالی میں فرق یہ ہے کہ وہ خود بھی جنی گئی اور اس نے جنا بھی لیکن اللہ اس سے پاک ہے۔ جبکہ مماثلت یہ ہے کہ مائیں کسی کی دو نہیں ہوتیں۔ اگر جنت کی ایک نشانی یہ ہے کہ اس میں دودھ کی نہریں بہتی ہیں تو ہر ماں بچے کیلئے جنت ہے۔☆یہ ماں اور بچے کے رشتے کا فیض ہے کہ تمام مائیں خوبصورت نہیں ہوتیں مگر پھر بھی کسی کو اپنی ماں بدصورت نظر نہیں آتی۔☆جو ماں کے نافرمان ہوتے ہیں وہ آہستہ آہستہ اللہ کے بھی نافرمان ہوجاتے ہیں۔عورت شادی صرف بیوی بننے کے لیے نہیں کرتی بلکہ ماں بننے کے لیے کرتی ہے۔ماں بدکاروں سے بھی نہیں روٹھتی۔ماں کے بغیر دنیا ویرانہ ہے۔رشتوں کی اہمیت ماں کی مرہون منت ہے۔ماں کے بغیر صرف گھر ہی نہیں بلکہ دل بھی خالی ہوجاتے ہیں۔زندگی میں کوئی بھی مقام حاصل کرلو ماں نہ ہو تو بندہ اندر سے خود کو تنہا اور مفلس محسوس کرتا ہے۔ماں کے بعد لوگوں کے رویے بہت کچھ سمجھا دیتے ہیں۔

بڑے لوگوں کی نظر میں ماں کا مقام

☆جنت ماں کے قدموں تلے ہے (حضور کریم ﷺ) ☆جو جنت کا طالب ہو اسے چاہیے ماں کی خدمت کرے۔ (شیخ سعدی) ☆اس کائنات میں ماں وہ واحد ہستی ہے جس کی دعا اپنے بچوں کے حق میں جلد قبول ہوتی ہے۔ (حکیم افلاطون) ☆دنیا میں ماں سے زیادہ کوئی ہمدرد ہستی نہیں۔ (خلیل جبران) ☆ماں کے بغیر گھر قبرستان کی طرح ہے۔ (اورنگ زیب عالمگیر) ☆ماں کی محبت دکھاوے کی نہیں ہوتی۔ (نپولین بوناپارٹ) ☆جس کے دل میں ماں کے لیے محبت ہو وہ زندگی کے کسی موڑ پر شکست نہیں کھاتا۔ (بائرن) ☆ماں کو ستانا دنیا کا سب سے بڑا گناہ ہے۔ (فیثا غورث) ☆سب سے مفلس شخص وہ ہے جس کی ماں حیات نہیں۔ (گوئٹے) ☆جو ماں کی خدمت محبت سے کرے اسے یقین کرلینا چاہیے کہ اس کے سر پر ہر وقت ماں کی دعاؤں کا سایہ موجود ہوتا ہے۔ (برنارڈ شا) ☆کتنا بدقسمت ہے جو ماں کے ہوتے ہوئے اس کی محبت حاصل نہ کرسکے۔ (کارلائل)

دانت درد کی دوا

بچوں میں بازاری مٹھائیاں' ٹافیاں چاکلیٹ اور ناقص فوڈ پراڈکٹس بڑا سبب ہیں' دانت یا ڈاڑھ کا درد ہر عمر کے افراد کو ہوسکتا ہے بڑے آدمی تو اس درد کو جیسے تیسے ہو برداشت کرلیتے ہیں حالانکہ یہ بڑا اذیت ناک درد ہوتا ہے۔درد کی شدت کبھی کبھی دماغ تک پہنچ جاتی ہے دن کا سکون اور رات کی نیند اڑ جاتی ہے کسی پل بھی چین نہیں آتا۔یہ اذیت اس وقت سب گھر والوں کو متاثر کرتی ہے جب کوئی بچہ اس درد میں مبتلا ہوتا ہے۔بچہ شدت درد سے چیختا ہے چلاتا ہے۔ بڑوں کو بھی پریشان کرتا ہے ایسے میں ماں باپ اکثر یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ 'یا اللہ اس کی تکلیف ہمیں دے دے' تاکہ اسے آرام مل جائے کیونکہ بڑا تو برداشت کرلے گا بچہ کہاں برداشت کرسکتا ہے۔وہ تو سارا گھر سر پر اٹھالیتا ہے۔ ایسے میں گراں قدر ادویات انجکشنز اور گولیاں استعمال کی جاتی ہیں۔یہ مسئلہ ان علاقوں میں بڑی تکلیف کا باعث ہوتا ہے جہاں قریب قریب کوئی ڈاکٹر حکیم یا میڈیکل سٹورز نہ ہو یا رات کا کوئی پہر ہو جب دوائی کا ملنا مشکل ہو۔دانت یا ڈاڑھ کا درد کئی وجوہات کی بنا پر ہوسکتا ہے لیکن بچوں میں بازاری مٹھائیاں' ٹافیاں' چاکلیٹ اور ناقص فوڈ پراڈکٹس اس کا بڑا سبب ہیں۔ بڑوں میں مسواک نہ کرنا' پان' بیڑا سگریٹ اور میٹھا زیادہ استعمال کرنا کیلشیم اور وٹامن سی کی کمی اور نظام انہضام کی خرابی قابل ذکر ہے۔

بعض اوقات ڈاڑھ میں کھوڑ پیدا ہوجاتا ہے۔تیز گرم یا تیز ٹھنڈی اشیاء کا استعمال نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ڈاڑھ کا درد کنٹرول کرنے کی بہت سی ادویات ہیں۔مثلاً لونگ کا تیل ایک قطرہ ڈاڑھ میں رکھ دو تو درد رک جاتا ہے۔ امرت دھارا ایک قطرہ لگانے سے درد کو آرام آجاتا ہے۔ ڈسپرین گولی ڈاڑھ میں رکھ دینے سے آرام آجاتا ہے۔ ویسے تو ہر گھر میں ایسی ادویہ موجود ہونی چاہیے لیکن یہ دوا تو سب لوگوں کو اپنے گھر میں رکھنی چاہیے۔ بنانے میں آسان نہایت سستی دیرپا اثرات کی حامل اور اس کے سائیڈ ایفکٹ بھی نہیں' صرف ایک دفعہ بنالو۔ پھر دانت درد کا جادو آپ کے ہاتھ میں ہے۔بچوں کیلئے تو اتنا زود اثر ہے کہ ادھر دوائی لگائی اور ادھر بچہ چپ ہوگیا۔

نسخہ ھوالشافی:۔ زاج ابیض سوختہ (پھٹکڑی بریاں) + خوردنی نمک 100 گرام۔**ترکیب تیاری:** پھٹکڑی کو موٹا موٹا کوٹ کر توے پر رکھ کر نیچے آگ جلائیں تیز آنچ ہو جب پھٹکڑی پانی بن کر خشک ہوجائے تو اتار کر باریک سفوف بنالیں بس دوا تیار ہے۔**طریقہ استعمال:** بقدر ضرورت ڈاڑھ کے کھوڑ میں بھر دیں اور پانی نکلنے دیں اگر یہ دوا حلق میں چلی جائے تو کوئی بات نہیں بطور منجن بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

(حکیم انور صدیقی' جھنگ صدر)

خونی رشتے

اگر آپ کی اولاد بیٹی یا بیٹا ناخلف ہوجائے تو آپ غور کریں کہ یہ کیوں ایسے ہوگئے ہیں؟ ان کی تربیت میں آپ سے کہاں کمی رہ گئی۔اب یہ ساری نافرمانیاں کررہے ہیں آپ کو دکھ تو بہت پہنچ رہا ہے پر آپ اپنے آپ کو غصہ کے ہاتھوں آپے سے باہر نہ نکلنے دیں جو غلط کررہا ہے غلط کھلائے گا جو صحیح کریگا صحیح کھلائے گا' اس طرح صحیح اللہ کی پکڑ دھکڑ سے بچ جائے گا۔تربیت میں کہیں نہ کہیں کوئی کمی چھوڑ دی آپ نے' توازن میں کمی کردی آپ نے' جانا کہ شاید دنیا ہی دنیا سب کچھ ہے۔دنیاوی کامیابیوں کیلئے آپ نے ایڑی چوٹی زور لگادیا پر ان کو صحیح قدریں نہ سکھائیں اللہ رسول کے احکام اور ماں باپ خونی رشتوں کی اہمیت نہ سکھائیں۔دنیاوی تعلیم پر پیسہ روپیہ اور وقت بے حساب صرف کیا پر کردار اور حقوق العباد کے بارے میں کوئی زور نہ دیا۔دنیا مکافات عمل ہے جو بوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں۔اللہ کے حکم کو نظر انداز کرنے والوں کا بظاہر تو نہیں پر حقیقت میں برا انجام ہوتا ہے وہ صرف نیک اور سچے لوگ سمجھ سکتے ہیں۔یاد رکھیں! دنیا دودھ کا دودھ اور پانی کا پانی ہے۔دو فرشتے کاندھوں پر بیٹھے ہماری وڈیو فلمیں بنارہے ہیں۔اللہ کے ہاں وکیلوں کی زبان

قبض دور کرنے کیلئے: سنا مکی ایک تولہ اور سونف چھ ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس میں تھوڑی کھانڈ ملا کر پئیں' قبض دور ہوجائے گی۔

نہیں چلے گی'' کہ میرے ساتھ ظلم ہورہا ہے میں بے قصور ہوں'' اللہ فوراً تمہاری وڈیو فلم چلوا دے گا اور سچائی سامنے آجائیگی۔ اب آپ اپنی اولاد کو برا بھلا کہنے کی بجائے خود اپنی تربیت کی بھول پر غور کریں اور اعتراف کریں کہ غلطی بچوں کی نہیں غلطی خود ہم بڑوں کی ہے۔ وہ تو معصوم تھے جو سکھایا سیکھ گئے۔ ان پر نظر رکھتے کہ وہ کس صحبت میں اٹھتے' بیٹھتے ہیں' کم عمری میں ان کو قدریں سکھائے بغیر باہر کے ملکوں میں پڑھنے کیلئے بھیج دیا۔ بے جا پیسہ دیا اور چاہتے ہیں کہ ان کو برف میں بھیجا جائے اور نمونیہ نہ ہو۔ افسوس! چنانچہ اپنی غلطی تسلیم کریں کہ ان کی تربیت میں صرف لاڈ پیار بے جا شوق پورا کرنے کی بجائے اسلام مذہب اور دنیا میں رہنے کہ ادب آداب' بڑے چھوٹے کی تمیز' والدین کے حقوق' استاد کا درجہ' الفاظ کی حرمت' کتابوں کی قدر' قرآن وسنت کے مطابق زندگی گزارنا' خواہ یہ سب سکھانے میں سختی کرنی پڑتی۔ اب انہیں برا بھلا کہنے کی بجائے وہ تھپڑ جو آپ کو ان کی تربیت کے دوران انکی غلط حرکت پر لگانا تھا وہ زور سے اپنے منہ پر ماریں کیونکہ آپ کی غلط تربیت سے ایک نسل خراب ہوگئی ہے۔ **(ثمینہ خالد امین' لاہور)**

پھپھوندی سے یقینی نجات

اپنا ایک تجربہ اور مشاہدہ ارسال خدمت ہے ہمارے اسکول میں ایک ایس ایس ٹی ٹیچر گل میر خان ہیں جن کے زیرلب ٹھوڑی پر پھپھوندی تھی جس کا کافی علاج کرایا ملک کے مشہور ہسپتالوں اور ڈاکٹرز سے علاج کرایا لیکن پھپھوندی تھی کہ جانے کا نام نہ لیتی تھی۔ موصوف نے منت مانی کہ صحت مند ہوجاؤں تو داڑھی رکھوں گا درج ذیل نسخہ استعمال کرایا الحمدللہ بالکل تندرست ہوگئے ہیں اور داڑھی مبارک رکھ لی ہے ایک مسجد میں امامت کرتے ہیں نسخہ یہ ہے:

برگ مہندی' سناء مکی' حب الرشاد' کلونجی' میتھی' قسط شیریں سب ہم وزن پیس کر خالص سرکہ میں 10 منٹ ابالیں پھر ممتاز روغن کلونجی کے ساتھ لگائیں تھوڑے ہی دنوں بعد بالکل تندرست ہوگئے پھپھوندی عنقا ہوگئی۔ **(حکیم ریاض حسین' تکڑوال)**

مسلمان عورت حجاب نہیں چھوڑتی

حضرت ثابت بن قیسؓ اپنے والد اور دادا سے روایت کرتے ہیں کہ ایک عورت جس کا نام ام خلاد تھا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آئی۔ یہ نقاب اوڑھے ہوئے تھے۔ اپنے بیٹے کے بارے میں کچھ پوچھنے آئی تھی جو مقتول ہوا تھا۔ اس وقت موجود بعض اصحاب نے کہا کہ بیٹے کے بارے میں پوچھنے آئی ہے اور نقاب اوڑھا ہوا ہے؟ اس نے جواب دیا کہ میرا بیٹا چلا گیا ہے میری حیا نہیں گئی۔ آپؐ نے فرمایا: ''تیرے بیٹے کو دو شہیدوں کا ثواب ملے گا'' وہ عورت پوچھنے لگی کہ وہ کیسے یا رسول اللہ؟ آپؐ نے فرمایا ''اس لئے کہ اسے اہل کتاب نے قتل کیا ہے''۔

ام خلاد کا جواب آب زر سے لکھنے کے قابل ہے اور یہی اسلام کا مزاج ہے کہ مسلمان عورت' حالات خواہ کچھ بھی ہوں اور کہنے والے کچھ بھی کہتے ہوں' اپنے پردہ کو نہیں چھوڑتی' بے پردگی کرنے سے بیٹا واپس نہیں آسکتا تھا لیکن ایسے صدمہ اور غم کے موقع پر بھی انہوں نے دین متین کا حکم نہیں چھوڑا۔ اس میں شہید کی فضیلت اور اکرام کا بھی پتہ چلتا ہے کہ اعلاء کلمۃ اللہ کیلئے اہل کتاب کے ہاتھوں مارے جانے پر اللہ جل شانہٗ اجر بھی دوہرا دیتے ہیں۔ اللہ رب العزت ان تمام شہداء کو بلند درجات سے نوازے اور مسلمانوں کی نظروں میں شہادت کو محبوب بنادے۔ آمین۔

پڑھیں اور عمل کریں

1. عورت کیلئے خاوند کا بڑا رتبہ ہے کیونکہ وہ اس کا مجازی خدا ہے۔ اس کو ناراض کرنا اللہ کو ناراض کرنا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے خود فرمایا کہ اگر میرے بعد سجدہ جائز ہوتا تو عورت اپنے خاوند کو سجدہ کرتی یعنی خاوند کی حکم عدولی اللہ کی حکم عدولی ہے۔ **2.** جو عورت ہر وقت غصہ میں رہتی ہے اور گھر میں نااتفاقی اس گھر میں برکت نہیں ہوتی اور رزق کی کمی ہونی شروع ہوجاتی ہے۔ **3.** جو عورت کسی غیرمحرم کے ساتھ ہنس ہنس کر یا آنکھیں ملا کر باتیں کرتی ہے اللہ تعالیٰ اس کو کوئی چھوٹی چھوٹی بیماریوں میں مبتلا کردیتا ہے۔ اپنے خاص الخاص رشتہ داروں کے علاوہ باقی تمام غیرمحرم ہیں۔ **4.** خاوند کی طرف عورت اور باپ کی طرف بچے پیٹھ کرکے نہ بیٹھیں کیونکہ اس میں سخت گناہ ہے۔ **5.** جو عورت صبح اٹھ کر ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ اپنے خاوند کا دیدار کرے یا کرائے اللہ تعالیٰ اس گھر میں بڑا رزق دیتا ہے۔ **6.** رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ عورتوں کی زیادہ تعداد دوزخ میں جائے گی کیونکہ وہ اپنے شوہروں پر بعض لعن طعن اور ان کی ناشکری کرتی ہیں اور فوراً کہہ دیتی ہیں کہ تم نے مجھ سے کبھی بھلائی نہیں کی۔ **7.** جو عورت اپنے ناموس کی حفاظت کرتی ہے اور اپنے شوہر کی اطاعت کرتی ہے تو قیامت کے دن اس سے کہا جائے گا کہ تو جنت کے جس دروازے سے چاہے داخل ہوجا۔ **8.** ہر مسلمان مرد اور عورت کو کوشش کرنی چاہئے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی حکم عدولی کرکے اپنی عاقبت خراب نہ کریں۔ **9.** جو عورت اپنے خاوند کی چارپائی پر سوتی ہے اس رات اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ اس پر رحمت کے پھول نچھاور کرتے رہو یہاں تک کہ وہ چارپائی سے علیحدہ نہیں ہوتی۔ **10.** جو عورت خاوند کے کہنے پر ایسا نہیں کرتی تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ اس پر تمام رات لعنت بھیجو۔ (اللہ تعالیٰ ایسا کرنے سے بچائے) **11.** جو مرد اور عورت تین دن اپنے گھر سے باہر رہیں اور جب آئیں تو گلے ملیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دیتا ہے کہ تم گواہ رہو کہ میں نے ان کی ہر تکلیف اور بیماری دور کردی ہے۔ **12.** جو مرد اور عورت اپنے گھر کیلئے ہر وقت خیر کی دعا مانگتے ہیں اللہ تعالیٰ اس گھر میں رزق کا اضافہ کرتا ہے۔ **13.** جو عورت سارا دن اور ساری رات عبادت کرتی ہے لیکن ان کا خاوند اس سے ناراض ہے تو اسکی ساری عبادت اس کے منہ پر ماردی جاتی ہے۔ **(شازیہ شکیل' ملتان)**

شوگر کے مریضوں کیلئے اجمود کی چائے

ساٹھ ستر سال کے ایک بڑے میاں پیشاب رک جانے کی تکلیف کا شکار تھے۔ معالجوں نے کئی مرتبہ پیشاب کی نالی میں نلکی ڈال کر پیشاب خارج کیا تھا اور مشورہ دیا تھا کہ وہ بڑھے ہوئے غدۂ قدامیہ (پروسٹیٹ گلینڈ) کا آپریشن کروالیں۔ آپریشن کی تیاری ہوئی تو پتہ چلا کہ ذیابیطس کے مریض بھی ہیں۔ ایسی صورت میں آپریشن خطرناک ثابت ہوسکتا تھا۔ چنانچہ انہیں انسولین کے انجکشن لگائے جانے لگے۔

دریں اثناء جڑی بوٹیوں کے ایک ماہر کے مشورے سے وہ اجمود (اجوائن کی ایک قسم ہے) کی چائے پینے لگے جس کے بڑے حیرت انگیز نتائج برآمد ہوئے۔ کسی تکلیف کے بغیر کھل کر پیشاب آنے لگا اور سب سے حیرت کی بات تو یہ ہوئی کہ چند ہی روز کے استعمال سے پیشاب میں شکر غائب ہوگئی۔ ابتداء میں اس کی چائے پینے سے پیشاب میں خاصا غلیظ مادہ خارج ہوتا رہا جو آہستہ آہستہ کم ہونے لگا یہاں تک کہ پیشاب بالکل صاف ہوگیا۔ اجمود کی چائے (3-5 گرام) ذیابیطس کے دیگر مریضوں کیلئے بھی مفید ہے۔ **(محمد بشیر' حیدرآباد)**

لونگ! کچن کیلئے نہیں آپ کیلئے بھی

آمنہ یحییٰ نوشی بہاولپور

دانت درد کی صورت میں اگر دانت پر روغن لونگ روئی کے ساتھ لگا کر دانت پر ملا جائے تو فوری آرام ہو جاتا ہے۔اگر دانت میں سوراخ ہو تو اس میں ایک لونگ رکھنا بہت ہی فائدہ دیتا ہے☆ نامردی میں ایک ماشہ سفوف لونگ ہمراہ دودھ یا پانی روزانہ استعمال کرنا بے حد مفید ہے

دراصل لونگ ایک جنگلی درخت کی خشک شدہ کلیاں ہیں جن کے اوپر کی طرف چار دندانے سے ہوتے ہیں اور ان کے درمیان ایک گول سا ابھارہ ہوتا ہے۔لونگ مصالحہ جات کا اہم جزو ہے۔اس کی مقدار خوراک آدھ ماشہ سے ایک ماشہ تک ہے جبکہ اس کے روغن کی مقدار خوراک ایک قطرہ سے تین قطرے تک ہے اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

☆ لونگ سے کشید کیا ہوا تیل ڈکاروں ہچکی' نفخ شکم اور قولنج میں مفید ہے اس کی خوراک دو قطرے روغن ایک کپ دودھ میں ڈال کر پینا مفید ہے۔

☆ روغن لونگ مجلوقین کو بطور طلاء استعمال کرایا جاتا ہے جو کہ بے حد مفید ہے۔

☆ اس کے روغن کو کنپٹیوں پر ملنا سردی کے سر درد کو دور کرتا ہے' اگر درد شدید ہو تو پھر اس کا اثر نہیں ہوتا۔

☆ لونگ' سونٹھ' جائفل اور حرمل کو روغن کنجد (تلوں کا تیل) میں پکا کر ملنا جوڑوں کے دردوں کیلئے بے حد مفید ہے۔

☆ جن لوگوں کو کھانا کھاتے ہی الٹی آجاتی ہو تو انہیں نوک پسی ہوئی لونگ دن میں چار مرتبہ ہمراہ پانی چار چار رتی کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ دانت درد کی صورت میں اگر دانت پر روغن لونگ روئی کے ساتھ لگا کر ملا جائے تو فوری آرام ہو جاتا ہے۔اگر دانت میں سوراخ ہو تو اس میں ایک لونگ رکھنا بہت ہی فائدہ دیتا ہے۔

☆ دافع برودت معدہ اور قوت باہ کیلئے لونگ چھ ماشہ' زیرہ سیاہ چھ ماشہ' دار چینی چھ ماشہ' الائچی سبز دو ماشہ۔ ہر ایک کو پیس کر سفوف بنا کر ایک ایک ماشہ دوپہر اور شام کھانے میں ڈال کر کھانا نہایت مفید ہے۔

☆ لونگ چھ ماشہ' جاوتری' چھ ماشہ' افیون' ایک ماشہ' پیس کر عرق گلاب سے چنے کے برابر گولیاں بنا کر دو گولی ہمراہ پانی' سونے سے ایک گھنٹہ پہلے کھانا مقوی و مسک ہوتا ہے۔

☆ نامردی میں ایک ماشہ سفوف لونگ ہمراہ دودھ یا پانی روزانہ استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

☆ لونگ کا تیل بند چوٹوں پر نیم گرم ملنا اور پھر اس پر روئی رکھ کر کسی کپڑے سے باندھنا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے نیل بھی بڑی جلدی صاف ہو جاتا ہے۔

☆ السر کی بیماری میں لونگ ایک عدد روزانہ صبح چبا کر ہمراہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆ لونگ مفرح اور دل و دماغ کو طاقت دیتی ہے۔

☆ ریاح غلیظ کو تحلیل کرتی ہے۔

☆ اعضاء رئیسہ کو قوت اور فرحت بخشتی ہے۔

☆ فالج' لقوہ' سکتہ' دردسر اور دماغ کے تمام بارد اور رطب امراض میں بہت مفید ہے۔

☆ دماغ میں ذہن اور فکر کی محافظ اور مقوی ہے۔

☆ سوداوی مزاجوں کے مواقق ہے۔

☆ منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔

☆ کھانوں کو خوش ذائقہ اور لذیذ بناتی ہے۔

☆ دانتوں کے درد کو دور کرتی ہے اور مسوڑھوں کی جملہ تکالیف میں بے حد مفید ہے۔

☆ اس کا سرمہ مقوی بصر ہے اور جالے کو دور کرتا ہے۔آنکھ کو طاقت دیتا ہے۔

☆ مقوی معدہ ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔

☆ کھانسی' نزلہ' زکام' دمہ' وساوس' خوف' وہم اور خفقان میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

☆ قوت باہ کو مضبوط کرتی ہے۔

شہد سے موٹاپے کا یقینی علاج

روزانہ خالی پیٹ ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور رات سونے سے پہلے شہد اور دار چینی کے پاؤڈر کو ایک کپ پانی میں ابال کر پئیں باقاعدگی سے اس مشروب کا استعمال بہت موٹے آدمی کا وزن کم کر دیگا۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

ایک کلو: -/600 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی ''شہد کی کرامات'' کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

خوب سے خوب کوشش کیجئے

نور فاطمہ

قوت کردار بعض اوقات اخلاقی بے عملی کے کھنڈرات سے پیدا ہوتی ہے جب عمل بروئے کار آتا ہے تو پھر بے عملی دور ہو جاتی ہے

قوت ارادی پیدا کرنے کیلئے سب سے پہلی چیز ان کمزوریوں کو دور کرنا ہے جو اس راہ میں حائل ہو رہی ہیں جو خیال آگے بڑھنے سے روکے اسے فوراً دل سے نکال دینا چاہیے اپنے ارادے پر قائم رہنے کی کوشش ہی قوت ارادی ہے۔وہ لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ ہم نے کوشش تو بہت کی مگر اپنے ارادے پر قائم نہ رہ سکے۔وہ لاشعوری طور پر قوت ارادی حاصل کرنے کی طرف جا رہے ہیں کیونکہ جب آپ کو احساس ہوگا کہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہو سکے تو لازماً آپ اور کوشش کریں گے۔آپ کی پوشیدہ قوتیں بروئے کار آئیں گی۔ایک دن میں قوت ارادی پیدا نہیں ہو سکتی اور نہ ایک رات میں کردار بن جاتے ہیں۔اس کیلئے ایک مسلسل کوشش اور تگ و دو کی ضرورت ہوتی ہے جب آپ چاہیں کہ بڑی بات ہو جائے تو پہلے آپ چھوٹی بات کیلئے کوشش کریں۔قوت کردار بعض اوقات اخلاقی بے عملی کے کھنڈرات سے پیدا ہوتی ہے جب عمل بروئے کار آتا ہے تو پھر بے عملی دور ہو جاتی ہے اور انسانی ذہن کی خوابیدہ قوتیں نئی عمارت تیار کرنے لگتی ہیں اور یوں ساری ہی کمزوریاں اپنے آپ دور ہو جاتی ہیں۔اس ذہنی ارتقاء کیلئے سب سے پہلا قدم اپنے آپ پر اختیار حاصل کرنا ہے۔یہ اختیار آسان کام نہیں بلکہ اس کے خلاف خود اپنے اندر ایک بغاوت پیدا ہونے لگتی ہے۔خود اپنا دل مخالفت پر آمادہ ہو جاتا ہے ہمارے اندر پیدا ہونے والی یہ کشمکش بے فائدہ نہیں بلکہ اس کے بطن سے وہ بچہ پیدا ہوتا ہے جو بڑھتے بڑھتے کردار بنتا ہے انسان کی سب سے بڑی فتح وہ ہے جو اسے اپنے آپ پر حاصل ہوتی ہے۔

شر کے بدلے خیر

ایک بار حضرت عیسیٰ ؑ چند لوگوں کے پاس سے گزرے تو انہوں نے بلاوجہ آپ کو گالیاں دینا شروع کر دیں لیکن آپ پہلے سے بھی زیادہ دعائیں دیتے ہوئے چل دیئے۔ یہ دیکھ کر ایک حواری نے کہا اے اللہ کے نبی! آپ نے ان شریروں کے شر کے بدلے میں جس خیر اور رحمت کا مظاہرہ فرمایا ہے کہیں یہ انہیں غرور میں مبتلا نہ کر دے۔یہ سن کر حضرت عیسیٰ ؑ نے فرمایا ''انسان کے پاس جو کچھ ہوتا ہے وہی دوسرے کو دیتا ہے۔ان کے پاس شر ہی شر تھا اور ہمارے پاس خیر ہی خیر۔ (عابد محمود، صادق آباد)

ثمینہ' گوجرانوالہ

اِدھر وظیفہ پڑھا اُدھر کام ہوگیا

میں نے وظیفہ کا سہارا لیا اور پڑھنا شروع کردیا ابھی سورۂ فاتحہ پڑھنی شروع ہی کی تھی کہ جن غائب اور میری سانس نارمل ہوجاتی ہے۔ پھر میں وظیفہ مکمل کرتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے اس وظیفہ کی برکت سے مجھے ایسی مخلوق سے بچایا

السلام علیکم قابل احترام حکیم صاحب! اللہ آپ کو لمبی زندگی سے نوازیں' آپ کی کاوشیں ضرور کامیاب ہوں۔ عبقری کو دن دگنی رات چگنی ترقی ملے۔ عبقری آپ سے ہے اللہ آپ کو اور اس ادارہ کو قائم' دائم رکھے' دین' سنت' روحانیت' حکمت کو بے حد وحساب فروغ ملے (آمین)

جو رہنمائی اور کامیابی مجھے اس رسالے **"عبقری"** سے ملی ہے اس میں ایک بہت ہی پیارا وظیفہ پڑھا ہے وہ **"انمول وظیفہ"** یہ ہے۔ اول و آخر تین بار درود شریف ایک مرتبہ سورۂ فاتحہ اور تین مرتبہ سورۂ اخلاص۔ اس وظیفے کو میں نے جب بھی جس مشکل میں بھی پڑھا' مجھے کامیابی ہوئی۔ چند واقعات پیش خدمت ہیں۔

ناممکن ممکن ہوگیا: ہمارا گھر جس گلی میں ہے وہاں ایک بجلی کا کھمبا ہے جو مجھے بہت خطرناک لگتا ہے۔ بڑی گاڑیاں اور خاص طور پر ٹرالیاں جب گلی سے گزرتی ہیں تو ان کی آواز سے میری سانس رکنے لگتی ہے کیونکہ ہمارا گھر ساتھ ہے' چھوٹے چھوٹے بچے ہیں' کیا بنے گا ہمارے گھر کا؟ ایک دفعہ ایک بہت بڑی ٹرالی گلی میں آئی۔ اس کا گزرنا مشکل تھا بلکہ ناممکن تھا۔ ابو گھر سے باہر جاکر ڈرائیور کو کہتے ہیں بھائی صاحب ذرا دھیان سے ساتھ کھمبا ہے۔

ڈرائیور کے ساتھ آدمی تھے وہ ڈرائیور کو کہنے لگے ذرا کوشش کرو تو گزر جائے گی۔ ڈرائیور جب کوشش کرتا تو ٹرالی کھمبے سے ٹکراتی اور تاریں آپس میں ٹچ ہوتیں' جس سے آگ کی چنگاریاں باہر نکلتیں۔ میں وہ منظر اپنی آنکھوں سے دیکھ رہی تھی۔ فوراً اللہ کا نام لیکر اس مشکل گھڑی میں میں نے یہ وظیفہ پڑھنا شروع کردیا اور مسلسل پڑھتی گئی اور آخر کار وظیفہ کی برکت سے ٹرالی بڑے آرام سے گزر گئی جو کہ ناممکن تھا۔

اللہ کی نقد غیبی مدد: ہم شادی سے واپس آرہے تھے کہ راستے میں اچانک بس کالج کے لڑکوں نے روک لی' کالج کے لڑکے کہنے لگے کہ ہمیں بس میں سوار کرو نہیں تو ہم بس آگے نہیں جانے دیں گے۔ لڑکے بس کی چابی لیکر چلے گئے۔ ڈرائیور لڑکوں کی منت سماجت کرتا رہا کہ بس میں جگہ نہیں ہے۔ میں نے اس صورتحال میں مذکورہ وظیفہ پڑھنا شروع کردیا' ابھی ایک دفعہ پڑھا تھا کہ اچانک موٹروے پولیس کی گاڑی آگئی' ڈرائیور نے ان کو سارا مسئلہ بیان کیا۔ لڑکے خوفزدہ ہوگئے اور پولیس والوں نے ان سے چابی لے کر ڈرائیور کو دی اور یوں بس اپنی منزل کی طرف روانہ ہوگئی۔ یہ صرف اس وظیفہ کی برکت سے ہوا تھا۔

خطرناک جن سے حفاظت: میرا روزانہ کا معمول ہے کہ میں عشاء کی نماز اور وظیفے سے فارغ ہونے کے بعد سوجاتی ہوں۔ کسی سے کوئی بات نہیں کرتی' طبیعت اس وقت بہت پرسکون ہوجاتی ہے۔ میں اور میری چھوٹی بہن دونوں کمرے میں ایک ساتھ سوتی ہیں۔ ایک دن اچانک رات کو دو بجے کے قریب خواب میں کیا دیکھتی ہوں کہ ایک جن جس کو میں دیکھ رہی ہوں' خوفزدہ بالکل نہیں حالانکہ میں نے زندگی میں پہلی دفعہ جن دیکھا تھا۔ میں ایک جگہ ساکت رہتی ہوں ہاتھ' پاؤں حرکت نہیں کرسکتے' سانس جیسے رک رہی ہو۔ میں بہت کچھ چاہنے کے باوجود کچھ نہیں کرپارہی تھی۔ وہ اپنا منتر پڑھ پڑھ کر میری طرف پھونکیں مارتا ہے۔ میں نے اسی وظیفہ کا سہارا لیا اور پڑھنا شروع کردیا۔ ابھی سورۂ فاتحہ پڑھنی شروع ہی کی تھی کہ جن غائب اور میری سانس نارمل ہوجاتی ہے۔ پھر میں وظیفہ مکمل کرتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے مجھے اس وظیفہ کی برکت سے ایسی مخلوق سے بچایا۔

بھائی راہ راست پر آگیا: میرا بھائی ایک لڑکی سے موبائل پر باتیں کرتا تھا اور ایک دن ابو سے کہنے لگا میں اس لڑکی سے شادی کروں گا۔ اس وجہ سے ہم کافی پریشان ہوئے میرے ابو اور امی نہیں مانے۔ امی نے کہا بیٹا یہ وقتی باتیں ہیں ایسی شادیاں کامیاب نہیں ہوتیں جس میں بڑوں کی مرضی نہ ہو' بڑوں کی دعائیں نہ ہوں لیکن میرا بھائی ماننے کو تیار نہیں تھا۔ بھائی کہتا تھا میں نے جو کہنا تھا سو کہہ دیا' اب مجھے کچھ سننا نہیں۔ میرے امی ابو بہت پریشان ہوئے۔ میں نے اللہ کا نام لے کر دل کی گہرائیوں سے اس وظیفہ کو پڑھنا شروع کیا' میں نے یہ وظیفہ اس وقت تک جاری رکھا جب تک بھائی کا کوئی حوصلہ افزاء جواب نہ سن لیا۔ مجھے اللہ پر پورا بھروسہ تھا کہ کوئی جواب ضرور آئے گا۔ آخر کار ایک گھنٹہ کے بعد میرے بھائی کا فون آیا۔ **باجی!** ابو کو بتادیں جو امی ابو کہیں گے وہی ہوگا۔ آپ پریشان نہ ہوں۔ یہ جواب سنتے ہی خوشی سے میرے آنسو نکل آئے۔

وظیفہ کی برکت سے لڑائی ختم ہوگئی: عرصہ سات سال سے ہمارے آباؤ اجداد کی جگہ جو کہ وراثت میں ابو اور ان کے بھائیوں کے حصہ میں آئی ہے اس کا مقدمہ ابھی چل رہا ہے۔ کیس والے پریشان کیے رکھتے ہیں۔ مخالف پارٹی نے بغیر اجازت کے ہماری جگہ پر سوئی گیس کا میٹر لگوانا شروع کیا۔ اتفاق سے میرے چچا جان نے دیکھ لیا' موقع پر میرے ابو بھی پہنچ گئے اور محلے دار بھی جمع ہوگئے۔ پہلے تو زبانی بات چیت ہوئی پھر بات لڑائی جھگڑے تک پہنچ گئی۔ ہم گھر کی تمام خواتین بہت پریشان ہوئیں۔ پورے علاقے میں ہمارے گھر کی بڑی عزت ہے لڑائی میں تو عزت پاؤں میں آجاتی ہے۔ میں نے اللہ کا نام لے کر یہ وظیفہ پڑھنا شروع کردیا کہ ہماری جگہ پر مخالف پارٹی کا میٹر نہ لگے اور لڑائی بھی ختم ہو اور جو بات چیت ہو وہ عدالت میں ہو۔ اللہ نے ایسا ہی کیا۔ جیسے ہی میں نے وظیفہ پڑھا۔ لڑائی ختم ہوگئی اور طے پایا کے جو بھی بات ہوگی وہ عدالت میں ہوگی۔

رزق اور برکت کی غیبی آمد: بعض اوقات ایسا ہوتا ہے جو بات دل میں ہو کہ یہ مل جائے تو اللہ کے کرم سے فوراً وہ چیز مل جاتی ہے۔

یاد رکھیے! اس وظیفہ سے صرف اور صرف نیک مقصد اور نیک خیالات ہی پورے ہوتے ہیں۔

بعض دفعہ گھر میں کوئی مہمان آجائے اور گھر میں پیسے نہ ہوں تو صرف اس عمل کی برکت سے فوراً انتظام ہوجاتا ہے کیونکہ اللہ کریم نے خود فرمایا ہے میرے بندے میری طرف ایک دفعہ بڑھ' میں تیری طرف دس دفعہ بڑھوں گا۔ ہمارے اندر ایمان کی کمزوری ہے۔ جس سے ہمیں اللہ کی ذات نظر نہیں آتی جو ہر جگہ ہمہ وقت ہمارے ساتھ ہے۔ بس ہمیں چاہیے کہ اسی سے مدد اور رہنمائی مانگیں تو وہ ہمیں رسوا نہیں کریگا۔ وہ ہماری فریاد کو ضرور پہنچے گا۔

فقروفاقہ سے نجات کیلئے

اَلصَّمَدُ جو شخص اس اسم کو کثرت سے پڑھے وہ فقر سے نجات پالیتا ہے اور اپنی زندگی اطمینان وسکون سے گزارتا ہے اللہ پاک اسے مخلوق میں کسی کا محتاج نہیں رکھتا۔ اس کی تمام حاجات دست غیب سے پوری ہوتی ہیں۔ **(بیگم منظور حویلی لکھا)**

 مولی کو پتوں سمیت کوٹ کر اس کا پانی نچوڑیں اور دس تولے پانی میں نوشادر ایک ماشہ ملا کر پئیں۔ آٹھ دس روز کے استعمال سے تلی کٹ جاتی ہے۔

پائیدار جوانی کیلئے سیر ضروری ہے

بشیر احمد ظفر

ایک مرتبہ میں نے یہ طریقہ اختیار کیا تھا کہ صبح اپنے کام پر جانے سے بیشتر 15، 20 میل کا چکر لگایا کرتا تھا۔ اس مشق کو کرتے کرتے میرا یہ یقین اور بھی مضبوط ہوگیا کہ سچ مچ ہی ٹہلنا خاص طور سے مفید ہے۔ اتنا تندرست میں کبھی بھی نہیں رہا جتنا میں ان دنوں میں تھا

سیر کے تجربات لکھتے ہوئے میکفیڈن لکھتا ہے: اگر آپ اپنی صحت کو ٹھیک اور برقرار رکھنا چاہتے ہیں یا کھوئی ہوئی صحت کو ازسرنو حاصل کرنے کے خواہشمند ہیں تو باقاعدہ سیر کرنا شروع کردیجئے۔ دیگر ورزشیں آپ بے شک چھوڑ دیں لیکن یہ ورزش یعنی ٹہلنا آپ کبھی نہ چھوڑیئے۔ آپ خواہ کوئی بھی پیشہ کیوں نہ کرتے ہوں اور آپ اپنے اعضاء کے ارتقاء کیلئے خواہ دوسری کتنی ہی قسم کی ورزشوں کے عادی کیوں نہ ہوں دن بھر میں کچھ دیر سیر کرنے کا پروگرام ضرور بنایئے۔ ایک مرتبہ میں نے یہ طریقہ اختیار کیا تھا کہ صبح اپنے کام پر جانے سے بیشتر 15، 20 میل کا چکر لگایا کرتا تھا۔ اس مشق کو کرتے کرتے میرا یہ یقین اور بھی مضبوط ہوگیا کہ سچ مچ ٹہلنا خاص طور پر صحت وتندرستی کیلئے ازحد مفید ہے۔ اتنا تندرست میں کبھی بھی نہیں رہا جتنا میں ان دنوں میں تھا جب میں پندرہ بیس میل کا چکر روزانہ کاٹا کرتا تھا۔ برعکس حالات میں بھی اگر آپ تیزی کے ساتھ تین چار میل ٹہل لیں تو اس سے فائدہ ہی ہوگا لیکن جوتا پہنے یا بغیر جوتا پہنے جیسے آپ کی طبیعت ہو نکل جایئے۔ اس وقت ایک تو باہر نکلنے والے ہی بہت کم ہوتے ہیں اور جو ہوتے ہیں وہ اپنے کام کاج میں اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ انہیں آپ کی پوشاک کی طرف توجہ دینے کی فرصت ہی نہیں رہتی۔ میں اکثر ایک بغل میں کوٹ اور ٹوپی دوسرے ہاتھ میں جوتا دبا کر ننگے پاؤں گھومنے کیلئے نکل جایا کرتا ہوں اور پھر جب بھلا آدمی بننے کی ضرورت سمجھتا ہوں سڑک کے کنارے نزدیک کسی جگہ پاؤں کی گرد دھوکر کوٹ ٹوپی اور جوتا ڈال لیتا ہوں اور مہذب سوسائٹی کے افراد میں شامل ہوجاتا ہوں۔

چلنے میں بہت تیز چال سے نہیں چلنا چاہیے۔ گھنٹے بھر میں ساڑھے تین میل چلنے سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اور مسرت مل سکتی ہے۔ اگر آپ اس سے تیز چلیں گے تو جلدی تھک جائیں گے اور اس ورزش سے خاص فائدہ نہ اٹھا سکیں گے۔ اپنے قدم رکھنے کیلئے آپ اس بات کی کوشش کیجئے کہ آپ کا ہر قدم اس قدم سے بڑا ہو جس سے چلنے کے آپ معمولی طور پر عادی ہیں۔ بلاشک وشبہ یہ بات سچ ہے کہ زیادہ تر لوگ چلتے وقت گھبرائے سے رہتے ہیں۔ ان کا قدم جھٹکے کے ساتھ پڑتا ہے اور اس میں یکسانیت نہیں ہوتی اگر وہ لمبے لمبے قدم رکھنے کی کوشش کریں تو وہ تھوڑے سے وقت میں کم کوشش سے زیادہ دور جاسکیں گے اور نتیجہ یہ ہوگا کہ انہیں جو تھکاوٹ ہوگی وہ اس تھکاوٹ سے کہیں زیادہ قدرتی ہوگی جو چھوٹے قدم رکھنے میں ہوتی ہے۔ شروع شروع میں ایک دو میل چلنا کافی ہوگا۔ زیادہ لمبی سیر کرنے سے بیشتر چلنے کی پوزیشن درست کیجئے ہم کتنی دور چل سکتے ہیں۔ اس بات کا امتحان نہ کرنا ہی بہتر ہے۔ ہمارا مقصد اپنی سنجیونی طاقت کو بڑھانا ہے نہ کہ مسافت کو بڑھانا۔ ٹہلنے کا یہی خاص مقصد ہے اگر آپ بہت دبلے ہیں تو ٹہلنے سے آپ کی بھوک بڑھے گی اور کچھ دنوں میں آپ کا وزن بھی بڑھ جائے گا اگرچہ سیر شروع کرنے کے ایک یا دو ہفتے تک آپ کا وزن کچھ کم ہوجائے گا لیکن بعدازاں جلد آپ کا وزن ضرور ہی بڑھے گا۔ **ہاں!** یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ سیر کرنے سے انسان نوجوان بنا رہتا ہے۔

وزن کم رکھئے: اگر کوئی شخص بہت موٹا ہے یا اس کا گوشت بہت ملائم ہے تو لمبی چہل قدمی سے اس کا وزن خودبخود کم ہوجائے گا۔ اگر معمول سے آپ کا وزن 14 کلو زیادہ ہے تو پھر آپ کے امراض قلب، ذیابیطس، پتے کی پتھری اور گنٹھیا میں مبتلا ہونے کے خطرات بھی زیادہ ہیں۔ 1997ء میں ہونے والی تحقیق کے مطابق وزن کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ حراروں میں کمی ہے۔ ورزش کے ساتھ ساتھ اپنی غذا میں حراروں کی تعداد گھٹایئے۔ آئندہ پانچ سال میں آپ کے وزن میں 14 کلو کمی ہوجائے گی اور آپ یوں مذکورہ امراض سے بچ جائیں گے۔ شاید 14 کلو وزن کم کرنا آپ کو مشکل لگ رہا ہے، لیکن اگر آپ نے 5 کلو وزن بھی کم کرلیا تو کم از کم ہائی بلڈ پریشر سے آپ کو نجات مل جائے گی بلکہ عین ممکن ہے کہ ذیابیطس کا خطرہ بھی ٹل جائے۔

تمباکو سے نجات پایئے: تمباکو نوشی سے پرہیز کیجئے کیونکہ اس سے پھیپھڑوں، منہ اور معدے اور غذا کی نالی کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ امریکہ کے نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ کے مطابق اگرچہ 30 سال پہلے تمباکو نوشی ترک کرنے کے باوجود پھیپھڑوں کے سرطان کا خطرہ موجود رہتا ہے لیکن یہ خطرہ تمباکو نوشی جاری رکھنے والوں کے مقابلے میں بہت کم ہو جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے تمباکو نوشی کا استعمال ترک کرنے کے بعد خون کی رگیں اور قلب کے ریشے بڑی تیزی سے اپنی اصلاح کرنے لگتے ہیں یہاں تک کہ 60 اور 70 سال کے لوگوں کو بھی تمباکو نوشی ترک کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اور دو سال کے اندر ان کے حملہ قلب سے ہلاک ہونے کا خطرہ 50 فیصد گھٹ جاتا ہے۔

پرسکون رہئے: سیر اور ورزش کو اپنی زندگی کا معمول بنایئے اور اپنے آپ کو غصے، نفرت، حسد اور رقابت وانتقام جیسے منفی جذبات پر قابو پانے کا گر سکھانے کی مشق کریں۔ مراقبہ اور عبادت اس کا بہترین حل ہے ان کے ذریعے سے ان خیالات کا تدارک سو فیصد ممکن ہے۔ منفی خیالات وجذبات کے دماغ اور قلب کی صحت پر بڑے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایک امریکی یونیورسٹی میں ہونے والے ایک مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ قلب کے جو مریض اپنے ان جذبات پر قابو پانے کا گر پا لیتے ہیں، ان کے قلب کے عضلات آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ناکارہ ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ قصہ مختصر، بات بالکل صاف ہے کہ اگر آپ واقعی بہتر صحت کے خواہاں ہیں تو آپ کی عادات میں تبدیلی ناگزیر ہے۔

سورۂ کافرون کا خاص عمل

محترم حکیم صاحب میں ماہنامہ عبقری کی مستقل قاریہ ہوں اس میں ایک مرتبہ میں نے سورۂ کافرون کا عمل پڑھا تھا جس کو میں نے تیل پر 1001 مرتبہ پڑھ کر دم کیا جو مریض کو اس طرح استعمال کروانا تھا کہ بسم اللہ پڑھ کر پہلے دائیں کان میں ایک قطرہ پھر بائیں کان میں ایک قطرہ ٹپکائیں۔ اس کو ایک معذور بچے پر استعمال کرایا گیا تھا میں نے اس کے بارے میں پہلے بھی آپ کو بتایا تھا کہ وہ کافی بہتر ہوگیا ہے اب ایک ایسے شخص کو استعمال کروایا جو کہ تقریباً عرصہ ڈیڑھ سال سے ایکسیڈنٹ کی وجہ سے چارپائی پر تھا اس کو بلڈ شوگر اور یورین شوگر بھی ہے۔ ڈاکٹر جہاں پر کینولا لگاتے ہیں وہیں زخم بن جاتے ہیں۔ اس طرح ڈاکٹروں نے اسے لاعلاج کہہ کر ڈسچارج کردیا تھا کہ یہ کچھ عرصے کا مہمان ہے۔ اب جبکہ اس کو یہ تیل تقریباً پندرہ یا بیس دن استعمال کروانے کے بعد مریض کو ماشاء اللہ کافی افاقہ ہوا اور وہ بیساکھی کے سہارے چلنے کے قابل ہوگیا ہے۔

(آسیہ یعقوب، راولپنڈی)

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 14

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

پھر انہوں نے حزب البحر سے استفادہ کرنے اور اس کے کمالات کہ جن کا میں 100 فیصد عامل بن چکا تھا' اس کے عملیات و وظائف مجھے بتائے۔ اگر کسی شخص کی پھانسی کا فیصلہ ہوگیا ہو اور وہ فیصلہ ناحق ہو تو وہ شخص خود حزب البحر یا اس کی طرف سے کوئی دوسرا شخص ہر نماز کے بعد 41 دفعہ پڑھ لے چند ہی دنوں میں وہ رہائی پالے گا۔

اسی طرح اگر کسی کی شادی میں رکاوٹ ہو اور رکاوٹ کا مسئلہ ناممکن حد تک پہنچ چکا ہو۔ وہ ہر نماز کے بعد انتہائی یقین اور توجہ کیساتھ 41 یا 91 دن تک حزب البحر پڑھیں۔ شادی کا ناممکن مسئلہ چند دنوں میں ممکن ہو جائیگا۔

ایک شخص میرے پاس آیا اتنا رویا کہ اس کی ہچکی بندھ گئی۔ وہ شخص پہلے بہت مالدار تھا۔ دن بدلے' سب کچھ لٹ گیا' ہر چیز برباد ہوگئی۔ کچھ باقی نہ بچا۔ میں نے انہیں تسلی دیتے ہوئے یہی عمل ہر نماز کے بعد پڑھنے کیلئے بتایا' چند دنوں میں ان کا مسئلہ حل ہوگیا۔

ایک شخص کا نسل در نسل بہت بڑا دفینہ تھا۔ انہیں علامات محسوس ہو رہی تھیں کہ ان کا خزانہ ہے انہیں اپنی علامات کی مزید تائید ایک بہت بڑے صاحب کشف سے بھی ہوئی۔ صاحب کشف بزرگ نے انہیں صدیوں سے دفن اس خزانہ کی مقدار بتائی چونکہ ہر خزانے پر جنات سانپ کی شکل میں قابض ہوتے ہیں اور کہاوت مشہور ہے وہ ایسے ہے جیسے خزانے پر سانپ بیٹھا ہوا ہے۔

وہ صاحب میرے پاس آئے۔ میں نے انہیں یہی عمل دیا اور ساتھ کچھ جنات کی ڈیوٹی لگائی کہ وہ ان جنات سے ان کا حق دلا دے ورنہ خزانہ بھی اکثر بربادی اور پریشانی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ انہوں نے یہ عمل 123 دن کیا اور انہیں خزانہ مل گیا۔ آپ زندگی کی کسی مشکل میں مبتلا ہیں ایسی مشکل جس کے بارے میں آپ نے یا لوگوں نے سوچ لیا کہ اس کا حل صرف موت ہی ہے۔ مایوس نہ ہوں حزب البحر اسی ترتیب سے پڑھنا شروع کردیں آپ خود محسوس کریں گے کہ مشکلات آپ سے ایسے دور ہوں گی جیسے آٹے میں سے بال، میری طرف سے سب کو حزب البحر کی عام اجازت ہے۔ مجھے تو اس کے تجربات میں یہاں تک کمالات دیکھنے کو ملے ہیں حج کو ترسنے والے سینکڑوں ایسے خواتین و حضرات جن کیلئے حج تو کیا حج کا خواب بھی ایک خواب تھا کو بار بار حج نصیب ہوا اور اولاد چاہنے والے لاتعداد مایوس ازدواجی جوڑوں کو اولاد نرینہ کی دولت نصیب ہوئی، مفلس، تنگ دست، نادار امیر بن گئے۔ حالات کے پسے ہوئے خوشحال ہوگئے۔ ذلت میں ڈوبے ہوئے مکرم و معظم بن گئے۔ امتحان میں کامیابی والے اعلیٰ اعلیٰ پوزیشنیں لے گئے۔ مقدمات میں ہارنے والے جیتنے والے بن گئے۔ بیماریوں میں مبتلا مایوس مریض صحت مند اور صحت یاب ہوگئے۔ بے حیثیت باحیثیت ہوگئے۔ صاحب ذلت صاحب عزت بن گئے۔ بے مراد بامراد بن گئے۔ میاں یا بیوی روٹھی ہوئی ہو' جلے ہوئے گھر' خوشگوار ازدواجی زندگی سے مزین و آراستہ ہوگئے۔ نافرمان اولاد فرمانبردار بن گئی۔ عادات بد میں مبتلا افراد نیک بن گئے۔ نیکی لینے والا' تسبیح چاہنے والا کبھی اس نے حزب البحر اس ترتیب سے پڑھی ہو اور نفع نہ ہوا ہو' الغرض! مجھے اپنے روحانی سفر میں کوئی ایک شخص بھی ایسا نہیں ملا کہ جس نے مکمل توجہ اور دھیان اور 100 فیصد یقین سے یہ عمل کیا ہو اور اس کو اس کے حیران کر دینے والے مشاہدات اور لاجواب فائدے حاصل نہ ہوئے ہوں۔ قارئین! آپ بھی کرسکتے ہیں اور پاسکتے ہیں۔

قارئین! میں نے ایڈیٹر عبقری سے وعدہ لیا ہوا ہے کہ میری کسی سے ملاقات نہ کروائی جائے اور نہ ہی کسی کو میرا ایڈریس دیا جائے۔ بہت سے لوگوں کو غلط فہمی ہوئی ہے کہ شاید میں امیر لوگوں سے ملاقات کرتا ہوں اور غریبوں کو نظرانداز کردیتا ہوں۔ ایسا ہرگز نہیں' ہر شخص میرے لیے قابل احترام اور ہر دکھی میرے سر کا تاج ہے۔ کوشش کرتا ہوں اپنے زندگی کے تجربات میں سے ایسی چیزیں عبقری کے قارئین کو بتاؤں جو امیر' غریب' بادشاہ اور فقیر سب کیلئے یکساں مفید ہوں اور ایڈیٹر عبقری کے ذریعے لاکھوں لوگوں کے شکریئے مجھ تک پہنچے ہیں کہ جس جس نے بھی محنت کر کے عمل کیا اسے منزل ملی ہے۔ پریشانی دور ہوئی' مسائل اور مشکلات حل ہوئے ہیں۔

پچھلے دنوں میں جمعہ کی نماز پڑھنے مسجد گیا' ایک صاحب نے مجھے پہچان لیا' بہت اصرار کیا' آخر وہ صاحب مجھے اپنے گھر لے آئے' کہنے لگے! مجھے جنات قابو کرنے کا بہت شوق ہے اس کیلئے میں بے شمار عمل کرچکا ہوں' میرا کوئی عمل بھی کامیاب نہیں ہوا' میں نے انہیں اپنے نانا کا ایک واقعہ سنایا کہ جن کے ذریعے میں نے روحانیت' عملیات' لاہوت' ملکوت' جبروت' ناسوت اور پراسرار علم اور پراسرار قوتوں تک رسائی پانے میں بہت مدد اور رہبری ملی۔ ہاں! مجھے اس بات کا اعتراف ہے کہ صحابی بابا' حاجی صاحب اور دیگر جنات جو بچپن سے میری ہر قدم پر رہبری اور رہنمائی کررہے ہیں اور اب میں جو کچھ بھی ہوں محض اللہ جل شانہٗ کے فضل اور اولیاء جنات کے طفیل ہوں وہاں میں اپنے نانا مرحوم کی بے لوث خدمات کو نظرانداز نہیں کرسکتا۔ میرے نانا فرمانے لگے۔ 1929ء کی سرد رات تھی۔ مجھے ایک عامل نے جنات تابع کرنے کا ایک مضبوط عمل دیا۔ اسے مسجد میں بیٹھ کر نماز عشاء کے بعد جب سب نمازی چلے جائیں اور مسجد خالی ہو جائے' کوئی دیکھنے والا نہ ہو اور نہ ہی کوئی جاننے والا اس وقت کرنا تھا۔ میں نے سفید کپڑے پہن کر خوشبو لگا کر وہ عمل پڑھنا شروع کردیا۔ عمل اتنا جلالی تھا کہ کچھ دیر پہلے مجھے سخت سردی محسوس ہونا شروع ہو رہی تھی لیکن چند لمحوں کے بعد میں پسینے میں شرابور ہوگیا اور مجھے گرمی لگنا شروع ہوگئی میں عمل پڑھتا رہا' تھوڑی دیر میں مسجد کی صف لپٹنا شروع ہوئی اور کسی غیبی طاقت نے مجھے بھی مسجد کی صف میں لپیٹ کر مسجد کے کونے میں کھڑا کردیا۔ لپیٹا اتنا سخت تھا کہ میں نکلنا چاہتا بھی تو نہیں نکل سکتا تھا۔ آخر بہت دیر کی سخت کوشش کے بعد میں صف سے نکلا۔ میں صف بچھا کر پھر پڑھنے بیٹھ گیا کیونکہ اس وقت مجھ پر عمل کا جنون سوار تھا۔ **(جاری ہے)**

مسافران آخرت

عبقری کے محنتی' دیانتدار کمپوزر محمد طاہر کی والدہ رمضان المبارک میں سحری کے وقت وضو کرتے ہوئے وفات پاگئیں۔

☆ بھٹی الیکٹرک سٹور کے مالک محمد لطیف بھٹی کے چہیتے ساتھی وفادار جواں سالہ بھائی محمد سرور بھٹی حرکت قلب بند ہونے سے اچانک وفات پاگئے۔

قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

عباس اسلم اوکاڑہ

ماما کی محبت حیوانوں سے سیکھیں

بلی کے بچوں کے سر پر کوئی خطرہ آپہنچتا ہے تو اس کی حالت بدل جاتی ہے۔اس وقت وہ بہت غصہ ور اور خوفناک ہوجاتی ہے۔ایسی حالت میں وہی کتا قریب پھٹکنے کی جرأت کرے گا جو یا تو نہایت ہی احمق ہوگا یا پھر بڑا ہی دلیر۔بلی اپنی جان کی پرواہ کیے بغیر حملہ کردیتی ہے

پرندوں اور چوپایوں میں ماما ایک ایسی عجیب قوت ہوتی ہے جو بچوں کی حفاظت کیلئے بعض کمزور سے کمزور اور ڈرپوک سے ڈرپوک جانوروں کو بھی بڑے دلیرانہ کام کرنے پر آمادہ کردیتی ہے۔فرانسیس پٹ کا بیان ہے کہ اس نے اپنے خاندان اور بچوں کی حفاظت کی خاطر اپنی آنکھوں سے ایک خرگوش کو ایک قسم کی جنگلی بلی ''اسٹوف'' سے لڑتے اور مقابلہ کرتے دیکھا۔اسی طرح اس نے ایک مرتبہ ایک چھوٹے سے پرندے مرلن کو ایک ایسے پہاڑی کوے پر حملہ کرتے دیکھا جو اس کے گھونسلے کے بالکل قریب آگیا تھا' چنانچہ اس نے کوے کا تعاقب کرکے اس کو مار بھگایا۔اسی طرح اُلو اپنے بچوں کی حفاظت کیلئے بڑے سے بڑے دشمن کو بھی خاطر میں نہیں لاتا۔فرانسیس پٹ نے ایک ایسے ہی واقعہ کا تذکرہ کیا ہے۔اس کا بیان ہے ایک مرتبہ وہ جنگل میں ایک درخت کے کھوکھلے تنے میں بیٹھے ہوئے الو کے بچوں کو دیکھنے کی کوشش کررہا تھا کہ یکایک اس کی پیٹھ پر ایک زور کا تھپڑ پڑا۔اس نے ادھر ادھر دیکھا مگر اسے وہاں کوئی چیز نظر نہ آئی چنانچہ وہ دوبارہ اسی کھوکھلے تنے کے اندر دیکھنے کیلئے جھکا۔ اچانک پیٹھ پر پھر وہی زور کا تھپڑ پڑا۔اس نے دیکھا تو ایک الو نظر آیا۔اس پر حملہ اسی الو نے کیا تھا۔اس مشاہدے کے بعد فرانسیس پٹ جب وہاں سے واپس ہوا تو اس کے دل میں ماں کی ماما کا احساس موجزن تھا۔الو کی ماما یقیناً قدر کے لائق تھی۔

چوپایوں میں بلی کی ماما سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ دودھ پلانے والے حیوانوں میں بلی سے زیادہ کوئی حیوان بہادری' جرأت اور ہمت سے اپنے بچوں کی حفاظت نہیں کرتا۔وہ اپنے بچوں کی نگرانی اور حفاظت بڑے اہتمام سے کرتی ہے۔ان کے ساتھ کونا کوں کھیلتی ہے' ان کو پیار سے چاٹتی ہے اور ازراہ محبت دانتوں سے پکڑتی ہے لیکن جب بچوں کے سر پر کوئی خطرہ آپہنچتا ہے تو اس کی حالت بدل جاتی ہے۔اس وقت وہ بہت غصہ ور اور خوفناک ہوجاتی ہے۔ایسی حالت میں وہی کتا قریب پھٹکنے کی جرأت کرے گا جو یا تو نہایت ہی احمق ہوگا یا پھر بڑا ہی دلیر۔بلی اپنی جان کی پرواہ کیے بغیر حملہ کردیتی ہے اور اتنے زور سے اپنے خوفناک زہریلے پنجے مارتی ہے کہ شاید ہی کوئی کتا اس کے حملے کی تاب لاسکے۔یہ حالت تو محض ایک معمولی اور گھریلو پالتو بلی کی ہے۔اس سے جنگلی بلیوں کے غصے کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

بلی کے خاندان کے دوسرے ارکان شیر' چیتا اور تیندوا وغیرہ بھی ہیں لیکن وہ اس گروہ کے جانوروں میں اپنے ڈیل ڈول اور جسامت کے لحاظ سے دلیری اور جرأت میں قطعاً ایسے نہیں ہوتے۔اس میں شک نہیں کہ ایک شیرنی یا چیتے کی مادہ اپنے بچوں کی حفاظت کرتے وقت بے حد خطرناک بن جاتی ہے لیکن اس کی یہ خطرناکی قد وقامت اور قوت وشجاعت کے لحاظ سے بلی کے مقابلے میں کہیں کم ہوتی ہے۔

جہاں تک چھوٹے' غیر محفوظ اور سامان مدافعت سے محروم جانوروں کا تعلق ہے' وہ دوسرے طاقتور حیوانوں سے زیادہ دلیر اور غیر رثابت ہوتے ہیں۔چراگاہوں میں چرنے والی بھیڑیں اور بکریاں اتنی بیوقوف نہیں ہوتیں کہ اپنے بچوں کی حفاظت نہ کریں۔ایک بکری جو عام طور پر کتوں سے جان بچانے کیلئے بھاگتی پھرتی ہے اور اپنے سر اور سینگوں سے دشمن کا مقابلہ کرتی ہے اور بعض اوقات اس کی پسلیاں تک توڑ ڈالتی ہے۔یہ سب اس کی ماما کے جذبے کا کرشمہ ہے۔حیوانات اپنے بچوں کی حفاظت اور بھی کئی طریقوں سے کرتے ہیں وہ ان کیلئے بڑے مضبوط' محفوظ اور خوبصورت گھونسلے یا گھر بناتے ہیں۔اپنی وضع قطع' مضبوطی اور حفاظت کے لحاظ سے ایسے گھونسلے اور گھر دودھ پلانیوالے جانوروں میں نہیں پائے جاتے۔

حیوانوں کی ماما بعض اوقات نہایت ''خطرناک صورتوں'' میں بھی ظاہر ہوتی ہے خصوصاً اس وقت جب حیوانوں پر بہت زیادہ خوف اور دہشت طاری ہوجاتی ہے چنانچہ بعض بڑے حیوانات ایسی حالت میں اپنے ہی بچوں کو مار ڈالتے ہیں۔فیرانسیس پٹ کا بیان ہے کہ اس نے خود ایک بار کھیت میں رہنے والے ایک چوہے کو دیکھا۔اس نے اپنے بچوں کو ایک ایک کرکے کاٹ کاٹ کر مار ڈالا۔اسی طرح کے اور بھی بہت سے واقعات کتے' خرگوش' بچھو اور دوسرے دودھ پلانے والے ایسے جانوروں کے بارے میں سنے گئے ہیں جنہوں نے خطرے کے وقت اپنے بچوں کو مار ڈالا۔خیال ہے کہ طاقتور دشمن سے اپنے بچوں کو بچانے کا جذبہ اور احساس انہیں ایسی لرزہ خیز حرکتوں پر مجبور کردیتا ہے۔

فرزانہ صغیر

بکھرے موتی

دوست کے ساتھ ہمیشہ چوکنے ہوکر چلو (یعنی وہ دوستی میں تم سے کوئی غلط کام نہ کروالے)

اخلاص کسے کہتے ہیں

ایک اللہ والے تجارت کیا کرتے تھے جب وہ صبح گھر سے نکلتے تو دوپہر کا کھانا لے کر نکلتے تھے راستے میں جاتے ہوئے اپنا کھانا کسی سائل کو دے دیتے اور خود شام کو گھر جاکر کھانا کھاتے۔گھر والے سمجھتے تھے دن کا کھانا دکان پر کھاتا ہوگا دکان والے سمجھتے تھے گھر سے کھا کر آتا ہوگا۔ اس طرح انہوں نے 30 سال روزے رکھے اور کسی کو پتہ نہ چلنے دیا۔آخر ان کی وفات کے بعد یہ معاملہ کھلا اسے اخلاص کہتے ہیں۔

ایک صحابیؓ کی نصیحت

ایک آدمی نے حضرت ابی بن کعبؓ کی خدمت میں عرض کیا اے ابوالمنذر! آپ مجھے کچھ وصیت فرمادیں۔فرمایا لایعنی والے کام میں ہرگز نہ لگو اور دشمن سے کنارہ کش رہو اور دوست کے ساتھ ہمیشہ چوکنے ہوکر چلو (یعنی وہ دوستی میں تم سے کوئی غلط کام نہ کروالے) زندہ آدمی کی انہیں باتوں یعنی نیک اعمال اور اچھی صفات پر رشک کرتے رہو اور اپنی حاجت اس آدمی سے نہ طلب کرو جسے تمہاری حاجت پوری کرنے کی پرواہ نہیں ہے۔

انمول موتی

☆ جس گھر میں نظم وضبط اور حسن اخلاق نہ ہو وہ گھر تباہ ہوجاتا ہے بالکل اسی طرح جس دل میں رب سے ملاقات کا شوق نہ ہو تو وہ دل بھی تباہ ہوجاتا ہے۔ ☆ جو گناہ پر پچھتائے اسے ولی سمجھو' جو پرواہ نہ کرے اسے گنہگار انسان سمجھو' جو گناہ کرکے اترائے اسے شیطان سمجھو۔

مشکل ترین کام

اگر کسی شخص کا کوئی بہت مشکل کام ہو یا کوئی بہت بڑا مسئلہ ہو جو حل نہ ہورہا ہو یا کوئی ایسی خواہش ہو جو پوری نہ ہورہی ہو تو یااللہ 3125 بار کسی باریک کاغذ پر باوضو ہوکر لکھے اور پھر اس کاغذ کو طے کرکے آٹے کے پیڑے میں بند کرکے نہر یا دریا میں ڈال دے اور کام کیلئے دعا کرے انشاءاللہ چالیس دن میں نتیجہ اچھا نکل آئے۔ (رابعہ ریاض لاہور)

تلی کیلئے آزمودہ: سبز کریلا کوٹ کر اس کا پانی نچوڑ کر دو دو تولے دن میں تین بار پئیں۔آٹھ دس دن کے استعمال سے پرانی تلی گل جائیگی۔

اس ماہ کا دکھی خط

جادو نے میرا گھر اجاڑ کے رکھ دیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ عبقری رسالہ کی مسلسل خریدار ہوں 6 اور بہنوں کو بھی اس میں شامل کیا ہے سب اس پرچے سے فائدے اٹھا رہی ہیں۔ بھائی صاحب میں ایک دکھی ماں ہوں میرے ساتھ زندگی میں مسائل ہی مسائل رہے ہیں۔ میرے خاوند صاحب بے پرواہ آدمی ہیں' ان کو میرے یا بچوں کے ساتھ کسی مسئلے میں انٹرسٹ نہیں ہے۔ وہ سبزی کا کام کرتے ہیں' صبح چلے جاتے' رات کو دیر سے آ کر کھانا کھایا اور سو گئے' بچے کیا کر رہے ہیں' پڑھنا ہے کہ نہیں' ان کی شادیوں کے مسئلے' ہر مسئلہ میرے اوپر چھوڑا ہوا ہے۔ اگر آپ ان سے کبھی پوچھیں کہ آپ کے بچوں کی عمریں کیا ہیں؟ وہ کون سی کلاسوں میں پڑھ رہے ہیں؟ وہ کیا کرتے ہیں؟ تو ان کے پاس کوئی جواب نہیں ہوگا۔

بچوں' بچیوں کو بی اے' ایم اے تک پڑھایا ہے۔ باپ نے ایم اے اسلامیات پاس بچی کی شادی برادری کے ایک معمولی سے بھٹہ بیچنے والے کے ساتھ کر دی۔ ایک بچی ہے' پڑھاتی ہے اور اپنا گزارا کر رہی ہے۔ دوسری ایم اے پاس بچی کی شادی حافظ قرآن لڑکا جو فوج میں تھا اس سے کی ہے۔ وہ میری بہو کے ماموں کا لڑکا تھا۔ وہ بہت بڑا جادوگر ہے' بہو بھی بہت بڑی جادوگرنی ہے' ہمیں پتہ نہیں تھا' عورت اکیلی کام کریگی تو ایسے ہی کام ہونگے۔ وہ بہو اس لڑکے سے خراب تھی' ہمیں پتہ نہیں تھا' بیٹی نے دیکھ لیا تو ان دونوں جادوگروں نے اس کا دماغ پھیرانے کی کوشش کی۔

چوٹی کے بالوں پر جادو کیا ہے وہ پاگلوں کی طرح ہو گئی ہے' مدرسے میں لے جا کر اس کو مارنے لگا کہ یہ بھائی کو نہ بتائے مگر بچی کی اللہ نے مدد کی' بچی کو اللہ نے بچا لیا' ابھی ہم نے خلع کی درخواست دے کر فارغ کروالی ہے۔ اس میں میرے جیٹھ صاحب نے میری مدد کی ورنہ وہ بہت ظالم تھے۔ ابھی بچی کا غم تازہ تھا اس کا توڑ کروا رہے تھی۔ بہت جگہ سے وظیفے وغیرہ کرتی رہی۔ ابھی وہ ٹھیک ہے مگر بہو بیٹے کو بھی لے کر چلی گئی' رات دن اللہ سے دعائیں کرتی ہوں اس توقع پر کہ جس رب نے بیٹی بچالی ہے وہ بیٹا بھی بچائے گا۔ اسے واپس لائے گا' اس پر توقع ہے۔ دوسرے بیٹے نے بھی شادی کی ہے' وہ بہو ہمارے ساتھ رہ رہی تھی۔ ایک سال ہوا ہے اس نے پہلی بہو کے ساتھ تعلقات بنا لیے اور ہم سے وہ بھی روٹھ کر میکے بیٹھ گئی ہے۔ 50 ہزار روپیہ مجھ سے بیٹا مانگتا ہے کہ میرا سالا مکان بنا رہا ہے اس کو دیدو۔ میں نے کہا کہ میں خود قرض دار ہوں تمہارے لیے میں نے واہ کینٹ میں 12 مرلے جگہ اپنے زیور ادھار اٹھا کر لی ہے۔ میں کہاں سے پیسے دوں۔ وہ مجھے گالیاں دیتا ہے۔

بھائی صاحب یہ ہے میری محنت کا صلہ! میں خود ہیلتھ میں نوکری کرتی ہوں اور بچیوں نے بھی پڑھا کر میری کافی مدد کی ہے مگر بیٹے نالائق ہیں۔ میرے 6 بیٹے اور 5 بیٹیاں ہیں۔

بھائی صاحب! میرے بیٹے کو سرکاری مکان الاٹ ہوا ہے۔ وہ منسٹری آف لاء میں کلرک ہے۔ میری بہن نے لڑکے کو بہلا پھسلا لیا ہے۔ وہ اسلام آباد کام کرتا تھا اور میں راولپنڈی میں کرائے پر رہتی تھی تو اس نے بھانجے کو پھنسا لیا ہے' بہنوں کے ساتھ ماں جیسا سلوک کیا ہے مگر وہ بے وفا نکلی۔ اب بہن کہتی ہے کہ کوارٹر میرے داماد کے نام ہے' بہلا پھسلا کر بیٹی کا نکاح بھی میرے بیٹے کے ساتھ کر دیا ہے اور وہ لڑکی مجھے ابھی سے گالیاں بکتی ہے۔ میری بیٹیوں کو برا بھلا کہتی ہے وہ کل آئے گی تو ہمیں مکان سے نکال دیگی۔ میں اس ڈر سے شادی کر کے گھر نہیں لا رہی کہ اس نے یہ کرنا ہے۔ میرا کہاں ٹھکانہ ہے؟ میں تھکی ہوئی عورت ہوں۔ 11 بچے اللہ کے سہارے پالے' پڑھائے اور 5 کی شادی کی مگر یہ بچے خود نالائق نکلے ہیں۔ مجھے خرچ تک نہیں دیتے' ادھار اٹھا کر شادیاں کی ہیں' بچی کا سامان گلی میں کسی کے گھر رکھا ہے رشتہ اچھا نہیں مل رہا ہے' بہت پریشان ہوں ہر کوئی میرے اوپر شیر ہے' اولاد بھی اپنی نہیں ہے' میرے خاوند کو کوئی نہیں پوچھتا ہے۔ جس نے ماں اور باپ کا رول ادا کر کے ساری زندگی ہر مصیبت' پریشانی برداشت کی ہے اس کو سہارا دینے کے بجائے سب اسی پر بوجھ ڈالتے ہیں۔

اللہ کی مدد میرے ساتھ شامل حال نہ ہو تو یہ لوگ میری ہڈیاں بھی پیس دیں مگر رب العالمین میرے مددگار ہیں' انہوں مجھے سہارا دیا ہے' میری طلاق یافتہ بیٹی نے آپ کو خط لکھا ہے۔ آپ نے یَا حَلِیۡمُ یَا عَلِیۡمُ یَا عَلِیُّ یَا عَظِیۡمُ والا وظیفہ سوا لاکھ مرتبہ اس کو اور سارے گھر والوں کو پڑھنے کیلئے دیا ہے تو وہ میں بھی پڑھ رہی ہوں اس کے ساتھ میں روزانہ 800 مرتبہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھتی ہوں۔ آپ میرے لیے روحانی محفل میں دعا کروائیں۔ آپ مجھے میرے بیٹوں کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں کہ وہ ماں کی قدر کریں اور ماں کا ادب کریں' جس بیٹے کا نکاح بھانجی کے ساتھ کیا ہے وہ اس کے کہنے پر مجھ سے بہت بدتمیزی کرتا ہے۔ تو تو کر کے مجھے بلاتا ہے۔ اس سے پہلے والی میری بہو بھی میری بہت بے عزتی کرتی تھی۔

بھائی صاحب! جادو نے میرا گھر اجاڑ کے رکھ دیا ہے۔ میں بدنام ہو کر رہ گئی ہوں کہ نہ بیٹی کا گھر آباد ہو سکا اور نہ بیٹوں کے گھر آباد ہو سکے۔ میں چاہتی ہوں کہ ان عورتوں سے میرے بیٹوں کی زندگی آزاد ہو جائے۔ دکھی بے سہارا عورت کیلئے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ میرے ہر مسئلے کو حل کر دے۔ میں اپنے ابو کی بہت خدمت کرتی ہوں' 27 سال پہلے میری امی فوت ہو گئی تھیں' ابو میرے پاس ہی ہیں۔ ایک بھائی ہے وہ نالائق ہے۔ وہ ابو کی پنشن لے جاتا ہے خدمت میں کرتی ہوں۔ ابھی انہیں ہسپتال سے گھر لائی ہوں۔ ہر طرف سے مشکلوں اور پریشانیوں میں گرفتار ہوں۔ اللہ کیلئے میری بچوں بچیوں کیلئے دعا کریں کہ اللہ میرے ہر مسئلے کا حل کر دے۔

(قارئین ابھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

دو انمول خزانے کے کمالات

جب سے میں نے یہ پڑھنے شروع کیے' میرے سارے مسئلے حل ہو گئے' ہر قسم کی جائز ضرورت پوری ہوئی ہر قسم کا طمع لالچ دل سے دور ہو گیا' دل مکمل طور سے پرسکون ہو گیا' شیطانی حملوں سے کافی حد تک بچ گئی ہوں۔ گھر میں مکمل سکون ہے جو خواہش نقصان دہ ہوتی ہے صرف وہ ہی پوری نہیں ہوتی۔ دنیا کی طلب کم اور آخرت کی فکر زیادہ ہو گئی ہے۔ میرے معاشی حالات اتنے اچھے نہیں تھے کہ میں عمرے کی سعادت حاصل کر سکوں لیکن ایسا انتظام ہوا نہ صرف میں بلکہ میرا شوہر اور چھوٹا بیٹا جو تقریباً پانچ سال کا ہے ہم نے عمرہ کیا۔ عمرے کے بعد تو میرا دل کافی حد تک بدل چکا ہے۔ یہ دو انمول خزانے واقعی ہی ایک ایسا خزانہ ہے جس سے ہر شخص فیضیاب ہوتا ہے۔ میرے دل میں اللہ کی رضا کا حصول رہتا ہے۔ **(سائرہ رفیق)**

پروفیسر عائشہ زاہد

ہری مرچ کھائیے' موٹاپا بھگائیے

روزانہ پنیر کا استعمال بزرگوں کو بیماریوں کے خلاف قدرتی سطح پر قوت فراہم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بوڑھا ہوتا ہوا جسم اکثر وبیشتر بیماریوں کی سوزش اور انفیکشن کے خلاف ہتھیار ڈال دیتا ہے جگر اس عمل سے جسم کو ان عوامل پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے

ہری مرچ کے استعمال سے فالتو چربی کا ازالہ

ماہرین طب نے کہا ہے کہ ہری مرچوں کا استعمال جسم میں فالتو چربی کو پگھلا کر زائل کر دیتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے جسم کے میٹابولیزم نظام میں ہری مرچوں کو چبانے سے پیدا ہونے والی جلن اور اس کے نتیجے میں جسم کے اندر دوڑنے والی سنسناہٹ سے جنم لینے والی حرارت چربی کو پگھلاتی ہے۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کے طبی ماہرین کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ جو لوگ ہری مرچوں کی تلخی برداشت نہیں کر سکتے وہ مرچوں کے ایک خاص جزو "کیپسکین" سے تیار شدہ گولیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ مرچوں کی حرارت کو مختلف جانور چربی پگھلانے کیلئے استعمال کرتے ہیں اور جنگلی سطح پر مرچوں کی نسل کے پودوں کو خاص طور پر اس وقت استعمال کرتے ہیں جب ان کے معدے زیادہ کھانے کی وجہ سے خراب ہوتے ہیں۔ ہزاروں سال پہلے انسان خوراک کو ہضم کرنے کیلئے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آرہا ہے۔ ماہرین نے ہری مرچ کو ایک پھل قرار دیا ہے اور خیال ظاہر کیا ہے کہ ہری مرچ کے خاص جزو کو برقرار رکھتے ہوئے اس کی تلخی کو ختم کرنے کیلئے مرچ کی ایک نئی نسل تیار کی جا سکتی ہے جس سے موٹاپے کو کم کرنے کیلئے بطور پھل استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دل کے مریضوں کو "سٹیم سیل" کی مدد سے بچایا جا سکے گا

عارضہ قلب میں مبتلا دنیا بھر میں لاکھوں مریضوں کو "سٹیم سیل" کی مدد سے بچایا جا سکے گا۔ یہ خلیے سائنس دانوں نے انسان کی ٹانگوں سے نکالے ہیں، ٹانگوں کی شریانوں میں پائے جانے والے ان خلیوں کو بائی پاس سرجری میں کامیابی سے استعمال کیا جا سکے گا۔ یہ خلیے دوبارہ لیبارٹری میں بھی تیار ہو سکیں گے۔ ان خلیوں کو ایک انجکشن کے ذریعے مریضوں کے جسم میں داخل کیا جا سکے گا جس سے یہ دل کی شریانوں میں جا کر دوبارہ نشوونما پا کر خون کے بہاؤ میں مدد دینے والے ٹشوز کو درست کریں گے۔ پروفیسر پیلیو مادیودو نے یہ تحقیق برسٹل یونیورسٹی میں مکمل کی۔ انہوں نے بتایا کہ اس طریقے سے برطانیہ میں ہر سال 20 ہزار مریضوں کو بچایا جا سکے گا۔ اب سرجنوں کو مریض کی ٹانگ سے اپنی مرضی کے مطابق شریان نکال کر دل کو لگانے کی ضرورت باقی نہیں رہے گی۔

پنیر بزرگوں میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے

طبی ماہرین کے مطابق پنیر کا استعمال بزرگ افراد میں قوت مدافعت کو بڑھا کر انہیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایف ای ایم ایس امینو مالوجی اینڈ میڈیکل مائیکرو بیالوجی جریدے میں شائع ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ پنیر کا استعمال بڑھتی ہوئی عمر کی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل کو حل کرنے میں قوت مدافعت کو تقویت دیتا ہے۔ یونیورسٹی آف ٹیورکیو فنڈ لینڈ کے پروفیسر ڈاکٹر خاندی ابراہیم کی اس تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ پنیر میں ایک خاص نوعیت کے انسان دوست "پروبائیوٹیک بیکٹریا" پائے جاتے ہیں جس سے انسانی قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تحقیق کرنے والی ٹیم نے خیال ظاہر کیا ہے کہ روزانہ پنیر کا استعمال بزرگوں کو بیماریوں کے خلاف قدرتی سطح پر قوت فراہم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بوڑھا ہوتا ہوا جسم اکثر وبیشتر بیماریوں کی سوزش اور انفیکشن کے خلاف ہتھیار ڈال دیتا ہے جگر کے اس عمل سے جسم کو ان عوامل پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ پنیر سے 70 فیصد تک قوت مدافعت کو بڑھایا جا سکتا ہے۔ اس تحقیق میں 70 سے 103 سال کے لوگوں کو پنیر استعمال کرایا گیا اور بعدازاں ان کے خون کے تجزیے کئے گئے تھے۔

رشتوں کیلئے حیرت انگیز عمل

خبردار! ہوشیار ہو جائیں آج میں آپ کو اپنا آزمودہ عمل بتانے جا رہا ہوں' جس کا رشتہ ہونا ہو چاہے لڑکا ہو یا لڑکی اس کے وزن کے برابر چاول (ٹوٹا ہو یا کچا باسمتی) آبی مخلوق پر صدقہ کرنا ہے۔ سب سے بہتر سمندر پھر دریا چند ماہ میں رشتہ ہو جائے گا اور دست غیب سے رشتہ کے انتظامات بھی ہو جائیں گے میں نے اس عمل کو خود بھی اپنی ہمشیرہ کے سلسلے میں آزمایا اور جس کو بھی دیا اس کے فوری رزلٹ ملے۔ **(عفان اللہ ہاشمی لاہور)**

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **یَا اَللّٰہُ یَا نُوْرُ یَا بَاعِثُ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ "آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سوفیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں" یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! آپ کا ماہنامہ عبقری نہایت بہترین گھریلو رسالہ ہے' میرے خیال میں یہ ہر گھر کی ضرورت ہے مراقبے کے عمل کی کیفیت لکھ رہا ہوں۔ مراقبہ شروع کیا تو چند منٹ بعد ہی ذہن خالی ہو گیا اور مکمل سکوت طاری ہو گیا' ہلکی دودھیا روشنی چاروں طرف محسوس ہونے لگی پھر جسم اس قدر پرسکون اور ہلکا ہو گیا کہ جیسے ابھی ہوا میں اڑنے لگے گا۔ اسی طرح کافی دیر بیٹھا رہا لیکن کوئی کیفیت مرتب نہیں ہوئی۔ جب سے مراقبہ شروع کیا ہے میرا بلڈ پریشر جو کہ ہر وقت ہائی رہتا تھا نارمل رہنے لگا۔ ڈپریشن اور مینشن کے مرض سے آزاد ہو گیا ہوں۔ مراقبہ واقعی بڑا لاجواب عمل ہے۔ ذہنی بے سکونی اور بیماریوں سے نجات کیلئے مراقبہ نہایت آزمودہ اور پرکیف عمل ہے۔ **(ناصر جمشید' اسلام آباد)**

علامہ لاہوتی پراسراری کے نام آخری خط

قارئین! پروفیسر صاحب کا الزامات سے لبریز خط شائع ہونے کے بعد قارئین نے غم وغصے کا اظہار خط، فون اور ملاقات کے ذریعے کیا صرف ایک خط شائع کر کے آئندہ یہ خط وکتابت کا سلسلہ ختم کر رہے ہیں

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! جولائی کا شمارہ پڑھا آخری صفحات پر ''علامہ لاہوتی پراسراری صاحب'' کے نام ایک قاری کا خط شائع ہوا ہے اسے پڑھ کر بہت افسوس ہوا ان صاحب کے نام کے ساتھ پروفیسر لکھا ہوا ہے یقیناً پڑھے لکھے ہوں گے مگر انداز تحریر سے لگتا ہے ادب ولحاظ انہیں چھو کر نہیں گزرا' دنیا میں جہالت کی کمی نہیں مگر ایسے تعلیم یافتہ جاہلوں کا کیا کیا جائے۔ میرا پیغام ''عبقری'' کے توسط سے ''پروفیسر صاحب'' تک پہنچا دیجئے گا۔ مہربانی ہوگی۔

پروفیسر عبدالسلام صاحب آپ نے جو خط علامہ لاہوتی صاحب کو لکھا ہے اسے پڑھ کر میں نے جو نتیجہ نکالا وہ یہ ہے کہ آپ انتہائی جلد باز انسان ہیں۔ آپ چاہتے ہیں آپ کے سارے مسائل منٹوں میں حل ہو جائیں۔ اگر آپ کو حکیم صاحب کی سرپرستی حاصل رہی ہے جس کا آپ نے اعتراف بھی کیا ہے تو پھر انتظار کرنا چاہیے تھا۔ میرے خیال میں آپ نے حکیم صاحب کے بتائے ہوئے وظائف توجہ سے نہیں کیے نہ حکیم صاحب کی نگاہ خاص کو مقدم جانا۔ یہ ان کی نگاہ ہی تھی کہ آپ کچھ عرصہ تہجد گزار بھی رہے۔ اب فرائض کی ادائیگی بھی مشکل ہوگئی کیونکہ...... آگے آپ خود سمجھدار ہیں۔ مومن کامل اپنے مریدوں کو تب تک نگاہ میں رکھتا ہے جب تک وہ خود ان سے کچھ لینا چاہیں۔ بچپن سے ایک مقولہ پڑھتے اور سنتے آئے ہیں پیر کامل نہیں ہوتا یقین کامل ہوتا ہے جب اپنے مرشد پر یقین ہی نہ ہو تو کوئی کام نہیں ہوتا۔

حکیم صاحب وضعدار انسان ہیں۔ انہوں نے بات تقدیر پر ڈال دی بہرحال۔ اب آپ علامہ لاہوتی پراسراری صاحب سے فیض لینا چاہتے ہیں ماشاء اللہ ادب کا یہ حال ہے کہ ان سے ملاقات ہوئی نہیں اور ان کو دھمکیاں دی جارہی ہیں۔ آخرت میں اللہ تعالیٰ کی پکڑ سے ڈرا رہے ہیں۔ کبھی اپنے بارے میں یہی بات سوچیں کہ آپ آخرت میں اللہ کو کیا منہ دکھائیں گے ان کی بات تو رہنے دیں کیونکہ وہ کیا ہیں کون ہیں یہ نہ آپ جانتے ہیں نہ کوئی اور مگر میں اتنا ضرور جانتی ہوں کہ وہ اللہ کے ولی ہیں۔ اللہ اپنے نیک بندوں (ولیوں) سے محبت کرتا ہے اور جس شخص کو اللہ کے ولی چاہیں اس کی شان اور مرتبے کا اندازہ لگانا اتنا آسان نہیں ہے۔ اگر وہ خود کو ظاہر نہیں کرنا چاہتے تو اس میں کوئی مصلحت پوشیدہ ہوگی۔ دراصل آپ کو اللہ تعالیٰ پر توکل اور پیر کامل پر یقین نہیں ہے ورنہ آج آپ کے یہ حالات نہ ہوتے۔

میرا ایک مشورہ ہے بہت خلوص سے لکھ رہی ہوں کسی رات دو بجے یعنی تہجد سے کچھ دیر پہلے بیدار ہو جایئے لیٹے لیٹے آسمان پر نظریں جما کر ایک دفعہ سورۃ فاتحہ اور ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر اللہ کی حمد دل ہی دل میں بیان کریں اور کہیں کہ اے اللہ ہر طرف تیری بادشاہی ہے' کوئی تیرا شریک نہیں اپنی شان ربوبیت کے صدقے میری مشکلات آسان فرما دے کیونکہ سب تیرے محتاج ہیں تو کسی کا محتاج نہیں تو نے اپنے کرم کے صدقے اپنے حبیب ﷺ کا امتی بنایا' تیرا صد شکر مجھے اپنے حبیب ﷺ کے صدقے رزق عطا کر کیونکہ دنیا میں سب کو تو اپنے محبوب کا صدقہ ہی عطا کر رہا ہے۔ تو رحیم ہے رحم کر دے تو بڑا کریم ہے کرم کر دے' تو رحمان ہے مجھ پر سب امت مسلمہ پر مہربانی کر دے۔ آمین۔ پھر اٹھ کر وضو کر کے تہجد پڑھیں اور فرض نمازوں کی پابندی کریں۔ حکیم صاحب سے ملاقات کر کے ان سے کوئی وظیفہ لے لیں اور مکمل یقین واعتقاد سے کریں۔ میرا ایمان ہے جلد مسائل حل ہو جائیں گے انشاء اللہ۔ یہ عمل کرتے ہوئے اخلاص ضروری ہے۔ رات کو تمام تر توجہ اللہ کی ذات پر مرکوز ہونی چاہیے دل میں ندامت ہو تو پھر دیکھئے گا حالات کیسے بدلتے ہیں حالات خواہ کچھ بھی ہوں اللہ تعالیٰ کی ذات سے مایوس نہیں ہونا چاہیے۔ اس کی ذات پر توکل رکھیں اور اللہ والوں کا دامن یقین سے تھام کر رکھیں تو دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں آزمائش شرط ہے۔

اللہ تعالیٰ آپ کو صراط مستقیم پر چلائے اور تمام مسائل اپنے حبیب ﷺ کے صدقے حل کر دے۔ پیر ومرشد کی دعاؤں اور فیض نظر سے نوازے۔ میرا اندازہ ہے کہ آپ میں اخلاص کی کمی ہے تبھی مسائل حل ہونے میں دیر ہو رہی ہے۔ نماز اور وظائف ڈوب کر توجہ سے کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ کامیابی (باقی صفحہ 46 پر)

(ڈاکٹر سٹیفن سلیم ہمدرد پشاور)

''عبقری'' لاجواب ہے

قائد ملت نے ایک جگہ فرمایا حکومتوں کی ترقی اور کامیابی اقلیتوں میں سلامتی اور اعتماد احساس پیدا کیے بغیر ممکن نہیں

ممتاز مسیحی اور قومی امن کمیٹی برائے بین المذاہب ہم آہنگی حکومت پاکستان کے مرکزی چیف ایڈوائزر ڈاکٹر سٹیفن سلیم ہمدرد ماہنامہ عبقری کے مستقل قاری ہیں اور باقاعدہ کرسچن میں اس کو پھیلا رہے ہیں۔ عبقری کے بغور مطالعے کے بعد ایڈیٹر عبقری حکیم طارق محمود چغتائی صاحب کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے کچھ یوں رقمطراز ہیں۔ عبقری کی جتنی تعریف کی جائے اتنی کم ہے۔ وطن عزیز میں امن کے قیام اور فروغ کیلئے عبقری ایک نمایاں کردار ادا کر رہا ہے۔ پاکستان میں امن وامان کی مخدوش صورتحال میں ایسی کاوشوں کی اشد ضرورت ہے۔ عبقری علاقائی تعصبات' مذہبی وسیاسی تعصبات سے پاک بہترین ماہنامہ ہے۔ قائد ملت نے ایک جگہ فرمایا حکومتوں کی ترقی اور کامیابی اقلیتوں میں سلامتی اور اعتماد احساس پیدا کیے بغیر ممکن نہیں۔ یعنی اقلیتوں کے ساتھ حسن وانصاف کامیابی کی بہترین کسوٹی ہے اور عبقری اس نظریہ میں بہترین معاون ہے اور پاکستان میں حکومتوں کی کامیابی کا خصوصی معاون بھی۔ ''عبقری'' امن کا پیغام بھی ہے آپ کا معالج بھی ''عبقری'' اجڑے سسکتے گھروں میں ابدی خوشی وراحتوں کا پیغام ہے۔ فتنوں کے اس دور میں ''عبقری'' اقلیتوں سے متعلق اسلامی تعلیمات اور عقائد کی تکمیل بجالانے اور مذہبی رواداری کا ثبوت فراہم کرنے میں اپنے فرائض بخوبی سرانجام دے رہا ہے۔ یقیناً بحیثیت پاکستانی آج ہم سب کو ہر قسم کے رنگ ونسل' مذہب' صوبہ پرستی سے اور لسانی تعصبات سے بالاتر ہو کر اپنے آپ کو مملکت خداداد پاکستان کیلئے وقف کر دینے کی ضرورت ہے۔ میرے خیال میں حکیم محمد طارق محمود صاحب ماہنامہ ''عبقری'' کے ذریعے یہ خدمات بحسن وخوبی سرانجام دے رہے ہیں۔ وہ ''عبقری'' کے ذریعے دکھی انسانیت کی بےلوث خدمت کر رہے ہیں مرکز روحانیت وامن کے نام سے ادارے کا قیام ان کی بےلوث خدمت کا جیتا جاگتا ثبوت ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ حکیم صاحب کو صحت مندانہ درازی عمر عطا فرمائیں اور اسی طرح ملک وقوم کی بےلوث خدمت کو جاری رکھنے کی توفیق سے نوازے رکھے۔ آمین۔ فون نمبر 0333-9233525

رائی تین تولے سہاگہ بھنا ہوا ایک تولہ دونوں کو پیس کر رکھیں اور تین تین ماشے صبح وشام پانی سے کھائیں۔ تلی کیلئے بڑی مفید دوا ہے۔ یہ تلی کو گھلاتی اور بھوک لگاتی ہے۔

طب نبویؐ سے پٹھوں کی اینٹھن کا علاج

ام احمد

یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ رات کا کھانا ڈٹ کر کھانے والے بھی اسی بے آرامی میں مبتلا ہوتے ہیں اور زیادہ مصروف معدہ اس تکلیف میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ فولاد کی کمی بھی تشنج کی وجہ ہوسکتی ہے۔ طب اسلامی میں اس مسئلے کا آسان ترین حل شہد اور کھجور کا استعمال ہے

پٹھوں کی اینٹھن یا تشنج کو عام طور پر رگ چڑھنے کی شکایت کہتے ہیں۔ انگریزی میں یہ تکلیف کریمپس کہلاتی ہے۔ اکثر اوقات نیند کے دوران یہ تکلیف لاحق ہوتی ہے اور آدمی تکلیف کے مارے ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھتا ہے۔ درد سے چیخ نکل جاتی ہے اور بے اختیار ہوکر متاثرہ حصے کو سہلانے لگتا ہے۔ یہ تکلیف بالعموم پنڈلی اور پنجے میں ہوتی ہے۔ یہ تکلیف کیوں ہوتی ہے؟ اس سلسلے میں طب ابھی تک کوئی قطعی بات کہنے سے قاصر ہے۔ رات کے وقت پنڈلیوں کی اینٹھن کو متاثرہ عضلات میں آکسیجن کی کمی قرار دیا جاتا ہے یا پھر اسے خود بخود لاحق ہونے والی شکایت بتایا جاتا ہے۔ بعض اوقات اسے پیر کی بے آرامی کی ایک علامت آر ایل ایس یعنی ''ریسٹ لیس لیگ سینڈروم'' قرار دیا جاتا ہے اور بعض صورتوں میں تکلیف رگ میں خون کی گٹھلی کے بن جانے کی وجہ سے بھی لاحق ہوسکتی ہے تاہم ایسا شاذونادر ہی ہوتا ہے نفسیاتی وجوہات کی بنا پر بھی تشنج کی تکلیف ہوسکتی ہے۔

مختلف اسباب: ماہرین کی رائے کے مطابق اس کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں۔ امریکہ کی ڈیوک یونیورسٹی کے فزیکل تھراپی کے ڈاکٹر ٹیری میلن کے مطابق جسم میں پوٹاشیم یا سوڈیم کا عدم توازن اس کا سبب ہوسکتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے جسم میں پانی کی مقدار کم ہوجاتی ہے اور عضلات میں تشنج کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اس لیے خاص طور پر جسمانی مشقت اور ورزش کے دوران پانی پیتے رہنا چاہیے۔ ایک طبی تحقیق سے یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ جسم میں میگنیزیم کی کمی سے بھی یہ شکایت لاحق ہوتی ہے ایسے افراد کو یہ نمک غذا سے ملنے کی صورت میں وہ اس شکایت سے محفوظ پائے گئے۔ پھلیاں 'مغزیات' کیلئے آلو بے چھنا گندم کا آٹا اور سویابین میگنزم کے بہترین ذرائع ہیں۔ اب یہ بات طے ہوچکی ہے کہ وٹامن ای ایک معجزہ نما حیاتین ہے اس سے عضلات قلب مضبوط ہوتے ہیں تو عصب بصری (آپٹک نرو) بھی قوی ہوتا ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق جسم میں اس کی کمی بھی اس شکایت کا سبب ہوسکتی ہے۔ دونوں کھانوں کے ساتھ تقریباً 100 ملی گرام اس حیاتین کے ساتھ 900 ملی گرام کیلشیم کے کھانے سے بھی یہ تکلیف نہیں ہوتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ان غذائی اجزاء کی کمی کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ بالخصوص جاڑوں میں ٹھنڈے بستر پر نہ لیٹا جائے اس کیلئے ضروری ہے کہ بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھ کر اسے گرم کرلیا جائے کیونکہ سردی سے بھی عضلات اینٹھتے ہیں۔ اس شکایت میں مبتلا افراد کو چاہیے کہ جوں ہی تشنج کا اندازہ ہو اپنے پیر کے پنجوں کو اندر کی طرف پوری طرح موڑ لیں لیکن اس کے باوجود تشنج کم نہ ہو تو پھر متاثرہ پیر کو حرکت دیں تاکہ اینٹھا ہوا عضو پھیل جائے۔ اس سے تکلیف ضرور ہوگی لیکن اپنے اوپر جبر کرکے عضلے کو ممکنہ حد تک پھیلائیں اس سے بہت جلد سکون محسوس ہوگا۔ اس کے بعد اپنے دونوں ہاتھوں سے متاثرہ پٹھے کو خوب دبائے رکھیں یہاں تک کہ تشنج ختم ہوجائے۔ تکلیف کی شدت کے کم ہونے پر متاثرہ حصے کو آہستہ آہستہ سہلا کر دوران خون بحال کرنے کی کوشش کریں جب بستر سے نکلنے کے قابل ہوجائیں تو ایک دوگلاس پانی یا پھلوں کا رس پی کر پانی کی کمی دور کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات یہ شکایت صرف پنڈلی تک محدود رہتی ہے اور اس کا اہم سبب زیادہ پیدل چلنا ہوتا ہے۔ یہ تکلیف نہ چلنے کی صورت میں بالکل نہیں ہوتی یہ متاثرہ رگ کو خون کی عدم فراہمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات تشنج کی یہ شکایت بالعموم سرجری کے بعد عرصے تک بستر میں لیٹے رہنے والے افراد میں رونما ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں یہ کسی رگ میں خون کے جم جانے کا نتیجہ بھی ہوسکتی ہے۔ اس سلسلے میں ماہر معالج کا مشورہ ضروری ہوتا ہے۔

جدید طب اس سلسلے میں اصل اسباب کے بیان کرنے سے قاصر ہے ویسے یہ شکایت بالعموم چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں ہوتی ہے۔ بعض ماہرین اسے موروثی شکایت بھی قرار دیتے ہیں۔ اس شکایت میں تمباکو اور کافی پینے والے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ رات کا کھانا ڈٹ کر کھانے والے بھی اسی بے آرامی میں مبتلا ہوتے ہیں اور زیادہ مصروف معدہ اس تکلیف میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔ فولاد کی کمی بھی تشنج کی وجہ ہوسکتی ہے۔ طب اسلامی میں اس مسئلے کا آسان ترین حل شہد اور کھجور کا استعمال ہے۔ کھجور اور شہد میں انسان کو تندرست رکھنے کیلئے مطلوب تمام عناصر خاطر خواہ مقدار میں موجود ہیں۔ تندرستی کی بقاء کیلئے اور کھانے والے کو توانا رکھنے کیلئے یہ دونوں بہترین غذائیں ہیں۔

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 11

حضرت علی المرتضیٰؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ سے عرض کیا گیا یارسول اللہ! آپ کے بعد کسے امیر بنایا جائے؟ آپ ﷺ نے فرمایا اگر تم ابوبکرؓ کو امیر بناؤ گے تو تم انہیں امانت دار، دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرنے والا اور آخرت سے رغبت رکھنے والا پاؤ گے اور اگر عمرؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ایسا قوی اور امین پاؤ گے کہ جسے اللہ کے معاملے میں کسی ملامت کرنے والے کی ملامت کا کوئی خوف نہیں ہے اور اگر تم علیؓ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ہدایت یافتہ اور ہدایت دینے والا پاؤ گے جو تمہیں سیدھے راستے پر چلائے گا۔ **(حاکم/مسند احمد)**

حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ ہم حضور نبی کریم ﷺ کے ساتھ مہاجرین کے ایک گروہ میں ایک گھر میں تھے اور اس گروہ میں حضرت ابوبکرؓ، حضرت عمرؓ، حضرت عثمانؓ، حضرت علیؓ، حضرت طلحہؓ، حضرت زبیرؓ، حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاصؓ بھی تھے تو حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: کہ ہر آدمی اپنے کفو کی طرف کھڑا ہوجائے اور خود حضور اکرم ﷺ حضرت عثمانؓ کی طرف کھڑے ہوگئے اور انہیں اپنے گلے لگایا اور فرمایا: اے عثمان تو دنیا و آخرت میں میرا دوست ہے۔'' **(حاکم/مسند ابویعلی)**

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: میں حکمت کا گھر ہوں اور علیؓ اس کا دروازہ ہے۔ **(ترمذی/احمد)**

حضرت عبداللہؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے سیدہ فاطمہؓ سے فرمایا: کیا تو راضی نہیں کہ میں نے تیرا نکاح امت میں سب سے پہلے اسلام لانے والے، سب سے زیادہ علم والے اور سب سے زیادہ بردبار شخص سے کیا ہے۔ **(احمد)**

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: علی کے چہرے کو تکنا عبادت ہے۔'' **(طبرانی)**

حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جس کا میں مولا ہوں اُس کا علی مولا ہے۔'' **(ترمذی)**

گھریلو ٹوٹکے

مریم نواز، کاموکی

اگر روٹی پکاتے وقت گرم گھی کے چھینٹے ہاتھ پر پڑ جائیں تو اسی وقت کچا آلو چھیل کر ہاتھ پر باندھ دیں۔ ☆ اگر کپڑوں پر زنگ کے دھبے لگ جائیں تو لیموں کاٹ کر دھبوں پر رگڑیں۔ تھوڑی دیر بعد صابن سے دھولیں زنگ کا دھبہ اتر جائیگا۔

 نیند لانے کا طریقہ: سورۃ التحریم (پ 28) مریض پر دم کرنے سے درد کو سکون اور مرگی والے کو افاقہ ہوتا ہے جس کو نیند نہ آتی ہو نیند آجائے اور قرض ادا ہو

شائستہ بنت طالب حسین

اندھیروں سے اجالوں تک

تمہیں تو معلوم تھا کہ بچپن سے ہی مجھے ڈانس کرنے کا کتنا شوق تھا اسی شوق کی وجہ سے بارہا مجھے دوستوں میں عزت اور گھر میں ذلت کا منہ دیکھنا پڑا۔ تمام عزیز و اقارب مجھ سے ناراض تھے میرے چھوٹے بہن بھائی میرے نقش قدم پر چلنے لگے

انسپکٹر شاہد آج بہت خوش تھے کیونکہ سات سال کے طویل عرصے کے بعد ان کی تبدیلی اپنے ہی شہر میں ہوئی تھی۔ ان سات سالوں میں اس شہر میں سب کچھ بدل گیا تھا اس سرکاری نوکری نے تو انہیں ان کے عزیز و اقارب سے دور جا بسایا تھا' ایک معروف سڑک کی جانب گاڑی موڑتے ہوئے ان کی نظر مسجد پر پڑی جہاں وہ بچپن میں سپارہ پڑھنے جاتے اور اپنے ہم عمروں کے ساتھ خوب لڑتے جھگڑتے' یہ خیال آتے ہی ان کے لبوں پر گہری مسکراہٹ بکھر گئی۔

صبح کا سہانا موسم بہت خوشگوار تھا' آسمان پر دور تک گہرے بادل چھائے ہوئے تھے جو کہ یقیناً بارش کی آمد کی اطلاع دے رہے تھے۔ انسپکٹر شاہد کی گاڑی آہستہ آہستہ اپنی منزل کی جانب بڑھ رہی تھی۔ ابھی وہ کچھ ہی دور گئے تھے کہ بادلوں کی گڑگڑاہٹ نے انہیں بری طرح چونکا دیا اور چند ہی لمحوں میں بوندا باندی شروع ہوگئی' ان کے دل میں بچپن ہی شوخی مچل رہی تھی' دل چاہ رہا تھا وہ بھی عام بچوں کی طرح بارش میں خوب نہائیں بھاگیں' دوڑیں مگر اب وہ دن کہاں؟

ابھی بوندا باندی کچھ تیز ہوئی تھی کہ انہوں نے ایک خوبصورت نوجوان کو سائیکل پر آتے ہوئے دیکھا۔ اس کے سر پر سفید ٹوپی اور چہرے پر نورانی ڈاڑھی تھی' وہ نوجوان اس بارش سے بے خوف و خطر اپنی منزل کی جانب بڑھا جا رہا تھا' بارش میں اس کے تمام کپڑے بھیگ چکے تھے جبکہ اس کی ڈاڑھی میں پانی کے قطرے ننھے ننھے سفید موتیوں کی طرح چمک رہے تھے جیسے ہی وہ شخص ان کی گاڑی کے قریب سے گزرا تو وہ چونکے بغیر نہ رہ سکے۔ انہیں وہ شخص جانا پہچانا سا لگا' انہوں نے اس کے گزر جانے کے بعد اپنی گاڑی یکدم آہستہ آہستہ کی اور اپنی گردن گھما کر اسے دیکھا تو خوشی سے ان کا چہرہ دمک اٹھا کیونکہ وہ تو ان کا پڑوسی اور ہم جماعت شاہنواز تھا مگر اس میں اتنی سخت تبدیلی' ناممکن' یقیناً یہ کوئی اور ہی ہوگا۔ مگر نہیں میری آنکھیں دھوکہ نہیں کھا سکتیں وہ شاہنواز ہی تھا مگر...... مگر یہ ملا کب سے بن گیا؟ شاہد صاحب نے خود کلامی کی سکول میں تو یہ بہت شریر تھا' ہر وقت لڑتا رہتا' پڑھنے لکھنے کا شوق تو اسے سرے سے ہی نہ تھا' اپنی شرارتوں اور بے وقوفیوں کی بنا پر آئے دن استادوں سے پٹتا۔ یہ خیال آتے ہی اس کی ہنسی چھوٹ گئی۔

انہوں نے شاہنواز کو روکنے کیلئے اپنی گاڑی اس کی سائیکل کے آگے آکر روک دی اور جلدی سے گاڑی سے اتر کر اس کے استقبال کیلئے کھڑے ہوگئے' اس وقت بارش میں تیزی آچکی تھی۔ شاہد صاحب جلدی سے آگے بڑھتے ہوئے شاہنواز کو سلام کرتے ہوئے بولے! اگر میں غلطی پر نہیں ہوں تو تم یقیناً شاہنواز ہو؟ جی! جی ہاں! میں شاہنواز ہوں مگر آپ'' شاہد صاحب نے شاہنواز کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ ارے بھلکڑ مجھے پہچانا نہیں' میں تمہارا دوست اور کلاس فیلو شاہد ہوں۔

تو' تو تم شاہد' شاہنواز نے شاہد کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے سوال کیا شاہنواز! ابھی شاہد نے خفا ہونے کے انداز میں سوال کیا کیا تم دوستی کے اس مقدس رشتے کو تم اتنی جلدی بھول گئے ہو۔ شاہد میرے دوست' تم کیسے ہو خیریت سے تو ہو تم۔ یہ کہتے ہوئے دونوں دوست گرمجوشی سے ایک دوسرے کے گلے لگ گئے اپنے دوست شاہنواز سے مل کر انہیں بہت تسکین ہوئی۔

بھئی! تم تو پہچان بھی نہیں رہے تھے یا بھول گئے تھے کیا؟ نہیں دوست بھولا تو نہیں ہوں مگر دیکھو نا کہ ہم دونوں میں کتنی تبدیلیاں آگئی ہیں۔ شاہنواز نے وضاحت کی۔ ہاں مجھے تمہارے کراچی منتقل ہونے کا افسوس تو بہت ہوا تھا مگر اب سناؤ کہ اب تو مستقل یہیں رہو گے نا' شاہنواز نے دکھی انداز میں سوال کیا۔ ہاں اب تو مستقل یہیں رہنے آیا ہوں۔ اس نوکری اور تبدیلیوں تو مجھ سے تمام عزیز رشتے داروں کی محبت اور شفقت چھین لی' آج تمہیں دیکھ کر اتنی خوشی و مسرت ہوئی کہ بیان نہیں کرسکتا مگر بھئی تم مولانا اور مولوی کب سے بن گئے ہو؟ شاہد صاحب نے ڈاڑھی' ٹوپی اور سفید لباس کی طرف دیکھتے ہوئے سوال کیا؟ میرے دوست یہ سب اللہ کی کرم نوازی ہے اس کا احسان ہے کہ اس نے مجھے اندھیروں سے نکال کر اجالوں میں بھیجا' شاہنواز نے مختصر سا جواب دیا۔

مگر بھئی! تم تو اپنے وقت کے اچھے کھلاڑی' ڈانسر اور ہیرو رہ چکے ہو' یہ تبدیلی اور تم میں یقین نہیں آتا' کیا ساری باتیں یہیں کرو گے گھر نہیں چلو گے۔ امی تمہیں دیکھ کر بہت خوش ہوں گی۔ شاہنواز نے بات ختم کرتے ہوئے انہیں گھر چلنے کو کہا۔ گھر تو ضرور چلوں گا مگر آج دفتر میں پہلا دن ہے وہاں سے واپسی پر گھر ضرور آؤنگا۔ اور پھر دونوں دوست ایک دوسرے سے گرمجوشی سے ملے اور پھر سے اپنی اپنی منزل کی جانب بڑھ گئے۔

رات ساڑھے سات بجے کے قریب ہی شاہد کی گاڑی شاہنواز کے گھر کے پاس آکر رکی۔ شاہنواز شاہد کو دیکھ کر بہت خوش ہوا۔ دونوں نے ڈھیر ساری باتیں کیں اور ساتھ ہی کھانا بھی کھایا۔ چائے کی گرم گرم چسکی لینے کے بعد شاہد صاحب نے دل میں اچھلنے والے سوال کو پھر سے دہرایا شاہنواز نے ایک لمبا سانس لیتے ہوئے جواب دیا۔

تمہیں تو معلوم تھا کہ بچپن سے ہی مجھے ڈانس کرنے کا کتنا شوق تھا اسی شوق کی وجہ سے بارہا مجھے دوستوں میں عزت اور گھر میں ذلت کا منہ دیکھنا پڑا۔ تمام عزیز و اقارب مجھ سے ناراض تھے میرے چھوٹے بہن بھائی میرے نقش قدم پر چلنے لگے۔ میں دوسرے' تیسرے روز دوستوں کیساتھ پروگراموں میں جاتا اور اپنی خدمات پیش کرتا اور انتہائی خوش ہوتا رات کو دیر سے سوتا اور صبح دیر سے جاگتا۔ میرے ساتھ ہی کلاس میں نیک سیرت لڑکا نوید بھی پڑھتا تھا' وہ انتہائی ملنسار اور عبادت گزار تھا۔ خود نماز پڑھتا اور ہر لڑکے کو نماز پڑھنے کی تلقین کرتا۔ یہی وجہ تھی کہ ہر لڑکا اس کی بہت عزت کرتا۔ ایک روز وہ مجھے سیرت کے ایک پروگرام میں لے گیا وہاں موجود علماء کرام نے سیرت النبی ﷺ پر روشنی ڈالی کہ خوف خدا سے میرا وجود لرز کر رہ گیا اپنے کردار کی بدولت مجھے خود سے نفرت سی ہوگئی تھی علماء کرام کے ہر جملے میں نصیحت اور عبرت پنہاں تھی' اسی دن سے میں نے خدا سے اپنے گزشتہ گناہوں کی توبہ مانگی اور نیک کاموں میں خوب حصہ لینے لگا۔ پہلے میں ہر وقت کچھ پریشان رہتا تھا انجانی سی فکر' ہر وقت دل و دماغ پر غالب رہتی تھی مگر اب میری علم سے محبت بڑھ گئی ہے اب میری خواہش ہوتی ہے کہ ایسے کاموں سے بچوں کہ جس سے اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے منع فرمایا ہے میری اس تبدیلی سے والدین اور عزیز و اقارب میں میری عزت بڑھ گئی ہے پہلے میں نے خود قرآن پاک پڑھا اور اب بچوں کو پڑھا رہا ہوں مجھے خداوند کریم کی ذات سے امید ہے کہ وہ مجھے روز قیامت کے دن ضرور معاف فرما دیگا۔ انشاء اللہ خدا تم پر ضرور کرم فرمائے گا۔ شاہنواز کی دلسوز باتوں نے شاہد کو جھنجھوڑ کر رکھ دیا تھا چند ہی لمحوں بعد عشاء کی اذان شروع ہوگئی۔ شاہنواز فوراً اٹھا اور بولا شاہد تم بیٹھو میں ابھی نماز پڑھ کر آیا۔ کیوں! بھئی شاہنواز! ہمیں بھی اپنے ساتھ اللہ کے در پر نہیں لے چلو گے؟ کیوں نہیں دوست' یہ کہتے ہوئے شاہد صاحب گرمجوشی سے اٹھے اور جلدی جلدی مسجد کی طرف بڑھنے لگے۔

پروفیسر عظمت اسلام

درود شریف کے حیران کن واقعات

جب ویگن کو حادثہ پیش آیا تو میں درود پاک پڑھ رہا تھا' میری آنکھوں کے سامنے ایکدم اندھیرا سا آیا اور کسی غیبی طاقت نے مجھے ویگن سے باہر کھڑا کر دیا' تب میں نے محسوس کیا کہ حادثہ ہو گیا ہے اور پھر میں نے دیکھا کہ ہر طرف جسمانی اعضاء بکھرے تھے

بخدمت جناب حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کو درود شریف کے اس صدی میں رونما ہونے والے چند واقعات تحریر کر رہا ہوں۔ امید ہے یہ واقعات مسلمانوں کیلئے صدقہ جاریہ بنیں گے۔

درود کی برکت سے آگ نہ جلا سکی

ٹوبہ ٹیک سنگھ اکتوبر 1999ء میں سوئی گیس کی پائپ لائن پھٹنے کا قیامت خیز سانحہ پیش آیا۔ روزنامہ جنگ لاہور کی ایک خبر کے مطابق ٹوبہ ٹیک سنگھ کے قریب سوئی گیس کی پائپ لائن مرمت کے دوران ایک زبردست دھماکہ سے پھٹ گئی' اردگرد کا پورا علاقہ آگ کی لپیٹ میں آ گیا' اس وقت محکمہ سوئی گیس کے سات ملازم پائپ لائن کی مرمت کرنے میں مصروف تھے' جو دھماکہ کے بعد آگ کے شعلوں کی لپیٹ میں آ گئے' جن میں سے چھ ملازم آگ سے بری طرح جھلس کر ہلاک ہو گئے جبکہ ساتواں ملازم محمد ذوالفقار درود پاک کا ورد کرتا ہوا آگ سے باآسانی باہر نکل آیا اور آگ کے شعلوں کے اثر سے محفوظ رہا۔ یہ ملازم ویلڈنگ سپروائزر محمد ذوالفقار تھا جس نے بتایا کہ جب وہ ٹرینل پر کام کر رہا تھا تو اچانک زوردار دھماکہ ہوا جس کے فوراً بعد آگ لگ گئی' آگ کے شعلے سینکڑوں فٹ بلند ہونے لگے اور اردگرد کا پورا علاقہ آگ کی لپیٹ میں آ گیا' محمد ذوالفقار نے بتایا کہ جونہی دھماکہ ہوا' میں نے درود پاک کا ورد شروع کر دیا' آگ کے شعلوں نے مجھے اور میرے ساتھیوں کو چاروں طرف سے گھیر لیا۔ میرے ساتھی تو آگ میں جل کر ہلاک ہو گئے لیکن میں درود پاک کی برکت سے آگ کے شعلوں کے اثر سے محفوظ رہا۔ بارہ گھنٹوں کی مسلسل جدوجہد کے بعد آگ پر قابو پا لیا گیا۔ محمد ذوالفقار نے بتایا کہ اب مجھے یوں محسوس ہو رہا ہے کہ اللہ عزوجل نے مجھے نئی زندگی عطا فرمائی ہے۔

یقیناً یہ درود شریف ہی کی برکت تھی۔

ایکسیڈنٹ سے حفاظت

بتاریخ 29 جولائی 1998ء فیصل آباد کے مقامی اخبار میں خبر شائع ہوئی کہ منگل کی صبح فیصل آباد سے گوجرانوالہ روڈ پر ویگن اور ٹرالر کے حادثہ میں معجزاتی طور پر بالکل صحیح وسلامت بچ جانے والے مسافر کا نام دستگیر ولد محمد شفیع ڈھیرو ہے۔ غلام دستگیر نے حادثہ سے کچھ دیر بعد اخبار کو ایک انٹرویو میں حادثہ کی روئیداد سناتے ہوئے کہا کہ جب ویگن کو حادثہ پیش آیا تو میں درود پاک پڑھ رہا تھا' میری آنکھوں کے سامنے ایکدم اندھیرا سا آیا اور کسی غیبی طاقت نے مجھے ویگن سے باہر کھڑا کر دیا' تب میں نے محسوس کیا کہ حادثہ ہو گیا ہے اور پھر میں نے دیکھا کہ ہر طرف جسمانی اعضاء بکھرے تھے۔ نیز اس نے یہ بتایا کہ میں نے چند گز کے فاصلے سے آبادی کے لوگوں کو بلایا اور زخمیوں کی امداد بھی کی۔

درود کی برکت سے بدمعاشوں سے جان بچ گئی

فورمین ابرار حسین اٹلس آٹوز کراچی میں کام کرتے تھے ان کے محلہ میں ایک بدمعاش رہتا تھا۔ اکثر اہل محلہ اس کی بدمعاشیوں سے تنگ تھے۔ ایک دن اس کا ان بدمعاش سے جھگڑا ہو گیا وہ چھری لے کر ابرار حسین کو مارنے کیلئے آیا یہ خالی ہاتھ تھے ان کو کچھ اور تو نہ سوجھی انہوں نے درود شریف پڑھنا شروع کر دیا۔ وہ قریب آ کر رک گیا اور پوچھا کیا پڑھ رہے ہو؟ ابرار حسین نے کہا درود شریف اس پر بدمعاش پر خوف طاری ہو گیا اور وہاں سے چلا گیا۔

لڑکا حاصل کرنے کا شاندار عمل

جس عورت کے ہاں لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں اور وہ لڑکے کی خواہشمند ہو۔ جب حمل کے آثار ظاہر ہوں تو خاوند یہ عمل خود کرے۔ یَـا مَتِیْـنُ خاوند پڑھ کر عورت کے پیٹ پر اپنی سیدھے ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے ناف کے مقام پر گول دائرہ بنائے۔ انگلی اٹھا لے' دوسری دفعہ پھر یَـا مَتِیْـنُ پڑھ کر پھر ناف کے اردگرد خاوند گول دائرہ بنائے۔ اسی طرح 70 مرتبہ یَا مَتِیْنُ پڑھے ستر دائرے بنائے۔ عمل صرف ستر بار ایک ہی دن میں کرے۔ دوبارہ یہ عمل نہیں کرنا۔ **نوٹ:** یَـا مَتِیْـنُ پڑھ کر مرد اپنی انگلی پر ہر دفعہ دم کر کے پورا گول دائرہ بنائیگا۔ ایک دائرہ مکمل کر کے دوسرے دائرے کیلئے انگلی اٹھا کر دوبارہ یامتین پڑھ کر انگلی پر دم کر کے دائرہ بنائے۔ ستر مرتبہ کرنے سے انشاء اللہ بیٹا پیدا ہوگا۔

(صوفی محمد اقبال' صادق آباد)

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

بہت ہی بدل گیا ہے اب وہ اپنے کئے پر شرمندہ ہیں اس کی برکت سے یہ سب کچھ ہو رہا ہے اللہ تعالیٰ آپ کی عمر دراز فرمائے اور آپ سے یہ دینی کام لینے میں اس سے زیادہ صلاحیت نصیب فرمائے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو قیامت کے دن حضرت محمد ﷺ کی شفاعت نصیب فرمائیں۔ (آمین)

(بقیہ: علامہ لاہوتی پراسراری کے نام آخری خط)

ہوگی۔ یہ ایک بہن کا اپنے بھائی کو مخلصانہ مشورہ ہے۔ ناامید مت ہوئیے۔ اللہ بڑا رحیم و کریم ہے مگر ناامیدی کو پسند نہیں کرتا۔ آپ کو اللہ پر نہیں اس کی مخلوق کی طاقت پر یقین ہے جس دن اللہ پر یقین کامل ہوا اس دن ہر طرف سے کامیابیاں آپ کے قدم چومیں گی اور اللہ کے نیک بندے بھی آپ کیلئے دل سے دعا کریں گے۔ آمین۔

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

ہوں یقین کریں اندر کی کیفیت بدل جاتی ہے۔ ایمان تازہ ہو جاتا ہے آپ کے درس سے انسان کو سمجھ آ جاتا ہے کہ وہ زندگی کے کس موڑ پر کھڑا ہے اور کیا کر رہا ہے اسے ہدایت ملتی ہے تو کہاں سے کہاں آ گیا' انسان نے دنیا میں تو سب کچھ پا لیا لیکن آخرت کو بھول گیا۔ درس سن کر میرے تو اکثر رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جب سے درس میں آنا شروع کیا ہے دنیا اچھی نہیں لگتی' ٹی وی پہلے کم دیکھتی تھی اب بالکل نہیں دیکھتی۔ میرا اب شادیوں اور دوسرے فنکشنز میں بھی جانے کو بالکل دل نہیں کرتا۔ ہر وقت ذکر کرتی رہتی ہوں۔ آپ کے مسنون درس کی وجہ سے میری زندگی جو پہلے کٹھن اور دشوار لگتی تھی اب پرسکون لگنے لگی ہے۔ میری ساری پریشانیاں اور مشکلات ایک ایک کر کے حل ہو رہی ہیں۔ حکیم صاحب یہ سب آپ کے درس کی برکت ہے۔ اللہ آپ کو مزید ترقیاں نصیب کرے۔ آمین۔ **(شہناز گوجرانوالہ)**

(بقیہ: پانی سے شفایابی)

قبض **17**. ذیابیطس **18**. بواسیر **19**. آنکھ کے امراض **20**. استحاضہ (حیض کی بیماری) **21**. بچہ دانی کا کینسر **22**. ناک اور گلے کے امراض۔

پانی پینے کا طریقہ: بغیر منہ دھوئے اور کلی کئے نہار منہ 1250 گرام (یعنی چار بڑے گلاس) پانی ایک ساتھ پی جائیں' اب 45 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پئیں۔ ہاں اب منجن، کلی وغیرہ میں حرج نہیں۔ یہ علاج شروع کرنے کے بعد کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی پانی پئیں اور سونے کے آدھے گھنٹے قبل کچھ نہ کھائیں۔ اگر ابتداء چار گلاس نہیں پی سکتے تو ایک یا دو گلاس سے شروع کریں۔ آہستہ آہستہ بڑھا کر چار گلاس کر دیں۔ مریض تندرست ہونے کے لئے اور غیر مریض تندرست رہنے کے لئے یہ طریقہ علاج اپنائیں۔

(بقیہ: موسم سرما احتیاطیں اور دماغی ٹانک)

بچوں کیلئے آدھا چمچ مربہ آملہ' گٹھلی نکال لیں خوبانی کا چھلکا استعمال کریں چھوارے کی گٹھلی نکال لیں۔ مستقل کچھ عرصہ کے استعمال سے اس کے حیرت انگیز فوائد اور کمالات آپ کے سامنے آ جائیں گے۔ دماغ اور اعصاب اور پٹھوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ نظر کو تیز کرتا ہے کمزور جسم رکھنے والوں کیلئے ایک لذیذ شاہی معجون ہے' ایسے بے شمار واقعات اور نتائج اس کے استعمال کے بعد ملے ہیں کہ ان کیلئے بے شمار اوراق چاہئیں۔

کان درد کیلئے: کان میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں لہسن جلا لیں اور تیل چھان کر ٹھنڈا کر کے شیشی میں رکھ لیں۔ درد ہو تو چند قطرے نیم گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔ **(شاہد لاہور)**

چوٹ کے درد کیلئے: ہلدی تین ماشے باریک پیس کر دودھ کے ساتھ پھانکیں یا دودھ میں ملا کر پئیں۔ یہ چوٹ کے درد کیلئے بہت زیادہ مفید ہے۔

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

53
ماہنامہ عبقری ® لاہور
نومبر 2010 بمطابق ذیقعد ذی الحجہ 1431 ہجری

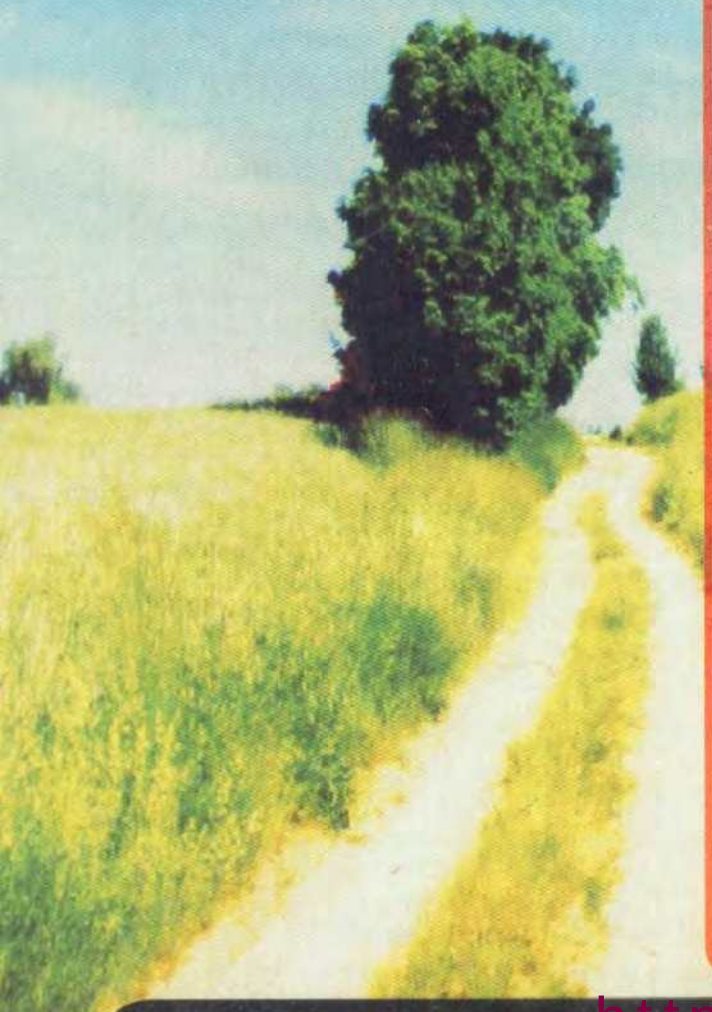
گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- فیڈر اور ماں کا دودھ فیصلہ کریں
- مضبوط قوت ارادی سے ہر کام ممکن ہے
- سردیوں کی خاص غذائیں اور میوے
- امام جعفر صادقؒ کا اسم اعظم
- چھوہارے سے خاص طاقت کی بحالی
- دس سال پرانی خارش سے نجات
- تجارت میں برکت کا انمول وظیفہ
- بغیر اجازت وظیفے کرنیوالے کا انجام
- صبح کی سیر مجبوری یا شوق فیصلہ کریں
- شب برأت میں جادو سے گھر برباد کیا
- درود شریف سے ہر لاعلاج مرض کا علاج



اس کے علاوہ بھی قیمتی جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کردیں شکریہ!

رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوٰۃ ہے یا صدقہ

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ مفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 5 جلد نمبر 5 نومبر 2010ء بمطابق ذیقعدہ، ذی الحجہ 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور نومبر 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی ہاشمی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے — اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

قارئین کے تجربات ومشاہدات نمبر

عبقری قارئین کے حلقے میں کتنا مقبول اور پسندیدہ ہے اس کا ثبوت قارئین کی بھجوائی ہوئی وہ تحریریں ہیں جو ایک راز کی شکل میں انکے سینے میں دفن تھیں۔ عبقری نے اعلان کیا تھا کہ قارئین اپنے 3 حلفیہ تجربات ارسال کریں۔ قارئین نے عبقری پر اعتماد کرتے ہوئے اپنے تجربات و مشاہدات بھجوائے۔ جنوری 2011ء کا عبقری "قارئین کے تجربات ومشاہدات نمبر" کے نام سے خصوصی شمارہ ہوگا اور قارئین کی ارسال کی ہوئی تحریروں سے مزین ہوگا۔ جس میں آپ کو ملے گی طب' روحانیت' معلومات اور وہ سب کچھ جو دلوں کا راز اور زندگی کا نچوڑ تھا۔ آج ہی اپنی کاپی بک کروائیں۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے 042-37597605

خط وکتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

Website:www.ubqari.org E-mail:contactubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

محمد طارق محمود نے مکتبہ عبقری ... سے چھپوا کر ... لاہور سے شائع کیا۔

موت کا آنا جتنا یقینی ہے آدمی اس سے اتنا ہی غافل ہے

ابن ابی حاتم میں ہے کہ ایک انصاری کے سرہانے ملک الموت کو دیکھ کر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ملک الموت! میرے صحابیؓ کے ساتھ آسانی کیجئے۔ ملک الموت نے جواب دیا کہ اللہ کے نبی ﷺ! تسکین رکھئے اور دل خوش کیجئے۔ واللہ میں خود باایمان کے ساتھ نہایت نرمی کرنے والا ہوں۔ سنیے یارسول اللہ ﷺ! قسم ہے اللہ تعالیٰ کی تمام دنیا کے ہر کچے پکے گھر میں خواہ وہ خشکی میں ہو یا تری میں ہر دن میں میرے پانچ پھیرے ہوتے ہیں۔ ہر چھوٹے بڑے کو میں اس سے بھی زیادہ جانتا ہوں جتنا وہ خود اپنے آپ کو جانتا ہے۔ یارسول اللہ ﷺ! یقین مانیے میں تو ایک مچھر کی جان قبض کرنے کی بھی قدرت نہیں رکھتا جب تک کہ مجھے اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو جائے۔

حضرت جعفر رحمتہ اللہ علیہ کا بیان ہے کہ ملک الموتؑ کا دن میں پانچ وقت ایک ایک شخص کی ڈھونڈ بھال کرنا یہی ہے کہ آپ علیہ السلام پانچوں نمازوں کے وقت دیکھ لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ نمازوں کی حفاظت کرنے والا ہے تو فرشتے اس کے قریب رہتے ہیں اور شیطان اس سے دور رہتا ہے اور اس کے آخری وقت فرشتہ اسے کلمہ طیبہ کی تلقین کرتا ہے۔

مجاہد رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں ہر دن ہر گھر پر ملک الموت دو دفعہ آتے ہیں کعب احبارؓ اس کے ساتھ ہی یہ بھی فرماتے ہیں کہ ہر دروازے پر ٹھہر کر دن بھر میں سات دفعہ نظر مارتے ہیں کہ اس میں کوئی وہ تو نہیں جس کی روح نکالنے کا حکم ہو چکا ہو۔ (تفسیر ابن کثیر جلد 4)

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

حال دل

تقریباً 7 ماہ پہلے کی بات ہے روزمرہ کی ڈاک میں ایک شادی کارڈ موصول ہوا۔ کھولا تو خوشی ہوئی۔ ایک دیرینہ دوست کا شادی کارڈ تھا۔ خوشی اس لیے ہوئی شادی میں بہت تاخیر ہو چکی تھی کئی بار اصرار کیا لیکن موصوف کو رشتہ پسند نہیں آتا تھا اگر کوئی پسند آتا بھی تو لڑکی مالدار نہیں کیونکہ لڑکی کے ساتھ مال و دولت بھرپور جہیز اور بھرپور حسن موصوف کی اشد ضرورت تھی۔ شادی کارڈ دیکھتے ہی محسوس ہوا کہ من اور تن کی خواہشیں پوری ہو گئی ہیں اس لیے شادی کا اعلان ہو گیا۔ اپنی شب و روز مصروفیات کی وجہ سے حاضر نہ ہو سکا اب کوئی سات ماہ کے بعد ایک ہدیہ کے مبارک باد کیلئے جب ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ حیرت انگیز طور پر وہاں ماحول نہایت برعکس پایا۔ موصوف کی اہلیہ ایک بڑے گریڈ کی گورنمنٹ ملازمہ تھیں۔ دردبھرے انداز میں جب اپنی درد بھری کہانی سنائی تو اس کا پہلا کلمہ یہی کہا چونکہ میں خبیث تھا اس لیے میرے لیے خبیث بیوی کا انتخاب ہوا اور وہ خبیث نہیں بلکہ خود خباثتیں بھی وہاں آ کر پناہ مانگیں۔ مجھے تھپڑ مارے گھر میں کتے کی کوئی حیثیت ہو میں کتے سے بھی بدتر حیثیت رکھتا ہوں۔ بس اس گھر میں زندگی کے دن پورے کر رہا ہوں۔ نفسیاتی ڈاکٹروں کو دکھا دکھا کر تھک گیا ہوں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں اگر تو نے اس عورت کو نہ چھوڑا نیم پاگل تو تو ہو چکا ہے مکمل ہونے کے قریب ہے۔ موصوف نے نشست بدلی بھرپور ٹھنڈی سانس لی اور روہانسی آواز میں بیڈ کے دراز سے ہاتھوں میں مٹھی بھر گولیوں کے پیکٹ جو کہ سب کے سب اینٹی ڈیپریشن تھے لیکر کہنے لگے کہ بس دن رات یہ گولیاں کھاتا ہوں۔ اب سوچ رہا ہوں کہ اس کو طلاق کیسے دوں؟

میں یہ ساری باتیں دیکھتے ہوئے اپنے دوست کے پہلے فقرے کو کہ چونکہ میں خبیث تھا قرآنی فیصلہ ہے کہ خبیث کیلئے خبیث کا انتخاب ہوگا۔ میرا ذہن اس شخص کی زندگی کے دن رات کو سوچنے لگا کیونکہ میں اسے گزشتہ 30 سال سے بہت قریب سے جانتا ہوں۔ شاید ہی کوئی دوست ایسا ہو جو اس کی مکاری عیاری فریب اور دغے سے محفوظ رہا ہو۔ جھوٹ بولنا اس کیلئے ایسے ہے جیسے پیاسا ٹھنڈا پانی پیتا ہے۔ ہر وہ شخص چاہے اس نے اس کو ستایا ہو یا نہ ہو خاص طور پر وہ لوگ جن لوگوں نے اس کے ساتھ بھلا کیا، بھلے کا صلہ دینا میرے اس دوست کے ذمہ ہے کسی بھی تدبیر سے اس کو نقصان ضرور پہنچایا جائے۔ اس کا زرخیز ذہن ہر وقت یہی سوچتا ہے اور حیرت کی بات یہ ہے اتنے بڑے حادثے کے بعد بھی اس کے اندر احساس نام کی چیز نہیں تھی۔ کیونکہ احساس اور ضمیر کا جنازہ وہ سالہا سال پہلے پڑھ چکا تھا اب تو احساس اور ضمیر کی قبر بھی بوسیدہ ہو گئی ہے شاید اس قبر کا نشان بھی مٹ گیا ہو۔ مجھے چونکہ جلدی تھی میں نے اور بہت سے کام نمٹانے سے لیکن وہ مجھے بار بار اپنی درد بھری کہانی سنانے پر مصر تھا میں نے اجازت چاہی تو کہنے لگا اچھا چونکہ آپ سفر میں ہیں کل کا دن تھوڑا سا وقت مجھے ضرور دیں شاید میرے غم کا کوئی علاج آپ کے پاس ہو کیونکہ آپ کا سارا دن انہی لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ میں نے انہیں اعمال اور اچھے اخلاق کی تلقین کی اور کثرت سے استغفار کا عرض کیا۔ واپسی پر میں سوچتا رہا کہ ہم کسی کو دکھ دے کر یا کسی کا مذاق اڑا کر اور اس کی غائبانہ تذلیل کر کے آخر اپنے انجام کو کیوں بھول جاتے ہیں ہاں اب بھی توبہ کے دروازے کھلے ہیں اللہ سے استغفار کر کے توبہ کرلیں۔ وہ کریم بھی ہے اور رحیم بھی۔

درسِ روحانیت وامن

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

درس روحانیت وامن ہرشب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مردوخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیزواقارب اوردوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

مومن دنیا کی آوازوں پر کان نہیں دھرتا

بڑے کے لئے چھوٹی چیزوں کو چھوڑنا یہ اصل کامیابی ہے مومن جب چلتا ہے ایمان اور اعمال کی زندگی کو لے کر چلتا ہے اس کو دائیں بائیں سے مسلسل آوازیں آئیں گی اس کو ہٹانے کے لئے' اس کو گمراہ کرنے کے لئے' اس سے اس راستے کو چھڑوانے کے لئے اس نے آوازوں پہ کان نہیں دھرنا' ارے موذن اپنی انگلیاں اس وقت نکالتا ہے جب اذان ختم ہوجاتی ہے اور مومن انگلیاں اس وقت نکالتا ہے جب موت کا وقت آجاتا ہے مومن صرف اللہ اور اس کے رسول سرورکونین ﷺ کی سنے گا اور کسی کی نہیں سنے گا اس زندگی کو صفت صلوٰۃ پر لانا ہے تو نماز کی ابتدا اذان سے ہوتی ہے اور موذن کی زندگی کو دیکھیں کہ موذن کا اجر کتنا بڑا ہے فرمایا قیامت کا دن ہوگا لوگ پریشان ہوں گے فرمایا آگ کا سمندر آگے ہے جسے جہنم کہتے ہیں یہ نمازی اکٹھے ہونگے فرشتے پوچھیں گے یہ بتاؤ دنیا میں جب کوئی سمندر تمہارے سامنے آتا تھا تو تم کیا کرتے تھے کہا کہ وہاں ہمارے پاس جہاز ہوتے تھے اب فرمایا کہ مسجدوں کو لایا جائے گا اور مسجدوں کو جہاز بنایا جائے گا اور نمازیوں کو اس کے اندر بٹھایا جائے گا اب موذن آگے ہوگا امام آگے نہیں ہوگا موذن آگے ہوگا موذن آگے سے کھینچے گا اور امام پیچھے ہوگا اور فرمایا کہ مسجد کو جہاز کی شکل میں بنا کے آگ کے سمندر سے گزارا جائیگا اور نمازی سارے کے سارے جنت میں چلے جائیں گے۔

موذن کا مقام

یہ موذن کا مقام ہے موذن کے جسم کو مٹی نہیں کھائے گی ۔قیامت کے دن موذن کا مقام اونچا ہوگا موذن کا مرتبہ اونچا ہوگا۔ حضرت جنید بغدادی رحمتہ اللہ علیہ نے ایک موذن کو اپنی پگڑی دے دی پگڑی باندھ کر اذان دیتا رہا مسجد کی خدمت کرتا رہا اور پگڑی پرانی ہوگئی اس نے مسجد کو صاف کرنے کیلئے پگڑی کا جھاڑن بنالیا' پگڑی اور پرانی ہوگئی اس نے پگڑی کو پھاڑ پھاڑ کے اس کے ٹکروں سے بتیاں بنالیں چراغ کے لئے اور حتیٰ کہ جنید بغدادی رحمتہ اللہ علیہؒ کی ساری پگڑی مسجد کی خدمت کیلئے' موذن کی خدمت کے لئے اور نماز کی خدمت کے لئے وقف ہوگئی کسی نے حضرت جنید بغدادی رحمتہ اللہ علیہ سے وصال کے بعد پوچھا اے جنید رحمتہ اللہ علیہؒ کیا بنا! فرمایا اس پگڑی کے مقام کی وجہ سے' اس کی مسجد کی خدمت کی وجہ سے اللہ نے میرے مقام بلند کئے ۔پگڑی میری مغفرت کرگئی اور جتنا پگڑی مسجد کی خدمت کیلئے استعمال ہوتی گئی یعنی پہلے پگڑی باندھ کے پھر پگڑی جھاڑن بن کے پھر پگڑی کی وجہ سے مسجد کا چراغ جلا فرمایا جتنا پگڑی مسجد کی خدمت کیلئے استعمال ہوتی گئی اتنے میرے مقامات بلند ہوتے گئے جس دن پگڑی ختم ہوئی وہی میرا آخری مقام بن گیا۔ موذن کی زندگی ہمارے لئے نمونہ ہے جس طرح موذن اذان دیتے ہوئے کسی کی نہیں سنتا اب اگر تو ایمان اور اعمال کی زندگی گزار رہا اور اللہ جل شانہٗ کی محبت پر زندگی گزار رہا اور کملی والے ﷺ کی زندگی گزار رہا تجھے سارے کا سارا عالم ساری کی ساری دنیا تجھے روکنے پہ لگ جائے' ہٹانے پہ لگ جائے' خیال کرنا موذن کو دیکھ کے چلنا موذن اپنی اذان پوری کرتا ہے موذن اپنی سناتا ہے کسی کی نہیں سنتا اور پھر اس وجہ سے کہ کہیں لوگوں کی آواز آئے لہٰذا کانوں میں بھی انگلیاں ٹھونس لیتا ہے

مومن کی نماز تیار ہے

مومن کا لمحہ کبھی غافل نہیں گزرا پیدا ہوتے ہی اس کے دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت تکبیر کہی گئی کیوں اس بات کا پیغام دیا گیا دیکھ اس دنیا میں تو بڑی مختصر زندگی لایا ہے اذان کے بعد جب اقامت ہوتی ہے اذان نماز کا بلاوا اور اقامت نماز کا کھڑا ہونا اقامت اس چیز کا نام ہے کہ صفیں درست کرو اور نماز کے لئے کھڑے ہوجاؤ اور نماز کا وقت ہوگیا ہے اور ہماری زندگی کی اقامت بھی ہوچکی ہے میرے دوستو! سوچو تو سہی نماز جنازہ کا وقت ہوگیا ہے عنقریب اتنی دیر لگنی ہے جتنی صفوں کے درست ہونے میں لگتی ہے اور مجمع ذرا زیادہ ہو تو صفیں درست ہونے میں کچھ دیر لگ جاتی ہے بس ہماری زندگی کی اتنی دیر باقی ہے اپنی زندگی کو صفت صلوٰۃ پر لانا ہے نماز میں ہم جب کھڑے ہوتے ہیں اور نماز کی مختلف حالتوں کو ہم نماز کہتے ہیں کبھی قیام' کبھی رکوع' کبھی سجدہ' کبھی سلام اور سجدے میں اپنی مرضی نہیں ہوتی' رکوع میں بھی اپنی مرضی نہیں ہوتی' سلام میں اپنی مرضی نہیں ہوتی اس چیز کا نام نماز ہے۔ کبھی یہ سوچا آپ نے قیام میں تو اپنی مرضی ہوئی اور رکوع میں اللہ کی مرضی کردی اور سجدے میں آدمی تھکا ہوا تھا تو اس نے کہا یا اللہ ایک سجدے سے ہی تو راضی ہوجا یا پھر آدمی کو مزہ آرہا اس نے ایک ہی جگہ تین سجدے دے دیئے نماز میں اپنی مرضی نہیں چلتی۔ نماز میں حکم کو دیکھ کے چلتا ہے یہ نماز اور نماز کی مختلف حالتیں اس بات کی غمازی کررہی ہیں' اس بات کی دلیل ہے کہ دنیا میں اور زندگی میں بھی مختلف حالتیں آئیں گی کبھی سونے کی' کبھی جاگنے کی' کبھی اٹھنے کی' کبھی بیٹھنے کی' کبھی گھر کی' کبھی بازار کی' کبھی دفتر کی اب ان مختلف حالتوں میں ہم نے یہ دیکھ کے چلنا ہے کہ اللہ جل شانہٗ کا حکم اور حضور سرورکونین ﷺ کا طریقہ کیا ہے میری طرف حکم کتنا متوجہ ہے جس نماز میں ہم دیکھ کے چلتے ہیں کہ قیام میں اللہ کا کونسا حکم میری طرف متوجہ ہے رکوع میں کونسا اللہ کا حکم میری طرف متوجہ ہے سجدے میں اللہ جل شانہ کا کونسا حکم میری طرف متوجہ ہے التحیات میں بیٹھتے ہیں تو کونسا اللہ جل شانہٗ کا حکم میری طرف متوجہ ہے۔ **(جاری ہے)**

[redacted]

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کے پاس جمعرات کے دن دوائی لینے آیا تھا۔ یہاں مجھے پتہ چلا کہ کچھ دیر بعد درس ہوگا میں نے سوچا کہ حکیم صاحب کا اخلاق تو اچھا ہے دیکھتے ہیں اپنے درس میں کیا کہتے ہیں۔ شائد اس دن میری ہدایت کا فیصلہ ہوچکا تھا جیسے جیسے درس آگے بڑھتا رہا میرے دل کے دریچے کھلتے چلے گئے۔ میں نے تو اپنی اس زندگی کو ہی سب کچھ سمجھ لیا تھا اور دنیا کی دوڑ میں ہی دن رات مصروف تھا لیکن اس دن پتہ چلا کہ ہماری زندگی کا مقصد کچھ اور ہے۔ میرے گرتے آنسو میرے دل کی سیاہی کو دھو رہے تھے میں نے بینک سے سود پر قرض **(باقی صفحہ نمبر 46 پر)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

https://t.me/abqari1 ٹیلی گرام گروپ

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ

محمد ریحان، لاہور

حضور ﷺ بیت المقدس کا واقعہ بیان فرما رہے تھے جب بھی حضور ﷺ کوئی بات ارشاد فرماتے تو ابوبکر کہتے آپ ﷺ نے سچ فرمایا، آپ ﷺ نے سچ فرمایا۔ لہٰذا اسی روز سے آنحضرت ﷺ نے آپؓ کا نام ''صدیق'' رکھ دیا

آنحضرت ﷺ کی وفات کے بعد آپ ﷺ کے قدیم رفیق، اسلام کے سب سے پرانے جان نثار، محرم اسرار نبوت، ثانی اثنین فی الغار حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ آپ ﷺ کے جانشین منتخب ہوئے۔ آپ کا نام عبداللہ، کنیت ابوبکر اور صدیق عتیق لقب ہے، والد کا نام قحافہ تھا، آپ قریش کی شاخ بنی تمیم سے تعلق رکھتے تھے۔ چھٹی پشت پر آپ کا نسب حضرت محمد ﷺ سے مل جاتا تھا۔ آپ کا گھرانہ زمانہ جاہلیت سے ہی نہایت معزز چلا آتا تھا۔ زمانہ جاہلیت میں بھی آپؓ کا دامن اخلاق عرب کے عام مفاسد سے بالکل پاک رہا اور اس زمانہ کے لوگوں پر آپؓ کے حسن اخلاق، راست بازی اور متانت و سنجیدگی کا سکہ بیٹھا ہوا تھا۔

حضرت ابوبکر صدیقؓ کے قبول اسلام کا واقعہ

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ زمانہ جاہلیت میں حضور ﷺ کے گہرے دوست تھے، بعثت نبوی ﷺ کے بعد ایک مرتبہ حضرت ابوبکر صدیقؓ حضور ﷺ کو تلاش کرتے ہوئے گھر سے نکلے، راستہ میں ملاقات ہوئی تو پوچھا ''اے ابوقاسم! (حضور ﷺ کی کنیت ہے) آپ اپنی قوم کی مجالس میں دکھائی نہیں دیتے اور آپ کی قوم کے لوگ آپ پر یہ الزام لگاتے ہیں کہ آپ ﷺ ان کے باپ دادا کو برا بھلا کہتے ہیں؟'' حضور اقدس ﷺ نے فرمایا ''میں اللہ کی طرف سے رسول بنایا گیا ہوں اور میں تجھے اللہ کی طرف دعوت دیتا ہوں'' جب حضور ﷺ اپنی گفتگو سے فارغ ہوئے تو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے اسلام قبول کرلیا۔ حضور ﷺ اس حال میں وہاں سے رخصت ہوئے کہ مکہ کے دو پہاڑوں کے درمیان اس وقت آپ ﷺ سے زیادہ خوش اور مسرور کوئی آدمی نہ تھا۔

حضور ﷺ سے ملاقات کے بعد حضرت ابوبکرؓ اپنے ساتھیوں سے ملاقات کیلئے چلے گئے اور حضرت عثمان بن عفانؓ طلحہ بن عبیدؓ حضرت زبیر بن عوامؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہم کو اسلام کی دعوت دی اور وہ سب کے سب دائرہ اسلام میں داخل ہوگئے۔

اگلے دن صدیق اکبرؓ دعوت اسلام کی تبلیغ کیلئے حضرت عثمان بن مظعونؓ حضرت ابوعبیدہ بن جراحؓ، حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ حضرت ابوسلمہ بن عبدالاسدؓ اور حضرت ارقم بن ابی ارقمؓ کے پاس تشریف لے گئے اور ان سب نے بھی اسلام قبول کرلیا۔

حضرت علیؓ کی حضرت ابوبکرؓ سے محبت

ایک مرتبہ ایک آدمی امیرالمومنین حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے پاس آیا، اس کی ظاہری حالت پرہیزگاروں جیسی تھی جبکہ خباثت و شرارت اس کی نگاہوں سے جھلک رہی تھی اس نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے عرض کیا: ''اے امیرالمومنین! اس کی کیا وجہ ہے کہ مہاجرین و انصار ابوبکرؓ کو فوقیت دیتے ہیں جبکہ آپ رضی اللہ عنہٗ مقام و مرتبہ کے اعتبار سے ان سے افضل ہیں۔ آپ اسلام لانے میں بھی ان سے مقدم ہیں اور آپ کو ان پر کئی چیزوں میں سبقت حاصل ہے؟'' حضرت علیؓ نے اس شخص کی گفتگو کا مقصد بھانپ لیا اور فرمایا ''تم مجھے قریشی لگتے ہو اور شاید قبیلہ عائذہ کے!'' اس نے ہاں میں جواب دیا تو حضرت علی رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''تیرا ناس ہو! اگر تو ایک مومن کی پناہ لینے والا نہ ہوتا تو میں تجھے ضرور قتل کر دیتا، یاد رکھو! ابوبکر رضی اللہ عنہ چار امور میں مجھ پر سبقت لے گئے، ایک تو وہ امامت میں مجھ سے سبقت لے گئے، دوسرے ہجرت میں، تیسرا غار ثور میں اور چوتھے اسلام کی ترویج میں مجھ سے آگے بڑھ گئے۔ تیرا ناس ہو! اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں سب لوگوں کی مذمت بیان فرمائی لیکن ابوبکر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی مدح فرمائی ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ''اگر تم پیغمبر کی مدد نہ کرو گے تو خدا ان کا مددگار رہے۔''

صدیق کا اظہار صداقت

چاشت کا وقت تھا، حضور ﷺ بیت اللہ کے پاس تشریف فرما تھے، آپ کا دہن مبارک ذکر و تسبیح سے معمور تھا کہ اتنے میں دشمن خدا ابوجہل کی نظر آپ ﷺ پر پڑی جو بیت اللہ کے اردگرد بے مقصد گھوم رہا تھا وہ بڑے فخر و تکبر کے انداز میں حضور ﷺ کے قریب آیا اور از راہ مزاح کہنے لگا: ''اے محمد ﷺ کیا کوئی نئی بات پیش آئی ہے؟'' ''ہاں! آج رات مجھے معراج کرائی گئی ہے۔'' حضور ﷺ نے جواب دیا ''پھر ابوجہل حضور ﷺ کے قریب ہوا اور آہستگی کے ساتھ متعجبانہ لہجہ میں بولا رات آپ کو بیت المقدس کی سیر کرائی گئی اور صبح آپ ہمارے سامنے پہنچ گئے؟ پھر مسکرایا اور بولا اگر میں سب لوگوں کو جمع کر دوں تو کیا آپ وہ بات جو مجھے بتائی ہے سب کو بتا دیں گے؟

چنانچہ ابوجہل جلدی جلدی خوشی کے ساتھ لوگوں کو جمع کرنے لگا اور انہیں حضور ﷺ کی بیان کردہ بات بتانے لگا، لوگوں کا رش لگ گیا، لوگ اظہار تعجب کرنے لگے اور اس خبر کا ناقابل یقین خیال کرنے لگے، اسی دوران چند آدمی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے پاس پہنچے اور ان کو بھی اس امید پر ان کے رفیق اور دوست کی یہ خبر سنائی کہ ان کے درمیان علیحدگی ہو جائیگی کیونکہ یہ سمجھ رہے تھے کہ اس خبر کو سنتے ہی ابوبکر حضور ﷺ کی تکذیب کر دیں گے لیکن جب حضرت ابوبکرؓ نے یہ بات سنی تو فرمایا ''اگر یہ بات حضور ﷺ نے فرمائی ہے تو یقیناً درست فرمائی ہے تمہارا ستیاناس ہو! میں تو ان کی اس سے بھی زیادہ بعیدالعقل بات کی تصدیق کروں گا جب میں صبح و شام آپ ﷺ پر آنے والی وحی کی تصدیق کرتا ہوں تو کیا آپ ﷺ کی اس بات کی تصدیق نہیں کرونگا کہ آپ ﷺ کو بیت المقدس کی سیر کرائی گئی ہے''۔ اس کے بعد حضرت ابوبکر صدیقؓ اس جگہ پہنچے جہاں حضور ﷺ تشریف فرما تھے اور لوگ آپ ﷺ کے اردگرد بیٹھے تھے اور حضور ﷺ بیت المقدس کا واقعہ بیان فرما رہے تھے جب بھی حضور ﷺ کوئی بات ارشاد فرماتے تو ابوبکر کہتے آپ ﷺ نے سچ فرمایا، آپ ﷺ نے سچ فرمایا۔ لہٰذا اسی روز سے آنحضرت ﷺ نے آپؓ کا نام ''صدیق'' رکھ دیا۔

حضرت عمرؓ کی حضرت ابوبکرؓ سے محبت

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے دور خلافت میں ایک دن کچھ لوگ اس موضوع پر گفتگو کررہے تھے کہ حضرت عمرؓ کو حضرت ابوبکر صدیقؓ پر فوقیت حاصل ہے۔ یہ خبر جب حضرت عمرؓ تک پہنچی تو آپؓ جلدی سے تشریف لائے اور لوگوں کے ایک مجمع میں کھڑے ہو کر فرمایا: ''خدا گواہ ہے کہ ابوبکرؓ کی ایک رات عمرؓ کے سارے خاندانوں سے بہتر ہے اور ابوبکرؓ کا ایک دن عمر کے سارے خاندانوں سے بہتر ہے۔''

فیڈر اور ماں کا دودھ فیصلہ کریں

ماں کے دودھ میں موجود کولیسٹرول اور خاص قسم کی فیٹ بچے کے دماغ کی ایک سال کے اندر ہونے والی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود فیٹ اور پروٹین بچے کے اعصابی نظام کی تکمیل کیلئے ضروری ہوتی ہے

بعض مائیں فکرمند ہوجاتی ہیں کہ پیدائش کے بعد دو تین دن کے اندر ان کے بچے کا وزن کم ہوگیا ہے لیکن یہ کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ یہ فطری عمل ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد دو تین دن کے دوران بچے کا وزن 5 سے 20 فیصد کم ہوجاتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ بچے کے جسم میں جمع شدہ مائعات پیشاب کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔ ننھا بچہ بڑوں کی نسبت 7 گنا زائد بار پیشاب کرتا ہے۔ وزن میں کمی کی ایک اور وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچہ عموماً پہلے دن یا تو بالکل دودھ نہیں پیتا یا کم پیتا ہے۔ اس دوران بچہ اپنے جسم میں جمع چربی اور پروٹین پر گزارہ کرتا ہے اور عام طور پر تیسرے یا چوتھے دن اپنی بھوک کی نشانیاں ظاہر کرتا ہے اس وقت تک ماں کے جسم میں بھی دودھ صحیح مقدار میں بن چکا ہوتا ہے۔

ماں کے دودھ میں خاص قسم کے اجزاء یعنی اینٹی باڈیز ہوتے ہیں جو بچے کی انتڑیوں اور دوران سانس کے اعضاء کے گرد ایسی حفاظتی دیوار تعمیر کرتے ہیں جو بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ حفاظتی دیوار گائے، بھینس یا بکری کے دودھ سے نہیں بنتی۔ ماں کے دودھ میں فیٹ (چربی) اور ملک شوگر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ پروٹین کی مقدار گائے کے دودھ کی نسبت کم ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں منرل (معدنیات) کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔ منرلز کی یہ کمی ماں کے دودھ کی افادیت کم نہیں کرتی بلکہ اگر ماں متوازن غذا کھا رہی ہو تو ماں کا دودھ بچے کی 6 ماہ کی عمر تک اور بعض ماہرین کے نزدیک ایک سال کی عمر تک بہترین غذا ہے۔ کچھ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ماں کے دودھ کے ساتھ اضافی طور پر وٹامن ڈی کے قطرے بھی دیئے جاسکتے ہیں۔

بچہ کا جسم گائے وغیرہ کے دودھ میں شامل فیٹ اور دیگر اجزاء ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتا اور اس کا جگر ایسے دودھ میں شامل پروٹین کو بھی جزو بدن نہیں بنا سکتا جبکہ بچہ ماں کے دودھ میں شامل 98 فیصد فیٹ ہضم کرسکتا ہے۔ انسانی دودھ میں شامل کولیسٹرول کی زائد مقدار بالغ انسان کیلئے تو نقصان دہ ہوتی ہے لیکن بچے کیلئے یہ زائد مقدار فائدہ مند ہوتی ہے۔ اس زائد مقدار سے بچے کے جسم میں انزائم کی وہ مقدار بنتی ہے جو بچے کو عمر بھر کولیسٹرول کی شرح کو کم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود کولیسٹرول اور خاص قسم کی فیٹ بچے کے دماغ کی ایک سال کے اندر ہونے والی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود فیٹ اور پروٹین بچے کے اعصابی نظام کی تکمیل کیلئے ضروری ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود نمکیات کی کم مقدار بچے کے کمزور گردوں کیلئے مناسب ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار بچے کی ہڈیوں کے ڈھانچے کیلئے مناسب ترین ہوتی ہے اگرچہ گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں فولاد کی مقدار ایک جیسی ہوتی ہے لیکن ماں کے دودھ میں شامل فولاد گائے کے دودھ کی نسبت جلد ہضم ہوجاتا ہے۔ بچے کو ماں کے دودھ پلانے سے بچے اور ماں کو حاصل ہونے والے فوائد لکھنے بیٹھیں تو ایک رجسٹر بھر جائے۔ عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ماں کا دودھ پلانے سے بچے کی جسمانی نشوونما اچھی ہوگی بچہ معدہ کے امراض چھاتی کے امراض، کانوں کے امراض ایگزیما اور جلدی امراض سے بچا رہے گا۔

لیکن اگر غور کیا جائے تو اس کا ماں اور بچے پر زبردست فائدہ مند نفسیاتی اثر بھی ہوتا ہے۔ اس سے ماں اور بچے کے درمیان قربت اور محبت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈبے کے دودھ پر خرچ کیے جانے والے پیسے بچیں گے اور فیڈر صاف کرنے کی مشقت سے جان چھوٹے گی۔

بعض ماؤں کا خیال ہوتا ہے کہ ان کے دودھ کی مقدار بچے کی ضرورت کے مقابلہ میں کم ہے۔ حقیقتاً ایسا نہیں ہوتا۔ جسمانی طور پر ماں ٹھیک ہوتی ہے البتہ نفسیاتی طور پر بعض ماؤں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کو بتانا چاہیے کہ کسی ماں کا دودھ کم نہیں ہوتا۔ ماں کو کوئی پریشانی ہو تو اسے ایک ہمدرد ڈاکٹر اس موضوع پر چھپی ایک کتاب یا ایک صحیح مضمون کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ماں کو علم ہو کہ بچے کیلئے ماں کا دودھ کتنا ضروری ہے تو 95 فیصد مائیں بچوں کو اپنے دودھ سے پال سکتی ہیں۔

ماں کے دودھ کی مقدار بچے کو دودھ پلانے پر منحصر ہے۔ جتنی زیادہ بار دودھ پلائیں گے اتنا ہی دودھ بنے گا۔ کم بار پلائیں گے تو کم بنے گا۔ دودھ پلانا بند کردیں گے تو دودھ بننا بند ہوجائے گا۔ پریشانی کی حالت میں ماں کا دودھ کم بنے گا۔ ماں کو یقین رکھنا چاہیے کہ اس کا دودھ بچے کیلئے کافی ہے بچہ جب بڑا ہوجائے اور ماں کا گھر سے باہر جانا ضروری ہو یا ماں رات کو زیادہ نیند حاصل کرنا چاہیے تو ماں اپنے دودھ پلانے کے عمل میں کمی لائے بغیر ایک فیڈر ڈبے کا دودھ دے سکتی ہے۔

بوتل کا دودھ پلانے کا ایک نقص یہ بھی ہوتا ہے کہ ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ فیڈر میں جتنا دودھ تیار کرکے ڈال لیا گیا ہے بچہ وہ سارا دودھ پی لے تاکہ بچا ہوا دودھ ضائع نہ ہو لیکن عموماً مائیں نہیں جانتیں کہ بچہ دودھ اس لیے چھوڑتا ہے کہ اسے بھوک نہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ صحیح فیصلہ کرسکتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح:

دنیا بھر میں پیدائش سے 6 ماہ تک کے صرف 39 فیصد بچے ماں کا دودھ حاصل کرپاتے ہیں جبکہ 6 سے 9 ماہ تک ہلکی ٹھوس غذا کے ساتھ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی تعداد 55 فیصد اور دو سال تک ماں کا دودھ حاصل کرنے والے بچوں کی تعداد 51 فیصد ہے۔

یونیسیف کی رپورٹ اسٹیٹ آف دی ورلڈ چلڈرن 2004ء کے مطابق پیدائش سے چھ ماہ تک کی عمر کے بچوں کو دودھ پلانے کی شرح (خطوں کے اعتبار سے سب سے) زیادہ مشرقی ایشیاء اور بحرالکاہل میں ہے جہاں مذکورہ عمر کے 54 فیصد بچے صرف اور صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر 38 فیصد لاطینی امریکہ اور کریبین، تیسرے نمبر پر 37 فیصد مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ اور پانچویں نمبر پر جنوبی ایشیا اور سب صحارا افریقہ کے بالترتیب 36 اور 28 فیصد بچے صرف اور صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں جبکہ 6 ماہ تک ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی سب سے کم شرح 14 فیصد یورپی یونین اور سنٹرل ایشین ممالک و بالٹک ریاستوں میں ہے۔

یونیسیف کے سروے کے مطابق پاکستان میں بچوں کو صرف اور صرف ماں کا دودھ دینے کے رجحان کی سب سے کم شرح 7 فیصد پنجاب میں ہے جبکہ سب سے زیادہ 45 فیصد سرحد اور بلوچستان میں ہے۔ سندھ میں یہ شرح 9 فیصد ہے۔

قرآن کی حقانیت اور علم نباتات

پروفیسر امین الاسلام' سویڈن

اگر پہاڑوں پر ہوائیں نہ چلتیں تو مادہ پھول حاملہ نہ ہوسکتے۔ نتیجہ یہ کہ بیج تیار نہ ہوتے اور یہ ہرے بھرے پہاڑ جو آج جنت نظیر بنے ہوئے ہیں کھانے کو دوڑتے غور فرمایئے کہ ہوا کا وسیع وعریض کرہ انسانی خدمت میں کس انہماک سے مصروف ہے

قرآن کے بیان کیے ہوئے کائناتی علوم پر تحقیق میرا خاص شعبہ ہے اس مضمون سے مجھے جنون کی حد تک لگاؤ ہے اور اس میں نئی نئی تحقیقات کرنا اور پڑھنا میرا پسندیدہ مشغلہ ہے جن چیزوں کو سائنس آج ثابت کررہی ہے وہ قرآن نے 14 سو سال پہلے بیان کردی ہیں۔ میں نے اس موضوع پر بہت مطالعہ بھی کیا انشاء اللہ وقتاً فوقتاً اپنے مضامین قارئین کی خدمت میں پیش کرتا رہوں گا۔

عموماً ایک پھول کے دو حصے ہوتے ہیں نر و مادہ۔ جب تک مادہ نر سے حاملہ نہ ہو وہ پھل یا بیج کی صورت اختیار نہیں کرسکتی۔ پھول کے نر حصے میں ایک غبار سا ہوتا ہے جسے انگریزی میں پولن اور اردو میں مادہ منویہ کہتے ہیں اور حصہ مؤنث پر چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں جب مادہ منویہ کا کوئی ذرہ ان بالوں پر گرتا ہے تو اسے یہ پھانس لیتے ہیں اور اس طرح مادہ حاملہ ہوجاتی ہے۔ بعض ایسے پودے بھی ملتے ہیں جن کے نر و مادہ الگ الگ ہوتے ہیں نر کا غبار مادہ تک پہنچانے کا کام شہد کی مکھیاں' بھونرے اور تتلیاں سرانجام دیتی ہیں ان پودوں کیساتھ نہایت حسین پھول لگتے ہیں جن کی خوشبو اور رنگت ان بھونروں اور مکھیوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے جب یہ نر پر بیٹھتی ہیں تو ان کی ٹانگوں اور پروں کے ساتھ غبار منویہ چمٹ جاتا ہے اور پھر جب مادہ پھول پر بیٹھتی ہیں تو اس غبار کا کچھ حصہ وہیں رہ جاتا ہے اور اس طرح یہ پھول حاملہ ہوجاتے ہیں۔

بعض اشجار مثلاً چیل وغیرہ کے پھول نہ تو خوشبودار ہوتے ہیں اور نہ خوبصورت اس لیے وہ تتلیوں اور مکھیوں کو نہیں کھینچ سکتے اس لیے یہاں ہوا سے کام لیا جاتا ہے۔ ہوا نر درخت کا غبار اڑا کر مادہ تک پہنچا دیتی ہے چونکہ ہواؤں کا رخ بدلتا رہتا ہے اور اس غبار کی ایک کثیر مقدار ضائع ہوجاتی ہے اس لیے ایسے درختوں پر غبار منویہ بہت زیادہ مقدار میں پیدا کیا جاتا ہے تاکہ ضائع ہونے کے بعد بھی کچھ نہ کچھ بچ رہے۔

چیل' دیودار اور دیگر پہاڑی اشجار ہماری معاشرت کا جزو اعظم ہیں۔ اگر پہاڑوں پر ہوائیں نہ چلتیں تو مادہ پھول حاملہ نہ ہوسکتے۔ نتیجہ یہ کہ بیج تیار نہ ہوتے اور یہ ہرے بھرے پہاڑ جو آج جنت نظیر بنے ہوئے ہیں کھانے کو دوڑتے تو غور فرمایئے کہ ہوا کا وسیع وعریض کرہ انسانی خدمت میں کس انہماک سے مصروف ہے۔ اب خالق فطرت کا کلام کیا ہے وہ بھی سنیے ''ہم نے ایسی ہوائیں چلائیں جو غبار منویہ سے لدی ہوئی تھیں۔ (حجر ۲۲)

مغرب کے علمائے نباتات نے صدیوں کی تلاش وجستجو کے بعد نباتات میں نر و مادہ کا نظریہ قائم کیا اور ہمارے پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے 1400ء سال پہلے یہ بانگ دہل اعلان کیا تھا۔

''ہر چیز سے ہم نے نر و مادہ جوڑے پیدا کیے۔'' (ذالریات 49)

قرآن حکیم کے الہامی ہونے پر اس سے بڑا ثبوت اور کیا ہوسکتا ہے کہ اس تاریک ترین زمانے میں رسول عربی فداہ ابی دامی نے ایک ایسی حقیقت سے پردہ اٹھایا جسے آج جدید ترین اور ماڈرن نظریہ سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح سورۂ یٰسین میں فرمایا

''پاک ہے وہ ذات جس نے ہر چیز کے جوڑے بنائے''

کچھ عرصہ کا ذکر ہے کہ میں نے ایک ہندو پروفیسر دوست سے (جس کی ساری زندگی نباتات کی چھان بین میں بسر ہوئی تھی) ذکر کیا کہ پودوں میں نر و مادہ کا نظریہ قرآن میں موجود ہے وہ کہنے لگا یہ کبھی نہیں ہوسکتا قرآن پاک ایک پرانی کتاب ہے اور یہ نظریہ بالکل تازہ ہے جب میں نے انگریزی ترجمے سے آیت بالا کا ترجمہ نکال کر اسے دکھلایا تو وہ کہنے لگا کہ اگر مجھے اطمینان ہوگیا کہ جو کچھ آپ کہہ رہے ہیں وہ درست ہے اور یہ ترجمہ بھی درست ہے تو میں قرآن کی صداقت پر ایمان لے آؤنگا اور رسول عربی صلی اللہ علیہ وسلم کی ثناء وتمجید سے مجھے کوئی خیال نہیں روک سکے گا۔

''تم دیکھتے ہو کہ پہلے زمین پیاسی ہوتی ہے پھر جب ہم بارش برساتے ہیں تو وہ خوش ہوتی ہے اس کے توائے نمو بیدار ہوتے ہیں اور وہ خوش نما اشجار داز ہار کے جوڑے (نر و مادہ) اگانے لگ پڑتی ہے۔

کمزوری نظر کیلئے

جس شخص کی آنکھوں سے روشنی کم ہوگئی ہو (نظر کمزور ہوگئی ہو) تو اسے چاہیے کہ اول وآخر ایک مرتبہ درود ابراہیمی اور درمیان میں گیارہ مرتبہ ''یَا نُورُ'' پڑھ کر دونوں ہاتھوں کی شہادت کی انگلیوں پر دم کرے اور پھر انگلیوں کو آنکھوں کے پپوٹوں پر تین مرتبہ پھیرے چند دنوں میں آنکھوں کی روشنی تیز ہوجائیگی۔ مجرب ہے۔ **(عظمیٰ اعجاز' لاہور)**

[redacted]

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

ایک بار حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ شام سے واپس آرہے تھے تو ایک ایسی جگہ سے گزرے جہاں کچھ لوگ دھوپ میں کھڑے کردیئے گئے تھے اور ان کے سروں پر تیل ڈالا جارہا تھا، دریافت کیا تو معلوم ہوا کہ یہ لوگ کہتے ہیں کہ ان کو جزیہ دینے کی استطاعت نہیں مگر ان سے واجب الادا جزیہ وصول کرنا ضروری ہے یہ سن کر حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے فرمایا ان کو چھوڑ دو' ان پر ان کی برداشت سے زیادہ بار نہ ڈالو۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ فرماتے سنا ہے کہ لوگوں کو عذاب نہ دو' جو لوگ دنیا میں انسانوں کو عذاب دیتے ہیں ان کو قیامت کے دن اللہ تعالیٰ عذاب دے گا۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے اس کی پوری نگرانی کی کہ غیر مسلموں اور ذمیوں پر مسلمان غاصبانہ قبضہ نہ کریں جب ممالک فتح ہونے لگے تو حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ عنہ نے حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کو لکھ بھیجا کہ مسلمان ان سے مطالبہ کررہے ہیں کہ مفتوحہ علاقہ کے شہر' وہاں کی زمین' کھیت اور درخت وغیرہ ان کے درمیان تقسیم کردیئے جائیں اس کے جواب میں حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے سورۃ الحشر اور توبہ کی بعض آیات سے استدلال کرتے ہوئے لکھا کہ وہاں کے باشندوں سے جزیہ وصول کرلینے کے بعد مسلمانوں کا کوئی حق نہیں رہ جاتا اور نہ کسی تعرض کی گنجائش باقی رہتی ہے۔ مسلمانوں کو یہ حق کسی طرح نہیں پہنچتا کہ مفتوحہ علاقوں کی زمینوں کو آپس میں تقسیم کرلیں' وہاں کے باشندے بدستور سابق وہاں کی زمین کاشت میں لاتے رہیں کیونکہ وہ اس کام سے زیادہ واقف ہیں اور اس کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں جب تک وہ جزیہ ادا کرتے رہیں گے وہ غلام نہ بنائے جائیں' مسلمانوں کو ان پر ظلم کرنے ان کو کسی طرح نقصان پہنچانے اور ان کا مال کھانے سے روکو۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے تو غیر مسلموں سے زمینوں کا خریدنا بھی ناجائز قرار دیا تھا ان پر مال گزاری عائد کرتے وقت ہدایت کرتے کہ جمع سخت مقرر نہ کی جائے ان سے پہلے استصواب بھی کرلیتے' عراق کا بندوبست ہونے لگا تو عجمی رئیسوں کو بلا کر ان سے مشورے کیے' مصر کے انتظام میں مقوقس کی رائے طلب کی۔

مضبوط قوت ارادی سے ہر کام ممکن ہے

طیبہ مصطفیٰ

محمودغزنوی نے سومنات کے مندر پرسولہ حملے کیے، ہرمرتبہ ناکام رہالیکن مایوس نہ ہوااورآخرکارسترہویں حملے میں اس نے سومنات کامندرفتح کرلیا۔ یہ اس کی مضبوط قوت ارادی ہی تھی کہ آج اس کا نام ایک فاتح اور بت شکن کی حیثیت سے تاریخ میں زندہ ہے

یہ کام ہوہی نہیں سکتا۔

میں یہ کام کرہی نہیں سکتی۔

اول آجاناذہین لوگوں کا کام ہوتا ہے، ہم جیسوں کا نہیں۔

ہمیں ایسی بہت سی آوازیں اپنے اندراوراپنے گردونواح میں سنائی دیتی ہیں۔ ہمیں بہت سے کام مشکل اور کسی حد تک ناممکن لگتے ہیں۔ حالانکہ صرف ہماری سوچ ہمیں ایسا باور کراتی ہے، درحقیقت ایسا ہوتا نہیں ہے۔ انسان اگر چاہے تو دنیا کا ہر کام ممکن ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہ صلاحیت عطا کی ہے کہ وہ عقل اور محنت کے بل بوتے پر ہر ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے لیکن اس کے لیے مضبوط قوت ارادی کا ہونا ضروری ہے۔

قوت ارادی ایسا جذبہ ہے جو انسان کو کوئی بھی کام کرنے اور اپنے مقصد کے حصول کے لیے کوشش کرنے پر اکساتا ہے۔ قوت ارادی کی کمی انسان کو کمزور بنادیتی ہے جبکہ مضبوط قوت ارادی اس کو کامیابی کی بلندیوں پر پہنچادیتی ہے۔ معاشرے کی بہت سی مشہور شخصیات سے ہم بہت متاثر ہوجاتے ہیں لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ وہ کون سی چیز ہے جو ان لوگوں کو مشہور اور معروف بناتی ہے۔ اگر انہیں قریب سے دیکھنے کا ہمیں موقع ملے تو ہمیں پتہ چلے گا کہ یہ مشہور شخصیات کامیابی اور شہرت کی بلندیوں تک پہنچنے کے لیے بہت کوششیں کرتی ہیں، ان کی مضبوط قوت ارادی ہی راہ میں درپیش مشکلات کے باوجود انہیں مقصد حاصل کرنے میں کامیاب بناتی ہے۔

انسان پرندوں کی طرح اڑنہیں سکتا لیکن یہ انسان کی قوت ارادی ہی تھی جس کے بل بوتے پر اس نے اپنی محنت، ذہانت اور کوشش سے ہوائی جہاز ایجاد کیا اور آج وہ اس وسیلے سے پرندوں سے بھی اونچی اڑان کر کے ملکوں ملکوں کی سیر کرتا ہے۔

بعض اوقات ہم کوئی نیا کام کرنے کے لیے صرف ایک یا دو مرتبہ کوشش کرتے ہیں اور اگر کامیاب نہ ہوں تو ہم مایوس ہوکر سوچتے ہیں کہ ہم یہ کام نہیں کرسکتے لہٰذا اس کام کو چھوڑ دیتے ہیں۔ درحقیقت ہم اس وقت اپنی ذات سے نہیں بلکہ اس رب العزت کی ذات سے مایوس ہوجاتے ہیں جو ہر چیز کو اپنے انجام تک پہنچانے والا ہے۔ کیا ہم اس قابل ہیں کہ کوئی کام کرسکیں جس کے بس میں اپنی پلکوں کی ایک جنبش نہ ہو، اگلی سانس کی ضمانت نہ ہو وہ کوئی کام کرنے کے قابل ہوسکتا ہے؟ ہم تو صرف ارادہ اور کوشش کرنے والے ہیں لیکن کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانا صرف اللہ کے ہاتھ میں ہے۔ تو ہمیں چاہیئے کہ ہمت ہارنے کے بجائے اس وقت تک کوشش کرتے رہیں جب تک ہمیں اپنے مقصد میں کامیابی نصیب نہ ہو۔ ہر نئے کام کے آغاز میں مشکلات ہوتی ہیں۔ لہٰذا ثابت قدمی کے ساتھ ڈٹے رہنا اور مشکلات سے نہ گھبرانا ہی ہماری کامیابی کا سبب بنتا ہے۔

انگریزی کا ایک مشہور قول ہے کہ

Practice makes the man perfect

اس کا مفہوم یہ ہے کہ ہم کسی کام کے لیے مسلسل کوشش کرتے رہیں اور ثابت قدم رہ کر حالات کا مقابلہ کریں تو کامیاب ہوسکتے ہیں۔

محمودغزنوی نے سومنات کے مندر پرسولہ حملے کیے، ہر مرتبہ ناکام رہا لیکن مایوس نہ ہوا اور آخرکار سترہویں حملے میں اس نے سومنات کا مندر فتح کرلیا۔ یہ اس کی مضبوط قوت ارادی ہی تھی کہ آج اس کا نام ایک فاتح اور بت شکن کی حیثیت سے تاریخ میں زندہ ہے۔

چین جو آج دنیا میں دوسری سپر پاور کی حیثیت سے پہچانا جاتا ہے۔ قیام پاکستان کے دو سال بعد آزاد ہوا لیکن اب یہ ملک ترقی کے لحاظ سے پاکستان سے سو سال آگے ہے اور اس کی کامیابی کا راز ان کا فلسفہ **we can do** ہے یعنی ''ہم کرسکتے ہیں''۔ جب کوئی قوم اس فلسفے کو اپنائے کہ ہم دنیا کا ہر کام کرسکتے ہیں تو پھر ایسی قوم کچھ بھی کرسکتی ہے۔ مشہور قول ہے کہ ''خدا ان کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں''۔

اس قول کے پس منظر میں اگر ہم اپنی انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کا جائزہ لیں تو ہمیں پستی اور زوال کی وجوہات کا بخوبی اندازہ ہوجائے گا۔ جب ہم نے بزدلی اور کم ہمتی کو اپنا لیا اور اپنی قابلیتوں کو زنگ لگا کر دوسروں کی ایجادات پر تکیہ کرنے لگے تو پھر تنزلی اور پستی کی دلدل میں دھنستے چلے گئے۔ ہماری نوجوان نسل بہت قابل اور اہل ہے۔ اگر اس کی درست تربیت اور رہنمائی کی جائے تو اپنی مضبوط قوت ارادی کے ذریعے یہ ملک اور پوری امت کو پستی سے نکال کر ترقی کی راہ پر گامزن کرسکتی ہے۔

ویسے بھی آنے والا دور جدید سے جدید تر ہو رہا ہے اور اس تیز رفتار مشینی دور میں وہی شخص اور قوم کامیاب ہوسکتی ہے جسے اللہ کی دی ہوئی صلاحیتوں پر بھروسہ ہو۔ اگر ہم اشرف المخلوقات کے لفظ پر غور کریں تو یہ لفظ ہی ہمارے لیے توانائی بخش ہے۔ ایک مفکر کا قول ہے

''جدوجہد کی انتہا ہی تقدیر ہے۔''

ایک غلطی کی اصلاح

قارئین! کمپوزنگ کی غلطی کی وجہ سے ماہ ستمبر میں صفحہ نمبر 6 پر درج ذیل عنوان کے تحت باکس میں غلطی آگئی تھی۔ قارئین اصلاح فرمالیں!

(شوگر کے مریضوں کیلئے بڑی خوشخبری)

تمام نسخہ کے اجزاء میں پانی کی مقدار کم لکھی گئی تھی۔ 2 کلو پانی سے نسخہ مکمل درست تیار ہوگا۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں، رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول شدہ تحریریں

محمد اسحاق، اسلام آباد۔ حکیم محمد اعجاز حیدر، فیصل آباد۔ محمد نعمان طاہر، ملتان۔ محمد عارف، حویلیاں۔ محمد ارشد مدنی، ریاض حسین، میانوالی۔ منصور احمد چوہان، بھاگٹانوالہ۔ آمنہ فاروق راجہ، ڈلوال۔ عائشہ، دوآبہ کوہاٹ۔

سردیوں کی خاص غذائیں اور میوے

ڈاکٹر وقار چوہدری

سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقتور بنانے کا موسم ہوتا ہے میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں' انہیں ہر حالت میں اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں' دالیں وغیرہ اپنی روز مرہ خوراک میں شامل رکھیں البتہ حرارت اور توانائی کیلئے میوے ضرور استعمال کریں

سردی کا موسم آتے ہی صندوقوں میں سے سوئٹر' جرسیاں اور گرم گرم لحاف نکلنے شروع ہوجاتے ہیں' گرمی کے برعکس سردی کیلئے خاصا اہتمام کیا جاتا ہے۔ سردی کا موسم بھی بڑا عجیب ہوتا ہے کپکپاتی ٹھنڈی راتوں میں روئی کے موٹے موٹے گدوں میں لیٹ کر چلغوزے اور مونگ پھلیاں ٹھونگنا' صبح صبح دانت کٹکٹاتے ہوئے اٹھنا اور ہاتھ منہ دھو کر لرزتے ہوئے ہاتھوں سے ناشتا کرنا وغیرہ ایسے معمولات ہیں جو صرف سردیوں کیلئے ہی مخصوص ہیں۔ گرمی اور سردی کے اثرات ہمارے جسم پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔

فطری ماحول دراصل دو متضاد چیزوں کے خوبصورت امتزاج اور ہم آہنگی سے وجود میں آتا ہے۔ یہ فطری تضاد اور اس کا بہترین امتزاج ہمارے جسم میں بھی موجود ہے۔ ہمارا جسم واضح طور پر دو حصوں میں منقسم ہے۔ ہمارے دماغ کے دو حصے ہیں دل کے دو حصے ہیں' دو پھیپھڑے دو گردے' دو ٹانگیں وغیرہ' اسی طرح رات اور دن' گرمی اور سردی بھی اس تضاد کی مثالیں ہیں۔ یہ قدرت کا ایسا فارمولا ہے جس کی مسلسل کشمکش اور ملاپ سے قدرتی ماحول میں رنگینی اور رعنائی پائی جاتی ہے۔

گرمیوں میں ہمارا نظام ہضم کمزور ہوجاتا ہے اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ دوران خون ہمارے جسم کے بیرونی حصوں کی جانب مائل رہتا ہے یعنی ہاتھ پیروں کی رگوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش کرتا ہے۔ تاکہ پسینہ وافر مقدار میں جلد سے خارج ہوتا رہے اور جسم کا اندرونی حصہ ٹھنڈا رہے لیکن جب سردیوں میں جسم بیرونی سرد ماحول سے خود بخود ٹھنڈا رہتا ہے تو ایسی صورت میں جسم کی حرارت کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں محفوظ رکھنے کیلئے دوران خون اندرونی اعضا کا رخ کرلیتا ہے۔ اندرونی اعضاء میں نظام ہضم بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ معدہ' آنتیں' جگر وغیرہ نظام ہضم کا لازمی حصہ ہیں۔ اندرونی اعضاء میں دوران خون زیادہ ہوجانے کی وجہ سے نظام ہضم طاقتور ہوجاتا ہے جس کی بدولت ثقیل سے ثقیل چیزیں بھی بخوبی ہضم ہونے لگتی ہیں اور بدن کو طاقت اور توانائی فراہم کرنے لگتی ہیں۔

نظام ہضم کی بیداری: سردی نظام ہضم کی بیداری کا موسم ہے اس موسم میں آپ زیادہ کام کرسکتے ہیں کیونکہ نظام ہضم ہمیں بھرپور توانائی فراہم کرتا ہے جب آپ ہمت کرکے جسم کو حرکت دیتے ہیں تو گرمی کے مقابلے میں زیادہ مستعدی سے کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ اس موسم میں کی گئی ورزشوں کے اثرات سارا سال جسم کو صحت مند اور توانا رکھتے ہیں اور جسم ٹھوس ہوجاتا ہے جب کہ گرمی کے موسم میں نظام ہضم کمزور ہوجاتا ہے اور جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے جب آپ یہ جانتے ہیں کہ سردی کے موسم میں زیادہ محنت مشقت اور دوڑ دھوپ کی جاسکتی ہے تو پھر آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کیسی غذا استعمال کی جائے جو جسم کو مسلسل توانائی فراہم کرتی رہے۔

قدرت آپ کو ہر موسم کے مطابق استعمال کی غذائیں' سبزیاں اور پھل خود فراہم کرتی ہے۔ سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضروریات کے مطابق ہوتے ہیں۔

وٹامن ای کی اہمیت: موسم سرما میں سردی کی وجہ سے ایسی غذائیں استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جن سے جسم میں حرارت زیادہ مقدار میں پیدا ہو اور اسی کے ساتھ ساتھ مطلوبہ نمکیات اور حیاتین بھی حاصل ہوتے رہیں۔ نمکیات اور حیاتین حاصل کرنے کیلئے دالیں' سبزیاں اور گوشت انڈا وغیرہ تو روزمرہ کی غذائیں ہیں لیکن جسم کو اضافی حرارت اور توانائی پہنچانے کیلئے قدرت نے خاص طور پر خشک میوے بھی پیدا کیے ہیں۔ ان میووں میں ہر قسم کی غذائی افادیت موجود ہوتی ہے سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ان میووں میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ان میں ریشے دار اجزا بھی موجود ہوتے ہیں جو آنتوں سے فضلہ خارج کرنے کی تحریک پیدا کرتے ہیں اور قبض ختم کردیتے ہیں۔ یہ حیاتین بڑھاپے کو روکنے کے علاوہ جلد کو ملائم اور خوبصورت رکھتی ہے۔ ان حیاتین کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔ گندم' سلاد' آلو' بند گوبھی' چقندر' گاجر' بادام' اخروٹ' پستہ' تل' خوبانی' ناریل' مونگ پھلی' انڈا' مچھلی' دودھ' مکھن وغیرہ۔

مچھلی: مچھلی اگرچہ ایک حیوانی غذا ہے لیکن حیوانی غذاؤں کے بالکل برعکس اس میں موجود تیل جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا۔ پروٹین حاصل کرنے کیلئے مچھلی سے بہترین غذا نہیں ہوسکتی۔ مچھلی مرض سل اور کھانسی نزلے میں مفید ہے۔ کمزور بچے کیلئے مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہے۔ سردیوں میں مچھلی ہفتے میں ایک بار ضرور کھانی چاہیے۔

انڈا: دودھ کے بعد انڈا ایک حد تک مکمل غذا ہے۔ انڈا دراصل پیدا ہونے والے بچے اور اس کی غذا پر مشتمل ہوتا ہے۔ انڈے میں پروٹین کے علاوہ البیومن' فولاد' کیلشیم' فاسفورس اور گندھک کے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ تلا ہوا انڈا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ ابالے ہوئے انڈے میں غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے' اس کے استعمال سے قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور آنتوں میں سدے بن جاتے ہیں۔ ہمیشہ ادھ ابلا (ہاف بوائلڈ) انڈا استعمال کریں کیونکہ اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

اخروٹ: اخروٹ خشک میووں میں نہایت غذائیت بخش میوہ شمار ہوتا ہے۔ اس کی بھنی ہوئی گری جاڑوں کی کھانسی میں خاص طور پر مفید ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقتور ہوجاتا ہے۔ اخروٹ کو اعتدال سے زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے اور حلق میں خراش پیدا ہوجاتی ہے۔

بادام: بادام قوت حافظہ' دماغ اور بینائی کیلئے بے حد مفید ہے اس میں حیاتین الف اور ب کے علاوہ روغن اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ اعصاب کو طاقتور کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

تل: موسم سرما میں بوڑھوں اور بچوں کے مثانے کمزور ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر بستر پر پیشاب کردیتے ہیں۔ اس شکایت سے نجات کیلئے تل کے لڈو بہترین غذا اور دوا ہیں۔

چلغوزے: چلغوزے گردے' مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں' اس کے کھانے سے جسم میں گرمی محسوس ہوتی ہے۔

کشمش: کشمش دراصل خشک کیے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں کو خشک کرکے کشمش تیار کی جاتی ہے جبکہ بڑے انگوروں کو خشک کرکے منقیٰ تیار کیا جاتا ہے۔ کشمش اور منقیٰ قبض کا بہترین علاج ہے۔ بہت طاقت بخش میوہ ہے۔

مونگ پھلی: مونگ پھلی سستا اور لذیز میوہ ہے۔ اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے لیکن آپ خواہ کتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا۔ اسے خالی پیٹ نہ کھائیں ورنہ بھوک ختم ہوجائیگی۔

سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقتور بنانے کا موسم ہوتا ہے میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں' انہیں ہر حالت میں اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں' دالیں وغیرہ اپنی روز مرہ خوراک میں شامل رکھیں البتہ حرارت اور توانائی کیلئے یہ میوے ضرور استعمال کریں۔ اپنے ناشتے میں خشک میوے بھی شامل کریں۔ سردیوں کے موسم میں دودھ میں شکر ڈال کر یا خالص شہد ملا کر پئیں اس معمولی غذائی نسخے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا۔

ذی الحجہ کے فضائل اور عبادات

جوکوئی ذی الحجہ کی نوتاریخ کونمازعشاء کے بعد چاررکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پچاس پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز مراد ہوگی پوری ہوگی

فضیلت: ذی الحجہ کے مہینے کی بہت زیادہ فضیلت بیان کی گئی ہے خصوصی طور پر اس مہینے کے شروع کے دس دنوں کی بڑی بزرگی بیان کی گئی ہے۔ مختصراً طور پر ملاحظہ ہو۔

ان دنوں کی عزت کرنے والے کو اللہ تعالیٰ درج ذیل دس نعمتوں سے نوازتا ہے۔

1۔عمر میں برکت اور صحت فرماتا ہے۔2۔ مال میں زیادتی عطا کرکے حوصلہ افزائی فرماتا ہے۔3۔ اہل و عیال کی حفاظت کرکے حوصلہ افزائی فرماتا ہے۔4۔گناہوں کا کفارہ عطا فرماتا ہے۔5۔اس شخص کی نیکیوں میں اضافہ کردیتا ہے اور گناہ معاف فرمادیتا ہے۔6۔اس کے نزع کے وقت کی تنگی میں آسانی پیدا کرتا ہے۔7۔ظلمت میں روشنی عطا فرماتا ہے۔8۔میزان کا (نیکیوں کے اجر کا پلڑا بھاری کرتا ہے)۔ 9۔جہنم سے نجات عطا فرماتا ہے۔10۔ جنت کے درجات میں بلندی عطا فرماتا ہے۔اس کے علاوہ اس دن اگر کسی نے اس عشرے میں کسی مسکین کو کھانا کھلایا یا خیرات دی تو گویا اس نے پیغمبروں کی سنت پر عمل کیا۔

اعمال ونوافل

☆جوکوئی ذی الحجہ کی نوتاریخ کو چاررکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ کافرون اور اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ ضرور پوری ہوگی۔

☆جوکوئی عرفہ کی شب نمازعشاء کے بعد دورکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ سورۂ قریش پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے گناہ معاف ہوں گے۔

☆جوکوئی ذی الحجہ کی نوتاریخ کونمازعشاء کے بعد چاررکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پچاس پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز مراد ہوگی پوری ہوگی اور ثوابِ عظیم حاصل کریگا۔

☆حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ موقف عرفہ میں اس دعا سے افضل اور کوئی قول یا عمل نہیں ہے۔اللہ تعالیٰ اس دعا کو پڑھنے والے کی طرف توجہ فرماتا ہے۔حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام عرفات میں قبلہ رو ہوکر دعا مانگنے والے کی طرح دونوں دستِ مبارک پھیلا کر تین مرتبہ لبیک فرماتے' پھر ایک سو مرتبہ یہ فرماتے'لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ' لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِ وَ يُمِيْتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ۔پھر ایک سو مرتبہ یہ (مبارک کلمات ارشاد فرماتے۔

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ اَشْهَدُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ وَّ اَنَّ اللّٰهَ قَدْ اَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا ۔اس کے بعد تین مرتبہ یہ فرماتے اِنَّ اللّٰهَ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ۔پھر تین مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھتے۔ہر مرتبہ سورۂ فاتحہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم سے شروع فرماتے اور آمین پر ختم کرتے اس کے بعد پھر ایک سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھتے۔ پھر ایک مرتبہ یہ پڑھتے ۔بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْاُمِّيِّ وَ رَحْمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَكَاتُهٗ. اس کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو چاہتے دعا فرماتے۔حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ارشاد فرماتے ہیں کہ جو شخص اس طرح دعا کرتا ہے فرشتوں سے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے' میرے بندہ کو دیکھو اس نے میرے گھر کی طرف رُخ کیا ۔میری بزرگی بیان کی' تسبیح وتہلیل میں مشغول ہوا اور جو سورۃ مجھے سب سے زیادہ محبوب تھی وہی پڑھی اور میرے رسول پر دُرود بھیجا۔ میں تم کو گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اس کے عمل کو قبول کیا اس کے اجر کو واجب کردیا' اس کے گناہ بخش دیئے اور اس نے جو کچھ مانگا میں نے اس کی سفارش قبول کی۔(غنیۃ الطالبین)

☆عرفہ کے دن چاہیے کہ نماز فجر کے بعد سات مرتبہ یہ دعا پڑھے' اول وآخر دُرودِ پاک پڑھے۔يَا ذَخِيْرِيْ يَا ذَخِيْرَتِيْ يَا مُمِدِّنِيْ عِنْدَ شِدَّتِنَا رَجَآئِيْ عِنْدَ مُصِيْبَتِيْ يَا غِيَاثِيْ عِنْدَ فَاقَتِيْ يَا اَنِيْسِيْ عِنْدَ وَحْدَتِيْ يَا رَحْمَتِيْ فِيْ دِقَّتِيْ يَا دَلِيْلِيْ فِيْ حَيْرَتِيْ بِكَ التَّوْفِيْقُ o پروردگار عالم عرفہ کے دن اس دعا کو پڑھنے والے کے گناہوں کو معاف فرماتا ہے' اس کی نیک حاجت پوری فرماتا ہے اور نیکی کے کاموں کے کرنے کی توفیق مرحمت فرماتا ہے۔

[redacted]

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 7 نومبر بروز اتوار صبح 10 تا 11 بجکر 55 منٹ' 19 نومبر بروز جمعہ دوپہر 3 بجکر 20 منٹ سے لیکر 5 بجکر 10 منٹ تک،23 نومبر بروز منگل مغرب سے عشاء تک حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ يَاوَارِثُ يَانَصِيْرُ o پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر،خلوص دل، درد دل،توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کررہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہورہا ہے اور مشکلات فوری حل ہورہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پیئیں۔گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔انشاءاللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:)1–روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔**2**–خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر:۔حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آج میں آپ کو پہلی بار خط لکھ رہی ہوں' تقریباً 6 ماہ پہلے میری ایک سہیلی نے میرا تعارف عبقری سے کروایا۔ اس کے مضامین دیکھ کر میں بہت خوش ہوئی جو کہ آج کے دور کی انتہائی اہم ضرورت ہیں۔اس میں ایک روحانی محفل کے نام سے سلسلہ تھا۔ میں اسی ماہ سے اسی روحانی محفل میں شرکت کرنے لگی۔ پہلے پہل تو مجھے وقت نکالنا پڑتا تھا لیکن اللہ کا ایسا کرم (باقی صفحہ 46 پر)

امام جعفر صادق کا اسم اعظم

حضرت جعفر صادق رضی اللہ عنہ نے فرمایا ہے کہ جو کوئی سورۂ تحریم کو پڑھا کرے اگر اس پر پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ کے کرم سے ادا ہو جائے گا‘ جو کوئی سورۂ والعادیات کو پڑھا کرے اس کا قرض ادا ہو جائے گا اگرچہ بے حساب ہو

مال کی حفاظت کیلئے انمول وظیفہ: جب بچے سو رہے ہوں تو ان پر حفاظت کا حصار ضرور بنالیا کریں۔ ہمارے مشائخ نے ایک حفاظت کا حصار بتایا اور اس کی اتنی برکتیں ہیں کہ انہوں نے فرمایا کہ موت کے سوا کوئی مصیبت نہیں آسکتی۔ میرے پیرومرشد نے جب اس عاجز کو اس حصار کی اجازت دی تو فرمانے لگے کہ ہم نے اس حصار کو کئی مرتبہ مرنے والوں کو جو قبر میں پہنچ چکے تھے ان کے گرد بھی باندھا تو کشف کی نظر سے دیکھا کہ اللہ نے ان سے اس رات کے عذاب قبر کو معاف فرما دیا۔ تو یہ بہت سے مشائخ کی طرف سے ایک قیمتی عمل ہے اور اس عاجز کو اس کی اجازت ہے اور آج یہ عاجز سب کو اجازت دے رہا ہے تاکہ یہ اللہ رب العزت کی حفاظت میں آجائیں۔ وہ حصار یہ ہے کہ پہلے درود شریف پڑھ لیا کریں‘ پھر الحمد شریف پوری سورۃ پڑھ لیا کریں۔ پھر آیت الکرسی پڑھ لیں اور چاروں قل پڑھیں اور آخر میں درود شریف پڑھ لیں اور یہ سب کچھ پڑھ کر اپنے گرد‘ بچوں کے گرد‘ گھر کے گرد‘ جہاں تجارت‘ دکان‘ دفتر وغیرہ ہو ان سب کا تصور کر کے ان کے گرد اپنے تصور میں ایک دائرہ بنائیں۔ جس چیز کے گرد آپ دائرہ بنا دیں گے وہ سب چیزیں اللہ رب العزت کی حفاظت میں آجائیں گی۔

کلام اللہ کی ہم نے بڑی برکتیں دیکھیں اور سینکڑوں واقعات ہیں‘ یہ حصار جس دن میں اور جس رات میں آپ بچوں کے گرد بنائیں گے آپ کے بچے فتنوں سے‘ آفتوں سے‘ مصیبتوں سے محفوظ رہیں گے اور جس دن مصیبت آنی ہوگی آپ دیکھنا کہ اس عمل کو بھول بیٹھیں گے‘ تب کوئی مصیبت آئے گی ورنہ تو اللہ رب العزت کی حفاظت میں رہیں گے۔

پہاڑ کے برابر قرض اتارنے کا عمل

حضرت جعفر صادق رضی اللہ عنہ نے فرمایا ہے کہ جو کوئی سورۂ تحریم کو پڑھا کرے اگر اس پر پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ کے کرم سے ادا ہو جائے گا۔ جو کوئی سورۂ والعادیات کو پڑھا کرے اس کا قرض ادا ہو جائے گا اگرچہ بے حساب ہو۔

شیطان کے شر‘ چوری‘ ناگہانی موت سے حفاظت

جو شخص رات کو سوتے وقت اول تین بار درود شریف اور اکیس بار بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ۲۰ اور آخر میں درود شریف پڑھ کر سوئے گا تو وہ انشاء اللہ تعالیٰ اس رات میں شیطان کی شرارت‘ چوری‘ ڈاکے‘ ناگہانی موت اور تمام آفات و بلیات سے محفوظ رہے گا اور اس رات اس کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔

دانتوں کے درد کے لئے

اگر کسی بچے یا بڑے کے دانت میں سخت تکلیف ہو جس کی وجہ سے بے چین ہو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو ایک موٹے کاغذ پر لکھ کر درد والے دانت پر رکھ کر اوپر سے دانت سے دبا دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی دانت کا درد دور ہو جائے گا۔ وہ آیت یہ ہے: کَذٰلِکَ یُحۡیِ اللّٰہُ الۡمَوۡتٰی وَ یُرِیۡکُمۡ اٰیٰتِہٖ (بقرہ 73)

بچہ کا رونا اور ضد کرنا

جو بچہ بلاوجہ ضد کرتا ہو اور روتا ہو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت ایک کاغذ پر باوضو لکھے اور موم جامہ کر کے بچہ کے گلے میں ڈال دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بچے کا رونا بند ہو جائے گا۔ وہ آیت اور کلمات یہ ہیں: وَخَشَعَتِ الۡاَصۡوَاتُ لِلرَّحۡمٰنِ فَلَا تَسۡمَعُ اِلَّا هَمۡسًا ٥ (طٰہٰ 108)
وَلَا حَوۡلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الۡعَلِيِّ الۡعَظِيۡمِ.

[redacted]

بعد نمازِ عشاء اول گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ اس کے بعد 101 بار سورۂ ''لِاِیۡلٰفِ قُرَیۡشٍ'' پڑھے۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دفع شر کی دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کی برائی اور شر سے حفاظت رہے گی۔

پریشانیوں سے نجات

ہر قسم کی پریشانیوں سے نجات کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے وہ عمل یہ ہے۔ باوضو تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد سورۂ قریش ایک سو بار پڑھے اس کے بعد درود شریف تین بار پڑھے۔ یہ عمل صبح کو بعد نمازِ فجر کرے اور رات کو بعد نمازِ عشاء روزانہ بلاناغہ کرے انشاء اللہ تعالیٰ تمام پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔

ملازمت حاصل کرنے کا عمل

اگر کوئی چاہتا ہے کہ اس کو اچھی جگہ ملازمت مل جائے اور باعزت روزی کا سامان پیدا ہو جائے تو اس کیلئے مندرجہ ذیل عمل بہت کارآمد اور مفید ہے۔ عمل یہ ہے: بعد نمازِ عشاء باوضو گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد پانچ سو 75 بار حَسۡبُنَا اللّٰہُ وَ نِعۡمَ الۡوَکِیۡلُ ۱ پڑھے۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھے اور پھر باعزت ملازمت کی دعا کیا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہترین جگہ ملازمت مل جائے گی۔ درود شریف نماز والا پڑھیں۔

[redacted]

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے دشمنوں کے شر سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نمازِ عشاء اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ بار یَا عَزِیۡزُ پڑھے آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ معاشرتی زندگی میں عزت وعظمت کا مقام حاصل ہوگا۔ دشمن ناکام ہونگے۔

نیک اولاد کیلئے

ہر شخص چاہتا ہے کہ اس کی اولاد نیک اور صالح ہو۔ اس کیلئے اللہ تعالیٰ سے خصوصی دعائیں کی جائیں اور صبح و شام باوضو پڑھ کر خود اور بیوی پر دم کرے۔ اس سلسلہ میں سورۂ اخلاص‘ سورۃ الفلق‘ سورۃ الناس کو باوضو تین تین بار پڑھیں اور اول و آخر درود شریف ضرور پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اولادِ صالح پیدا ہوگی۔ پابندی سے عمل کریں انشاء اللہ تعالیٰ ضرور کامیابی حاصل ہوگی۔

[redacted]

جسے شوگر ہو اسے چاہیے اعتقاد کے ساتھ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے‘ چار مرتبہ سورۃ کافرون‘ چار مرتبہ سورہ اخلاص اور چار مرتبہ سورہ یونس کی آخری دعا پڑھیں۔ سورۂ یونس کی آخری آیات: قُلۡ یٰۤاَیُّهَا النَّاسُ قَدۡ جَآءَكُمُ الۡحَقُّ مِنۡ رَّبِّكُمۡ فَمَنِ اهۡتَدٰی فَاِنَّمَا یَهۡتَدِیۡ لِنَفۡسِهٖ ۵ وَمَنۡ ضَلَّ فَاِنَّمَا یَضِلُّ عَلَیۡهَا ۱ وَمَاۤ اَنَا عَلَیۡكُمۡ بِوَكِیۡلٍ ۲۰ وَاتَّبِعۡ مَا یُوۡحٰۤی اِلَیۡكَ وَاصۡبِرۡ حَتّٰی یَحۡكُمَ اللّٰهُ وَ هُوَ خَیۡرُ الۡحٰكِمِیۡنَ ۰

چھوہارے سے خاص طاقت کی بحالی

نصیر احمد، ایبٹ آباد

کمزور دانتوں کو طاقت دینے کیلئے ایک پاؤ دودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔ چھوہارہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لیے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کا استعمال کریں

عام مشہور میوہ ہے۔ ہر جگہ کریانہ کی دکانوں پر ہر موسم میں دستیاب ہے۔ عربی میں خرمائے یابس، تمر، فارسی میں خرمائے خشک انگریزی میں Date کے نام سے پکارا جاتا ہے چھوہارہ کی بہت سی اقسام ہیں عام طور پر زرد چھوہارے زیادہ طاقت ور سمجھے جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق سب سے اچھا چھوہارہ بصرہ کا ہوتا ہے۔ چھوہارے کو سب بخوبی اچھی طرح جانتے ہیں مگر اس کی قدر نہیں۔ اگر کسی محفل میں کھجور پیش کی جائے تو لوگ خوش ہو کر کھاتے ہیں اور تعریف کرتے ہیں اگر چھوہارے پیش کیے جائیں تو کچھ لوگ ہاتھ بھی نہیں لگاتے اگر لینے بھی پڑ جائیں تو غریب بچوں کو دے دیتے ہیں۔ ہماری طرف اکثر جنازہ پڑھنے کے بعد بچوں اور مسکینوں میں تقسیم کیے جاتے ہیں پہلے پہلے بہت رواج تھا مگر الحمدللہ کافی کمی ہو گئی ہے۔ اس حقیر میوہ کے چند مجربات پیش خدمت ہیں اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

☆ چھوہارہ بلغمی امراض کیلئے نہایت فائدہ مفید ہے۔ نزلہ زکام میں دو تین چھوہارے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں جب پھول جائیں تو بمعہ پانی دیگچی میں ڈال دیں اور ایک پاؤ کے قریب دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں جب خوب عرق نکل آئے تو اتار لیں۔ چھوہارے کھا کر نیم گرم دودھ پی کر سو جائیں۔ تین چار دن عمل کریں اس سے دماغی کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔

☆ سرطان دم میں اسی طریقہ سے استعمال کریں۔ نہایت مفید ہے۔ جن کو یہ شکایت ہو وہ براہ کرم ایک بڑا چمچ شہد ابلے ہوئے ایک پیالہ پانی میں ملا کر دن میں تین چار دفعہ پی لیا کریں۔ خون میں سرخ جراثیم کی کمی کیلئے انتہائی مفید ٹانک ہے۔

☆ کمزور خواتین جو سیلان رحم جیسے موذی مرض میں مبتلا ہوں۔ حمل نہ ٹھہرتا ہو کمر درد، لاغر اور کمزور ہوں۔ اس کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتی ہیں گرم اغذیہ بند کر دیں۔ اس کے چند دن کے استعمال سے عضلات رحم قوی ہو جاتے ہیں۔

☆ اس کے استعمال سے کمزوری سے پیدا ہونے والا کمر درد اور پیشاب کی زیادتی جو بوجہ شوگر نہ ہو کیلئے بھی مفید ہے۔ چہرہ پر رونق آ جاتی ہے۔

☆ کمزور دانتوں کو طاقت دینے کیلئے ایک پاؤ دودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کے درد اور سوجن کیلئے سات عدد چھوہارے اور سونٹھ پسی ہوئی پانچ ماشے دودھ میں جوش دے کر صبح نہار منہ پینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

☆ سات دانے چھوہارے ایک پاؤ دودھ میں جوش دے کر حاملہ کو پلانا بچے کی پیدائش میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

☆ بھوک کھل کر لگانے کیلئے چھوہارے کا اچار استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اچار بنانے کی ترکیب یوں ہے کہ چھوہارے ایک پاؤ، رس لیموں آدھ کلو، دار چینی، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی کا دانہ ہر ایک چھ ماشہ پیس کر اچار بنا لیں۔ مقدار خوراک ایک تا تین دانہ چھوہارہ۔

☆ چھوہارہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لیے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کا استعمال کریں۔

کمزور حضرات کیلئے خاص الخاص تحفہ

سفید موٹے چنے دس پندرہ دانے (ہاضمہ کو مدنظر رکھیں۔ اگر معدہ کمزور ہو تو مقدار کم کر دیں) دو تین چھوہارے ٹکڑے کر کے آدھ پیالہ پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چھوہارے کھائیں اور پانی پی لیں۔ بعد میں ایک یا ڈیڑھ پاؤ دودھ پی لیں۔ قوت باہ میں حیران کن اضافہ ہو گا۔ جسم میں طاقت عود کر آئے گی۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہو گی۔

نوٹ: جن حضرات کو جماع کے بعد کمزوری محسوس ہو وہ مہربانی فرما کر ایک پاؤ دودھ میں ایک بڑا چمچ شہد اور پسی ہوئی دار چینی ایک چھوٹا چمچ ملا کر بعد از جماع پی لیا کریں۔ تمام ضائع شدہ طاقت بحال ہو جائیگی عجیب ٹوٹکہ ہے۔ آزما کر دیکھیں اور حکیم صاحب کے حق میں دعائے خیر کریں۔

خارش جسم پر

5 املی کے کتارے ایک چمچ گلقند رات کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر رکھ دیں صبح اس کو اس پانی میں مل کر چھان لیں پھر نہار منہ پی لیں۔ انشاءاللہ خارش ختم ہو جائیگی۔ یہ بہت مجرب اور تیر بہدف نسخہ ہے۔ (ڈاکٹر محمد صادق، سکھر)

جادو سے بچنے کیلئے احتیاطی تدابیر

فرمان رسول ﷺ: کسی بستی میں جب تین آدمی موجود ہوں اور وہ باجماعت نماز ادا نہ کریں تو شیطان ان پر غالب آ جاتا ہے

مدینہ منورہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے صبح نہار منہ کھا لیں، اگر مدینہ منورہ کی عجوہ کھجور نہ ملے تو کسی بھی شہر کی عجوہ کھجور استعمال کر سکتے ہیں۔ حدیث میں آتا ہے: ''جو شخص عجوہ کھجور کے سات دانے صبح کے وقت کھا لیتا ہے اسے زہر اور جادو کی وجہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔'' **(صحیح بخاری)**

دوسری احتیاطی تدبیر وضو ہے کیونکہ باوضو مسلمان پر جادو اثر انداز نہیں ہو سکتا اور وہ فرشتوں کی حفاظت میں رات گزارتا ہے۔ ایک فرشتہ اس کے ساتھ رہتا ہے اور وہ جب بھی کروٹ بدلتا ہے فرشتہ اس کے حق میں دعا کرتے ہوئے کہتا ہے: ''اے اللہ! اپنے اس بندے کو معاف کر دے کیونکہ اس نے طہارت کی حالت میں رات گزاری ہے۔'' **(صحیح ترغیب ترہیب)**

باجماعت نماز کی پابندی: جماعت کے ساتھ نماز پڑھنے کی پابندی کی وجہ سے انسان شیطان سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ کا فرمان ہے: ''کسی بستی میں جب تین آدمی موجود ہوں اور وہ باجماعت نماز ادا نہ کریں تو شیطان ان پر غالب آ جاتا ہے سو تم جماعت کے ساتھ رہا کرو کیونکہ بھیڑیا اسی بکری کا شکار کرتا ہے جو ریوڑ سے الگ ہو جاتی ہے۔ **(صحیح ابوداؤد) (صفحہ 396)**

بیت الخلا میں جاتے ہوئے اس دعا کو پڑھنا: ناپاک جگہ پر شیطان کا گھر اور ٹھکانہ ہوتا ہے اس لیے اس میں کسی مسلمان کی موجودگی کو شیطان غنیمت تصور کرتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ سے یہ ثابت ہے کہ آپ بیت الخلا میں جاتے ہوئے یہ دعا پڑھا کرتے تھے (اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡ اَعُوۡذُبِکَ مِنَ الۡخُبُثِ وَالۡخَبَائِثِ) **(صحیح بخاری) (صفحہ 397)**

(اے اللہ میں خبیث جنوں اور جنیوں سے تیری پناہ چاہتا ہوں)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں''، نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج — طبی مشورے

ہاتھ پاؤں میں جلن ❁ آپریشن کے بعد کمزوری ❁ سانس کی تکلیف ❁ بڑا پیٹ ❁ الرجی ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

آپریشن کے بعد کمزوری

میرے چار بچے بڑے آپریشن سے ہوئے۔ آخری آپریشن پانچ سال پہلے ہوا تھا۔ اس کے بعد سے شدید کمزوری ہے۔ چکرا چکرا کر گرتی ہوں۔ کئی بار زخمی ہوگئی۔ صبح بستر سے اٹھ کر کھڑی نہیں ہوسکتی۔ دوپہر کو سو جاؤں تو مغرب تک سوئی رہتی ہوں۔ پھر بھی اٹھنا مشکل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کیلشیم آئرن کی کمی بتاتے ہیں۔ آئرن کی گولیوں سے ری ایکشن ہونے لگا ہے۔ کیلشیم سے گردے میں کنکری بن گئی تھی جو خربوزہ کھانے سے اب نکل گئی ہے۔ **(مشعل طارق، گوجرخان)**

مشورہ: عمدہ اعلیٰ قسم کا رس والا تازہ سیب پانی سے دھو کر کھائیں یا رس نکال کر پئیں۔ یہ تدبیر روزانہ غذا کے بعد دوپہر اور ناشتہ کے ساتھ ہی مفید ہے۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔ غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

پیٹ میں بل پڑتے ہیں

میری عمر 19 سال ہے۔ پیٹ میں بل پڑتے ہیں۔ اکثر قبض اور گیس ہو جاتی ہے۔ اجابت میں خون آجاتا ہے۔ آؤں یعنی ریشہ آتا ہے۔ دن میں چار پانچ مرتبہ واش روم جانا پڑتا ہے۔ آپ کے مشورے سے جوارش عود شیریں کھائی اس سے مجھے پچاس فیصد آرام ہے۔ کیا یہی دوا اور کھاؤں یا دس دن سے زیادہ نہیں کھانی۔ **(توقیل بٹ، لاہور)**

مشورہ: شفایابی تک جوارش عود شیریں کھاتے رہیں۔ دو تین ہفتے میں مستقل شفایابی ہو جائیگی۔ غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

[redacted]

میری عمر 25 سال ہے۔ اکسیر جگر اور ایک کمپنی کی قرص ملین کھانے سے منہ میں چھالے نکل آئے، جسم سوکھ گیا۔ سر میں خشکی ہوگئی۔ بال دوشاخے ہوگئے ہیں اور گرنے لگے ہیں، قبض بھی ہے۔ **(عاصمہ، سمندری)**

مشورہ: دونوں وقت جوارش شاہی، چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ مفرح بارد چھ گرام صبح و شام کھائیں۔ کتھا، طباشیر، چھوٹی الائچی کے دانے باریک پیس کر چھالوں پر چھڑکیں۔

سوتے وقت اسپغول کی بھوسی دودھ میں حل کر کے پئیں۔ 3 ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 5-8 استعمال کریں۔

ہاتھ پاؤں میں جلن

مجھے ملیریا بخار ہوا تھا۔ شروع میں تو پتہ نہیں چلا کہ یہ ملیریا ہے۔ بہت ٹیسٹ ہوئے، ملیریا نہیں تھا۔ اس لیے ٹائیفائیڈ کے کورس ہوتے رہے پھر ڈاکٹروں کی سمجھ نے جواب دیدیا مگر پھر وہ صرف بخار اتارنے کی دوائیں دیتے رہے۔ بالآخر ایک تجربہ کار ڈاکٹر نے ملیریا کورس کروایا جس سے ہفتہ بھر میں شفاء من جانب اللہ ہوگئی مگر ہاتھ پاؤں کی جلن نے پریشان کیا ہوا ہے۔ سخت سردی میں بھی ہاتھ پاؤں کو ٹھنڈے پانی میں رکھنا پڑتا ہے۔ **(انعم، کراچی)**

مشورہ: غذا کے بعد دونوں وقت آڑو کھائیں۔ آڑو کا موسم نہ ہو تو گنا چوسیں۔ انڈا، گوشت، مرغ، مچھلی استعمال نہ کریں۔ 3 ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

قطرے آنے کی شکایت

مجھے پیشاب کے بعد قطرے آنے کی شکایت ہے۔ اس کی وجہ سے میں نماز کی پابندی نہیں کرسکتا ہوں۔ ساتھ ساتھ کمزوری کی بھی شکایت ہے۔ جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہے۔ ٹھنڈی چیزیں میں کھا ہی نہیں سکتا۔ اگر غلطی سے کھالوں تو بخار شروع ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں بھی سردی لگتی ہے۔ ہڈیوں میں بھی درد رہتا ہے۔ **(پرویز اختر، سوات)**

مشورہ: عمدہ بنا ہوا بادام کا حلوہ کھائیں۔ صبح توے کی گرم روٹی پر خالص گھی لگا کر کھائیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں بالکل نہ کھائیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

[redacted]

میری طبعیت اکثر خراب رہتی ہے۔ مجھے اکثر گیس ہو جاتی ہے۔ سر میں شدید درد کے باعث چکر آتے ہیں۔ دو سال سے معدے میں تھوڑا بہت درد ہوتا ہے۔ پسلیوں کے نیچے معدہ کے منہ والی جگہ اور کبھی کبھار پیچھے والی جگہ پر درد اور چبھن ہوتی ہے۔ بھوک ہر وقت لگتی ہے۔ ٹائم پر کھانا نہ ملنے پر طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔ یعنی معدہ خالی ہونے کی صورت میں گھبراہٹ اور طبیعت خراب رہتی ہے۔ **(صائمہ، چکوال)**

مشورہ: اسپغول کی بھوسی دو چمچے رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں ملا کر پی لیں۔ صبح ناشتہ میں دلیہ کھائیں۔ دوپہر، رات کو کدو، توری، لوکی، مولی شلجم پکا کر روٹی سے کھائیں۔ غذا نمبر 1-5 استعمال کریں۔

سانس کی تکلیف

مجھے سانس کی تکلیف ہے۔ سانس لینے میں کافی دشواری ہوتی ہے۔ سردیوں میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

مشورہ: شفاء حیرت ایک چمچ آدھ کپ گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پی لیں۔ غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

الرجی کی شکایت

مجھے تقریباً دو تین سالوں سے الرجی کی شکایت ہے۔ کھجانے سے سرخ دھبے بن جاتے ہیں۔ گرمیوں میں یہ مرض شدت اختیار کر جاتا ہے۔ بہت ساری دوائیاں استعمال کیں لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ **(غفار احمد، ملتان)**

مشورہ: عبقری کے دفتر سے الرجی کورس لے کر اس میں دی گئی ہدایات کے مطابق باقاعدگی سے استعمال کریں۔ غذا نمبر 5-8 استعمال کریں۔

چہرے پر پیپ والے دانے

میرے جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے۔ چہرے پر پیپ والے دانے نکلتے ہیں۔ ہاتھ لگانے سے درد کرتے ہیں اور چہرے سے آگ سی نکلتی ہے۔ سارا جسم گرم رہتا ہے۔ پنکھے میں بھی گرمی لگتی ہے۔ ٹھنڈی سبزیاں اور ٹھنڈے مشروبات بھی استعمال کر رہی ہوں مگر پھر بھی گرمی محسوس ہوتی ہے۔

مشورہ: شربت عناب اور شربت نیلوفر ایک ایک اونس آدھ گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پی لیں۔ غذا میں کدو، توری، لوکی، مولی، شلجم، گاجر کھیرا پکا کر روٹی سے کھائیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز رکھیں۔ غذا نمبر 5-1 استعمال کریں۔

سر میں درد

عرصہ ایک سال سے سر میں درد رہتا ہے۔ دماغ ہلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بچپن میں مجھے اکثر نزلہ زکام رہتا تھا۔ اس سر درد کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ٹی وی دیکھوں یا کتاب پڑھوں تو سر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ **(محمد طاہر' ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

مشورہ: پورے اجزاء سے بنا ہوا خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا چھ گرام کھائیں۔ صبح ناشتہ میں خالص اصلی مکھن توس پر لگا کر کھائیں۔ روزانہ سات دانے بادام بیس دانے کشمش بھی کھائیں۔ ٹی وی اور کمپیوٹر کا استعمال کم کریں۔ دماغ کو آرام دینے کی کوشش کریں۔ سر پر روغن لبوب سبعہ کی ہر روز مالش کریں۔ غذا نمبر 2-4 استعمال کریں۔

[redacted]

میرا مسئلہ یہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد پیٹ بہت بڑھا ہوا ہے۔ دوائیاں بھی لیں مگر ٹھیک نہیں ہوا۔ کوئی نسخہ تجویز کریں' بڑھا ہوا پیٹ ٹھیک ہو جائے۔ **(شازیہ' اٹک)**

مشورہ: ایک گھنٹہ صبح ایک گھنٹہ شام گھاس پر واک کریں۔ غذا کے بعد جوارش کمونی کبیر دس گرام دوپہر' رات کو کھائیں۔ غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

[redacted]

میری عمر 65 سال ہے۔ میری صحت اچھی ہے۔ فوج سے ریٹائر ہوں۔ صبح و شام کی سیر میری زندگی کا حصہ ہے مگر اب کچھ دنوں سے میرے دل کی دھڑکن بڑھ گئی ہے۔ کبھی تو بیٹھے بیٹھے دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے جس سے میں گھبرا جاتا ہوں۔ دو تین مرتبہ دل کے ہسپتال میں مکمل چیک اپ بھی ہوا مگر کوئی نقص نہیں ملا۔ ڈاکٹروں نے نارمل کہہ کر فارغ کر دیا میری زندگی کے معمولات سن کر ڈاکٹر بڑے حیران ہوتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ کو دل کی بیماری ہو ہی نہیں سکتی مگر لگتا ہے کہ ہو گئی ہے۔ اب ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا' نہ مشینیں کچھ بتاتی ہیں' اس لیے آپ کو زحمت دی ہے۔

(ناخدا' کراچی)

مشورہ: ایک سیب ہوتا ہے سائز درمیانہ رنگ سرخ مگر ایسا سرخ کہ جیسے اس پر خون نچوڑا گیا ہو اور خون چاروں طرف بلکہ ہر طرف سے سیب پر بہہ کر نیچے آ رہا ہو۔ کسی بڑے سپر سٹور میں دیکھیں' امید ہے مل جائے گا۔ یہ ایک سیب تازہ لے کر صاف پانی سے دھو کر چھلکے سمیت کچل دیں اور کپڑے میں نچوڑ کر رس نکال کر پی لیں۔ مشین میں بھی رس نکال سکتے ہیں۔ ایک ماہ تک روزانہ یہ عمل کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غذا نمبر 6-8 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا [redacted]

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، [redacted]

شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند، دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

[redacted]

الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

سنگترہ، انناس، رس بھری

بال سنواریئے شخصیت نکھاریئے

رفیعہ ناہید اکرام

شیمپو کے استعمال اور انتخاب کے حوالے سے آپ کو اپنے بالوں کی قسم کا ضرور علم ہونا چاہیے تا کہ اسکے مطابق ہی شیمپو خریدا جاسکے اگر بالوں کی قسم کے برعکس شیمپو منتخب کیا جائے گا تو یقیناً نقصان پہنچنے کا احتمال ہے

موسم سرما کی شروعات ہیں۔ سردی جلد ہی نہیں بالوں کی صحت کو بھی متاثر کرتی ہے اس کے علاوہ بالوں میں آنے والی خشکی، دھول اور گرد و غبار سے پیدا ہونے والے مسائل بھی اسی موسم میں شدت اختیار کر جاتے ہیں جس سے بال نا صرف روکھے اور بے جان دکھائی دیتے ہیں بلکہ تیزی سے گرنا بھی شروع ہوجاتے ہیں۔ کچھ خواتین اس موسم میں بالوں کو روزانہ واش نہیں کرتی ہیں جس کی وجہ سے بالوں میں بڑھتی ہوئی خشکی اور گرد و غبار سے پیدا ہونے والی صورتحال کو روزمرہ بنیادوں پر کنٹرول نہیں کیا جاسکتا۔ روزانہ واشنگ نہ کرنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مسائل سر اٹھانے لگتے ہیں۔

بلا شبہ سخت سردی اور خشک موسم بالوں کی صحت کو حد درجہ نقصان پہنچاتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ موسم کی سختی کا خیال رکھتے ہوئے بالوں کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ موسم سرما میں کچھ لڑکیاں چہرے اور ہاتھ پیروں کی جلد کو تو سردی سے بچانے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہیں لیکن بالوں کے معاملے میں بالکل احتیاط نہیں کرتیں حالانکہ جس طرح سرد ہوائیں چہرے کی جلد کو متاثر کرتی ہیں بالکل اسی طرح بالوں کی رنگت کو بھی خراب کردیتی ہیں خاص طور پر ڈائی کئے ہوئے بالوں کی تو بالکل ہی رنگت بدل جاتی ہے اور جس طرح سے آج کل نوعمر لڑکیوں کے بال تیزی سے سفید ہورہے ہیں یا پھر وہ مختلف شیڈز میں ڈائی، ری بونڈنگ، یا سٹریکنگ کروا رہی ہیں تو ضروری ہے کہ انہیں سرد اور خشک ہواؤں سے محفوظ رکھا جائے تا کہ انکا اصل شیڈ برقرار رہے خاص طور پر برگنڈی اور مہاگنی شیڈز کے بالوں کا رنگ سرد ہواؤں میں جلدی اڑ جاتا ہے جبکہ بلیک کلر میں ڈائی کئے گئے بالوں کے رنگ جلدی فیڈ نہیں ہوتے۔ (یاد رہے کہ بالوں کو ڈائی کرنا نا صرف بالوں کیلئے نقصان دہ ہے بلکہ شرعی طور پر بھی نا مناسب ہے) سردی اور خشکی کی وجہ سے نارمل بال بھی اس موسم میں خشک ہوجاتے ہیں اس سے بال اترنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دراصل خشکی آنے سے بالوں کی جلد میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جس سے وہ جڑوں سے اکھڑنا شروع ہوجاتے ہیں۔ سر کی جلد کا زیادہ چکنائی چھوڑنا بھی بالوں کی کمزوری کی علامت ہے اس لئے دن میں تین مرتبہ پانچ منٹ یا سونے سے پہلے روزانہ سو مرتبہ بالوں میں برش کریں۔ یہ ایسا نسخہ ہے جس سے فالتو اور کمزور بال نکل جائیں گے اور صحت مند بالوں کی چمک اور بڑھوتری میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ اسکا ٹیکسچر بھی بہتر ہوگا۔

شیمپو کے استعمال اور انتخاب کے حوالے سے آپ کو اپنے بالوں کی قسم کا ضرور علم ہونا چاہیے تا کہ اسکے مطابق ہی شیمپو خریدا جاسکے اگر بالوں کی قسم کے برعکس شیمپو منتخب کیا جائے گا تو یقیناً نقصان پہنچنے کا احتمال ہے۔ عموماً ہمارے معاشرے میں شیمپو خریدتے وقت اس چیز کا خیال نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ شیمپو خریدتے وقت کبھی بھی کنڈیشنر ملا شیمپو منتخب نہ کریں۔ کیونکہ کنڈیشنر بالوں کی جڑوں کیلئے بہت نقصان دہ ہے۔ بدقسمتی سے شیمپو بنانے والی کمپنیوں نے ایسے شیمپو متعارف کروائے ہوئے ہیں جس میں دونوں اجزا کو مکس کردیا جاتا ہے اور الگ کنڈیشنر اور الگ شیمپو خریدنے کی بجائے خواتین ایک ہی ایسا شیمپو خرید لیتی ہیں جس میں دونوں موجود ہوں۔ یہ سستا ہوتا ہے اور استعمال میں وقت بھی بچ جاتا ہے مگر یہ سب بالوں کی صحت کیلئے نقصان دہ ہے ہمیشہ کنڈیشنر اور شیمپو الگ الگ خریدیں اور کنڈیشنر کو بالوں کی جڑوں میں بالکل نہ لگنے دیں۔

اس سے بال تیزی سے گرنا شروع ہوجائیں گے۔ اس کے علاوہ شیمپو اگر تین ماہ بعد بدل لیا جائے تو بھی بالوں کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے مگر اس کے لئے بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ کوشش یہی کریں کہ کیمیکل ملے شیمپو استعمال کرنے کی بجائے مہندی، آملہ، ریٹھا اور قدرتی جڑی بوٹیوں سے بنے مکسچر استعمال کریں کیونکہ قدرتی اجزاء ہر قسم کے بالوں کیلئے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ بعض خواتین سر میں خشکی کے مسئلے سے نمٹنے کیلئے اینٹی ڈینڈرف شیمپو کا استعمال شروع کرتی ہیں، افاقہ ہوتا ہے تو اسے جاری رکھتی ہیں۔ مگر یہ نہیں کرتیں کہ خشکی کا مسئلہ ختم ہونے پر یہ شیمپو استعمال کرنا چھوڑ دیں کیونکہ یہ تو میڈیکیٹڈ ہوتا ہے جس طرح کسی دوائی کو بیماری کے خاتمے کے بعد تک استعمال کرتے رہنا درست نہیں اسی طرح میڈیکیٹڈ شیمپو کا مسلسل استعمال بھی کسی طرح درست نہیں اس سے صحت مند بال بھی ڈسٹرب ہوجاتے ہیں اور گرنا شروع ہوسکتے ہیں اگر خشکی کے دوبارہ ہوجانے کا احتمال ہو تو پھر بھی ٹھیک ہونے کے بعد مسلسل استعمال کے بجائے ہفتے عشرے میں ایک بار کرلیں جبکہ ڈائی کئے ہوئے بالوں کیلئے آفز کلر شیمپو استعمال کریں اس سے بالوں کا رنگ خراب نہیں ہوتا۔ بالوں کی اچھی بڑھوتری کیلئے مہینے میں ایک بار ٹرمنگ کروائیں اس سے دوشاخہ بالوں سے نجات مل جائے گی۔ موسم سرما میں ہفتے میں ایک مرتبہ دودھ کا مساج کریں۔ دودھ فریج کا یعنی ٹھنڈا نہ ہو اور باڈی ٹمپریچر کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ اگر ہوسکے تو گھر میں ایلوویرا کا پودا گملے میں لگالیں اور پھر اس کی جیلی کو کپڑے میں باندھ کر سر کی جلد پر رگڑیں۔

بالوں کی خوبصورتی ایسی بڑھے گی کہ سبھی اس کا راز پوچھیں گے۔ شیمپو کرتے وقت کبھی بھی ڈائریکٹ شیمپو سر پر نہ لگائیں اس سے کیمیکلز بالوں کو نقصان پہنچائیں گے۔ شیمپو کو پہلے تھوڑے سے پانی میں مکس کریں اور پھر انگلیوں کی پوروں کی مدد سے سر کی جلد پر لگائیں۔ بالوں کو دھونے کے بعد گیلے بالوں کو کبھی تولئے سے نہ رگڑیں اور نہ ہی برش یا کنگھی کریں۔ بال سکھانے کیلئے تولیے کا استعمال بہترین ہے لیکن اس کا طریقہ یہ ہے کہ دھونے کے بعد انہیں آرام سے تولیے میں چند منٹ کیلئے نرمی سے لپیٹ دیا جائے۔

بعض خواتین سمجھتی ہیں کہ روزانہ بلو ڈرائی کرنے سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے یہ درست نہیں کیونکہ ڈرائر بالوں کے اندر موجود نمی کو ختم کرتا ہے جونہی بال خشک ہونے لگیں ڈرائر آف کردیں تو پھر کوئی مسئلہ نہیں ویسے تو آج کل اینٹی ہیٹ یا ہیٹ پروٹیکٹر مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

کعبہ کو دیکھنا عبادت ہے

حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ کے رسالہ سے منقول ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا جو شخص خانہ کعبہ کی طرف ایمان اور ثواب کی نیت سے دیکھے اس کے اگلے پچھلے گناہ معاف ہوجائیں گے اور قیامت کے دن وہ مامون عذاب اٹھایا جائیگا۔ ایک اور روایت میں ہے کہ جو خانہ کعبہ کو ایمان و تصدیق و یقین سے دیکھے تو اس کے گناہ ایسے جھڑ جاتے ہیں جیسے درخت سے پتے جھڑ جایا کرتے ہیں۔ (زین، لاہور)

رزق حلال سے قبولیت دعا کا تجربہ

راجہ علی حیدر خان

موٹرسائیکل سے وہ تھیلا غائب ہے جس میں 25 لاکھ روپے نقد اور 15 لاکھ کے چیک تھے۔ اب میں اسی راستے سے واپس ڈی سی آفس کی جانب ہوا اور راستہ میں جگہ جگہ موٹرسائیکل کھڑی کرکے بازار میں دکانداروں سے اور دیگر ہجوم سے پوچھتا رہا

اکتوبر 2005ء کے قیامت خیز زلزلہ کے متاثرین کو معاوضہ کی ادائیگی کیلئے ایرا و سیرا نے یونین کونسل کی سطح پر سرکاری ملازمین پر مشتمل ٹیمیں تشکیل دی تھیں جو آرمی کی معاونت سے متاثرہ فیملیز کو معاوضہ و ڈیتھ کلیم جاری کرتی تھیں۔ راقم بھی ایک ایسی ٹیم کا چیئرمین مقرر ہوا۔ مجھے جب چیئرمین مقرر کیا گیا تو میں نے اپنے دل میں اپنے اللہ سے یہ عہد کیا کہ جب تک مجھے اس ذمہ داری کیلئے چنا گیا ہے میری نہ کوئی برادری ہے نہ کوئی پارٹی ہے نہ کوئی پسند ناپسند ہے۔ الحمدللہ مجھے میرے اللہ نے سرخرو کیا۔ دوران ڈیوٹی میرے ساتھ ایسی انہونی باتیں ہوئیں جن کا ظاہر کرنا ایمان میں تقویت کا باعث ہوگا۔ اس ذکر کا مقصد پرہیزگاری یا خودنمائی نہیں۔

ڈی سی آفس مظفرآباد سے ابتدائی طور پر مجھے 50 لاکھ روپے نقد اور کم و بیش 30 لاکھ کے ڈیتھ کلیم چیک برائے تقسیم ملے۔ میں یہ رقم لیکر یونین کونسل کٹکیر کے مرکزی مقام راجکوٹ پہنچا وہاں کیمپ لگا کر آرمی والوں کی مرتب کردہ فہرست کے مطابق معاوضہ جات کی تقسیم و ڈیتھ کلیم چیک تقسیم شروع کی۔ اسی عرصہ میں ایک دن رقم سے 50 ہزار روپے کم ہوگئے میں نے جب اپنی ٹیم کے دیگر اراکین و معززین علاقہ سے پوچھا کہ مبلغ پچاس ہزار کیونکر کم ہوگئے ہیں۔ 25 ہزار متاثرہ فیملی کے حساب سے دو فیملیز کی رقم کم ہوئی۔ جب تلاش بسیار کے باوجود 50 ہزار روپے دستیاب نہ ہوئے تو میرا خیال اپنے پروردگار کی جانب گیا کہ میں یہ کام اپنا قومی فریضہ سمجھ کر رہا ہوں۔ میری ذاتی کوئی غرض نہیں پھر یہ 50 ہزار کم ہوئے یہ تو مجھے اپنے پاس سے بھرنے ہونگے کیونکر اتنی رقم مہیا کرونگا۔ اسی ادھیڑبن میں تھا کہ وہاں موجود ایک مقرر نے اپنی جیب سے مبلغ 50 ہزار نکال کر دیا اور کہا کہ یہ رقم اس نے احتیاطاً اپنے ایک دو عزیزوں کیلئے رکھی تھی۔ حالانکہ ایسا نہ تھا۔ بس یہ میرے مولا کا کرم تھا کہ وہ چرائی ہوئی رقم واپس کرنے پر مجبور ہوا۔

پہلی قسط کی تقسیم کے بعد میں دوبارہ ڈی سی آفس مظفرآباد گیا تاکہ مزید رقم چیک لاکر فہرست کے مطابق تقسیم کروں۔ مظفرآباد ڈی سی آفس سے 25 لاکھ روپے نقد (کیش) اور تقریباً 15 لاکھ کے ڈیتھ کلیم چیک لیکر جو میں ایک کپڑے کی تھیلی میں پیک کرکے اپنے موٹرسائیکل کے پیچھے باندھ کر مظفرآباد نڑول میں اپنے حقیقی چچا راجہ ممتاز خان ریٹائر AVC نیشنل بینک کے گھر روانہ ہوگیا جب میں چچا جان کے گھر کے پاس پہنچا تو دیکھتا ہوں کہ موٹرسائیکل سے وہ تھیلا غائب ہے جس میں 25 لاکھ روپے نقد اور 15 لاکھ چیک تھے۔ اب میں اسی راستے سے واپس ڈی سی آفس کی جانب ہوا اور راستہ میں جگہ جگہ موٹرسائیکل کھڑی کرکے بازار میں دکانداروں سے دیگر ہجوم سے پوچھتا رہا کہ آپ نے روڈ پر گرا ہوا کوئی تھیلا تو نہیں دیکھا ہر کسی نے انکار کیا۔ ایک لمحے کیلئے اس طرح لگا کہ میں خواب دیکھ رہا ہوں۔ اتنی بڑی رقم کی گمشدگی نے مجھے حواس باختہ کردیا۔ میں جب تلاش بسیار سے مکمل مایوس ہوگیا تو میں نے ہجوم سے ہٹ کر کھڑے ہوکر اپنے رب سے دعا کی کہ اے اللہ اگر میں نے زندگی میں کوئی ایسا کام کیا ہو جو تجھے پسند ہو تو مجھ پر رحم کر۔ یہ دعا مانگ کر میں اسی راستے پر ایک بار پھر موٹرسائیکل لے کر نکل گیا اور راستے میں لڑکوں کی ٹولی کے پاس رکا ان سے پوچھا کہ آپ نے اس رنگ کا کوئی تھیلا تو نہیں دیکھا۔ ایک لڑکے نے کہا ہاں دیکھا ہے کہا کہ ابھی 30 منٹ پہلے ایک لڑکا وہ تھیلا لیکر نیچے خیمہ بستی میں گیا ہے میں اس بچے کی نشاندہی پر ساتھ لگی خیمہ بستی میں گیا اور متعلقہ خیمہ کے باہر کھڑا ہوکر آواز دینے لگا۔ اندر ایک خاتون موجود تھی۔ میں نے اسے کہا کہ ابھی کچھ دیر پہلے ایک بچہ جو تھیلا لیکر آیا ہے مجھے دے دیں۔ وہ میرا ہے۔ تیس سیکنڈ تک انتظار کے بعد میں نے دوبارہ کہا تو خاتون نے تھیلا مجھے دیدیا۔ تھیلا دیکھ کر بے اختیار میری آنکھوں سے تشکر کے آنسو آگئے۔ سبحان اللہ سچے دل سے مانگی ہوئی دعا رد نہیں گئی۔ میری امانت مجھے مل گئی۔

دو سو حوریں

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو عرفہ کے دن روزہ رکھے اس کو بہشت میں دو سو شہر، دو سو حوریں، دو سو ریشمی لباس دیئے جائیں گے۔ **(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)**

امن کا راستہ

مولانا وحیدالدین خان

عزت کو دینے والا بھی خدا ہے اور عزت کو چھین لینے والا بھی خدا ہے۔ پھر اس کیلئے میں ایک انسان سے کیوں الجھوں

اس دنیا میں بے نزاع زندگی ممکن نہیں۔ آپ خواہ اپنوں کے درمیان رہتے ہوں یا غیروں کے درمیان، بہرحال آپ کے اور دوسروں کے بیچ میں نزاع کی صورتیں پیدا ہوں گی۔ ان نزاعات کی پیدائش کو آپ روک نہیں سکتے۔ البتہ آپ یہ کرسکتے ہیں کہ پہلے ہی مرحلہ میں نزاع کو ختم کرکے اس کے برے انجام سے اپنے آپ کو بچالیں۔ کبھی نظرانداز کرنے کی پالیسی ہی نزاع کو ختم کرنے کیلئے کافی ہوتی ہے کوئی شخص آپ کے خلاف اشتعال انگیز کلمات کہتا ہے اس کا کامیاب ترین جواب یہ ہے کہ آپ اس کی اشتعال انگیزی پر مشتعل نہ ہوں۔ اس طرح آپ پیدا شدہ نزاع کو پہلے ہی مرحلہ میں کچل دیں گے۔

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ نزاع پیدا کرنے والا آپ کی عزت کو ٹھیس پہنچاتا ہے وہ آپ کیلئے وقار کا مسئلہ کھڑا کردیتا ہے۔ یہاں بھی وقار کے تحفظ کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ اس کی کوئی تدبیر نہ کی جائے۔ آپ یہ سوچ کر خاموش ہوجائیں کہ عزت کو دینے والا بھی خدا ہے اور عزت کو چھین لینے والا بھی خدا ہے۔ پھر اس کیلئے میں ایک انسان سے کیوں الجھوں۔ آپ کا یہ رویہ نزاع کو ختم کرنے کیلئے کافی ہوجائے گا۔

کبھی نزاع کے ساتھ فائدہ اور نقصان کا پہلو وابستہ ہوجاتا ہے بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے اگر صبر و اعراض کی پالیسی اختیار کی گئی تو وہ مادی نقصان کا سبب بن جائے گی۔ مگر یہ سوچ درست نہیں۔ اس طرح کے معاملہ میں اصل انتخاب نقصان اور بے نقصان کے درمیان نہیں ہوتا بلکہ کم نقصان اور زیادہ نقصان کے درمیان ہوتا ہے۔ ایسے معاملات میں نزاع کو پہلے مرحلہ میں ختم کرنا کم نقصان کا راستہ ہے اور نزاع کو بڑھانا زیادہ نقصان کا راستہ پھر کیوں نہ آدمی زیادہ نقصان کے راستہ کو چھوڑ کر کم نقصان والے راستہ کو اختیار کرلے۔

ہم نزاع کی پیدائش کو روک نہیں سکتے۔ البتہ یہ یقینی طور پر ہمارے اختیار میں ہے کہ اعراض کا طریقہ اختیار کرکے اپنے آپ کو نزاع کے فتنہ سے بچالیں۔ ہم زیادہ نقصان کے مقابلہ میں کم نقصان کو گوارا کرلیں۔

عظیم بننے کیلئے عورت کا ساتھ

ابوہانی مجذوبی' لاہور

اگر آپ کے ہاتھ منہ کام سے کالے پیلے ہوتے ہیں اور جسم تھک کر چور ہوتا ہے تو وہ بھی صبح 8 بجے سے آپ کے گھر بار کی حفاظت اور تمام تر امور کو مکمل احسن طریقے سے پورا کرتے کرتے تھک چکی ہے۔

خالق کائنات نے جہاں مجھے مرد بنایا' ذہانت' قوت' محنت' برداشت جیسی نعمتوں سے نوازا۔ صبح جاتا ہوں سارا دن دھوپ' گرمی' گرد' پسینہ' شور وغیرہ کو برداشت کرتا ہوں۔ رات کو تھکا ہارا گھر لوٹتا ہوں تو دروازے پر جس مسکراتے ہوئے چہرے کو دیکھ کر تمام تھکن دور' پسینہ خشک' دل میں ٹھنڈک' سکون اور آرام ملتا ہے وہ میری ماں یا میری بیوی یا میری پیاری بیٹی ہی تو ہوتی ہے۔ میں جب سو کر اٹھتا ہوں تو جلدی میں ہوتا ہوں دکان یا آفس جانا ہوتا ہے۔ صاف ستھرے استری کئے ہوئے کپڑے میرا انتظار کر رہے ہوتے ہیں' پانی گرم ہوتا ہے۔ صابن' تولیہ (دھلا ہوا) موجود ہے۔ میں نہا کر نکلتا ہوں پہنے ہوئے کپڑے' گیلا تولیہ وہیں چھوڑ دیا۔ باہر آ کر ناشتہ تیار' مزے سے ناشتہ کیا۔ برتن وہیں چھوڑ دیئے۔ بوٹ پالش' دوپہر کے کھانے کا باکس تیار۔ یہ جا! وہ جا! اب میرے میلے کپڑے' گیلا تولیہ' ناشتہ کے برتن کھانے کے برتن' میرے نئے کپڑے استری' رات کے کھانے کی تیاری' سبزی لینا' کاٹنا' پکانا' روٹی کے لئے آٹا گوندھنا' روٹی گرمی میں بیٹھ کر پکانا' گھر کی صفائی' دھلائی' جھاڑو وغیرہ' گھر کو سنوارنا' سجانا' خود بھی آپ کیلئے سنورنا سجنا۔

عبداللہ اور فاطمہ کو ناشتہ کروانا' اسکول کیلئے تیار کرنا' واپسی پر کپڑے بدلوانا' کھانا کھلانا' اسکول کا کام' ان کے کپڑے دھونا' استری کرنا وغیرہ۔ آپ کے بوڑھے والدین کے کپڑے' ان کا پرہیزی کھانا' ان کی ادویات وغذا کا خیال رکھنا' ان کی چھوٹی موٹی باتوں کو برداشت کرنا' اس دوران آپ کے چھوٹے صاحبزادے جو کہ 3,4 ماہ کے ہیں ان کو اپنے تمام کاموں کو سرانجام دیتے ہوئے سنبھالنا' اس کی غذا اور صحت اور اس سے متعلقہ تمام امور کو مستقل دیکھنا بھی شامل ہے۔ (گھبرایئے نہیں بلکہ خاموشی سے پڑھیے اور اعتراف کرتے جایئے) اس کے علاوہ اگر وہ اپنے ماہانہ ایام میں ہے تو ان تمام کاموں میں کوئی کمی نہیں آتی ہے بلکہ روز ہر چیز وقت پر خوبصورتی کے ساتھ ملتی ہے۔ اس کے علاوہ وہ آپ کے ہونے والے ولی عہد کو اپنے خون سے سینچ رہی ہے تو تب بھی جناب کے کاموں کو 99% پورا کرنے کی کوشش میں ہے۔

اگر آپ باہر دھوپ میں پسینہ بہاتے ہیں تو وہ سارا دن منے کو گود میں اٹھائے کچن میں ہانڈی روٹی اور کپڑے دھوتی ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ منہ کام سے کالے پیلے ہوتے ہیں اور جسم تھک کر چکنا چور ہوتا ہے تو وہ بھی صبح 8 بجے سے آپ کے گھر بار کی حفاظت اور تمام تر امور کو مکمل احسن طریقے سے پورا کرتے کرتے تھک چکی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ آپ تھک کر جب گھر آتے ہیں تو آپ کے چہرے سے تھکن عیاں ہوتی ہے بلکہ اس کا اظہار آپ کی کمر پکڑ کر انگڑائیاں لینے سے بھی ظاہر ہو رہا ہوتا ہے مگر اس کے چہرے پر پیاری سی مسکراہٹ جو اندر ہی اندر آپ کی تھکاوٹ اور کمزوری کو دور کر چکی ہوتی ہے اب یہ مسکراہٹ چاہے ماں کی ہو آپ کی بیوی کی ہو یا آپ کی پیاری بہن یا بیٹی کی ہو یہ تمام مسکراہٹیں اپنے اپنے رشتہ کے اعتبار سے نہایت پر اثر اور باعث فرحت ہوتی ہیں۔

کیا میں نے اعتراف کر لیا؟ کیا آپ نے اعتراف کر لیا؟

تو آیئے! چھٹی کے دن ہم منے کو سنبھال لیتے ہیں۔ بوڑھے والدین کی دوائی' ان کی خدمت' کچھ ہم بھی کر لیتے ہیں۔ آج سبزی ہم خرید لاتے ہیں۔ گھر میں آنے جانے والوں کی مہمان نوازی کا کام آج ہم سرانجام دے لیتے ہیں۔ عبداللہ اور فاطمہ کو ہوم ورک کروا دیتے ہیں۔ گھر کو سنوارنے اور سجانے میں اس کا ہاتھ بٹا لیتے ہیں۔ اگر آپ یہ کام نہیں بھی کریں گے تب بھی آپ کی خدمت میں کوئی کمی نہیں آئیگی کیونکہ آج آپ کے گھر بہترین ڈش اور میٹھا آپ کے 3 وقت کے Menu میں شامل ہوگا۔ **ارے بھائی صاحب!** اب تو اعتراف کر ہی لیں۔

اس کا آپ پر حق ہے اگر آپ اس کے مجازی خدا ہیں تو وہ بھی آپ کی مجازی بندگی میں اپنی حیاء اپنی عزت حتیٰ کہ اپنا سب کچھ آپ پر لٹا چکی ہے۔

ارے جناب! اگر آپ کی دعا (بحیثیت باپ ہونے کے) آسمان سے واپس خالی نہیں لوٹتی تو اس کے بھی پاؤں تلے جنت ہے۔

اگر آپ کا رتبہ (بحیثیت باپ) کے بلند ہے تو بحیثیت ماں ہونے کے اس کی شان بھی انتہائی بلند و بالا ہے۔ اگر آپ دیندار ہو کر دین گھر لاتے ہیں تو وہ دین گھر کی دہلیز سے گھر کے اندر آپ کی بیوی ماں یا بہن' بیٹی پہنچاتی ہے۔ ورنہ آپ اپنی نسل کی خیر منائیں۔ اگر آپ بیٹا بن کر گھر کی تمام ضروریات کی فکر میں سارا دن پھرتے ہیں تو وہ بیٹی بن کر گھر کے تمام امور کو احسن طریقے سے پورا کرنے کی کوشش میں شب و روز مصروف عمل ہے۔ اگر آپ بڑا بھائی بن کر ماں باپ اور چھوٹے بہن بھائیوں کی فکر میں ہیں تو وہ بڑی بہن بن کر چھوٹے بہن بھائیوں اور ماں باپ کی خدمت میں ہے اور انکی ضرورتوں کا بڑے احسن انداز سے خیال رکھے ہوئے ہے۔

اگر آپ شوہر بن کر حلال رزق سے تمام گھر کی پرورش' ضروریات و خواہشات کو پورا کر رہے ہیں تو وہ نیک بیوی بن کر آپ کے حلال مال کو احسن طریقے سے خرچ کر کے آپ کا بہترین امانت دار ساتھی ہونے کا فریضہ سرانجام دے رہی ہے۔

اگر آپ باپ بن کر بیٹے بیٹیوں کے رشتے کی فکر میں وسائل اکٹھے کر رہے ہیں تو وہ بیٹی کی بہترین تربیت کر کے اسے اس قابل بنا رہی ہے کہ باپ کی عزت دوسرے گھر میں بنی رہے اور بیٹے کو باپ کی عزت اور مقام اور ادب کی ہمیشہ سے یاد دہانی کروا رہی ہے۔ **ارے صاحب!** کون کونسی باتوں میں اس ساتھی کو نظر انداز کریں گے؟

کیا آپ کی جائز لذت و خواہش آپ کے ہمسفر کے بغیر پوری ہو سکتی ہے؟ کیا آپ کی نسل کی بقاء و ارتقاء ہمسفر کے بغیر ممکن ہے؟ کیا آپ کا حلال محنت سے کمایا ہوا مال جائز' امانتداری کے ساتھ احسن طریقے سے اس کے بغیر خرچ ہو سکتا ہے؟ کیا آپ کی نام نہاد عزت کہ میرا گھر' میری بیٹی' میری بیوی میری غیرت ہے میرا گھر یا پردہ ہے یہ سب باتیں آپ کے ہمسفر کے بغیر ہو سکتی ہیں؟

جناب رسول اللہ ﷺ پر جب پہلی بار وحی نازل ہوئی تو اس بےچینی و گھبراہٹ میں جس نے آپ ﷺ کو تسلی و تشفی دی اور آپ کا حوصلہ بلند کیا وہ بھی ایک ہمسفر' ایک عورت ہی تھی۔

اب تو اعتراف کئے بغیر کوئی چارہ نہیں!

عمل سے زیادہ عمل کی مقبولیت کا اہتمام

حضرت علی کرم اللہ وجہہٗ نے ارشاد فرمایا عمل سے زیادہ اس کا اہتمام کرو کہ عمل مقبول ہو جائے (یعنی سنت کے مطابق ہو جائے) کیونکہ تقویٰ و اخلاص کیساتھ کوئی ادنیٰ عمل بھی قلیل نہیں رہتا اور جو عمل اللہ کے نزدیک مقبول ہو اس کو قلیل کیسے کہہ سکتے ہیں۔ **(خواجہ مسعود الرحمٰن' نور پور نورنگا)**

عبدالستار، مظفر گڑھ

رونے کے سائنسی اور دینی نکتے

آنسو بلاشبہ ایک خاموش زبان کی حیثیت رکھتے ہیں اور ان کے ذریعے مختلف جذبات کا اظہار ہوتا ہے کہیں تو آنسوؤں کا چھلکنا خوشی کو بیان کرتا ہے اور کہیں یہ غم، تکلیف و رنج کو ظاہر کرتا ہے ایک عام آدمی دو سے دس سیکنڈ کے دوران اپنی آنکھوں کو نمی پہنچاتا ہے

رونے سے انسان کو دماغی اور روحانی تسکین ملتی ہے اگر آنکھ میں آنسو نہ ہوتے تو بینائی کچھ عرصہ میں ختم ہو جاتی۔

خدا کی قدرت کے نظارے کائنات میں ہر جگہ بکھرے ہوئے ہیں مٹی کے ایک چھوٹے ذرے سے لے کر انسان کے پیچیدہ دماغ تک ہر اک شے اللہ تعالیٰ کی وحدت کی داستان سناتی ہے یہاں تک انسان کی آنکھ سے جاری ہونے والا ایک آنسو بھی اپنے اندر اللہ تعالیٰ کی بے شمار حکمت وسمائے ہوئے ہے۔ بظاہر تو ہم یہ سمجھتے ہیں کہ جب انسان بے بس ہو جاتا ہے تو وہ آنسو کا سہارا لیتا ہے مگر درحقیقت آنکھ سے آنسوؤں کے بہاؤ میں بھی اللہ تعالیٰ کی مصلحت پوشیدہ ہے۔

آنسو بلاشبہ ایک خاموش زبان کی حیثیت رکھتے ہیں اور ان کے ذریعے مختلف جذبات کا اظہار ہوتا ہے۔ ایک عام آدمی دو سے دس سیکنڈ کے دوران اپنی آنکھوں کو نمی پہنچاتا ہے۔ رونے سے انسان کو جسمانی، دماغی اور روحانی تسکین بھی حاصل ہوتی ہے اور آنسوؤں کے بہنے سے ذہنی تناؤ میں کمی آجاتی ہے

آنسوؤں کے بہاؤ سے آنکھ کے قرینہ اور پپوٹے کو نمی ملتی ہے جس سے آنکھ میں موجود مختلف جھلیاں سوکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ امریکی سائنسدانوں کے مطابق اگر آنکھ میں آنسو نہ ہوتے تو اس کے سنگین نتائج ہوتے جس میں وقت کیساتھ آنکھ سے بینائی ختم ہو جانے کا خدشہ بھی شامل ہے۔ آنسو آنکھ میں اینٹی بیکٹیریا اور اینٹی وائرس ایجنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں اور فضا میں موجود مختلف جراثیموں کے نقصانات سے آنکھوں کو محفوظ رکھتے ہیں

جب کسی غم، تکلیف یا دکھ کی وجہ سے آنسو جاری ہوتے ہیں تو اس سے ایسا زہریلا مادہ نکلتا ہے جس سے تناؤ کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ سائنس بھی اس کی تصدیق کرتی ہے کہ رونے کے بعد انسان دماغی اور جسمانی طور پر خود کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔ رونے سے انسانی جسم میں میگنیس کا لیول کم ہوتا ہے یہ ایک ایسا معدنی عنصر ہے جو انسانی مزاج پر اثر انداز ہوتا ہے اور خون کے مقابلے میں آنسوؤں میں تیس فیصد زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق جب خوشی اور غم کے آنسوؤں کا معائنہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ خوشی کے آنسو میں صرف نمکین پانی ہوتا ہے جب کہ غم کے آنسوؤں میں مخصوص قسم کے انزائمز اور کیمیکل ہوتے ہیں جو ٹیومر اور السر جیسے مرض میں جسم میں پائے جاتے ہیں۔ جن کا آنکھوں سے بہنا بہت ضروری ہوتا ہے اور اسی وجہ سے بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ رونے کے بعد ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

مردوں کے بارے میں عام طور پر یہ مانا جاتا ہے کہ مرد جذبات پر کنٹرول کرتے ہیں۔ آنسو یا رونے کو زیادہ تر عورتوں سے منسوب کیا جاتا ہے مگر درحقیقت مردوں کا رونا بھی اہم ہوتا ہے یہ ایک قدرتی عمل ہے اور اگر مرد مشکل حالات میں رو کر اپنے غم کو ہلکا کرنے کی کوشش نہ کرے تو اس کی آئندہ آنے والی زندگی اور شخصیت پر اس کے گہرے اثرات رونما ہو سکتے ہیں۔ ماحول میں موجود آلودگی کی وجہ سے بھی آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ پیاز کاٹتے ہوئے بھی آنکھوں سے آنسو جاری ہوتے ہیں جس کی بنیادی وجہ ہے کہ پیاز کاٹتے ہوئے اس میں سے ایک خاص کیمیکل نکلتا ہے جو آنکھ کی سطح سے ٹکرانے کے بعد سلفیورک ایسڈ میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اگر آنسو کی شکل میں آنکھ سے خارج ہو تو آنکھ کیلئے نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آنسو اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ یقیناً یہ ہماری زندگی کا اہم حصہ ہے اور ان کے بغیر ہم ادھورے ہیں لیکن اگر یہ اللہ کی محبت میں بہیں تو بہت نایاب بھی ہیں۔

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

[redacted]

اکثر خواتین کے ہاتھ سلائی کڑھائی کرتے وقت پسیجتے ہیں۔ اس سے سلائی وکڑھائی کی صفائی میں فرق پڑتا ہے۔ اس کیلئے یہ ترکیب کریں کہ جب بینگن کا بھرتا بنانے کیلئے ابالا جائے تو وہ پانی لے لیں جس سے بینگن ابالے گئے ہیں اس میں ہاتھوں کو خوب دھوئیں دو چار بار ایسا کرنے سے ہاتھ نہیں پسیجیں گے۔ **(ڈاکٹر حکیم مرزا منور بیگ)**

ایمان افروز واقعہ

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں، عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

درود شریف کی بدولت اللہ تعالیٰ نے وہ عطا کیا ہے جو میں زندگی بھر مانگتی رہتی نہ ملتا۔ میرے اللہ کی مہربانی ہے کہ اس نے ہمیں اپنے سائے کے نیچے رکھا ہے اور اللہ کے حکم سے ہر بات کا خواب میں اشارہ ہو جاتا ہے اور صدقہ کا بھی پتہ چلتا ہے۔ میں اس وقت دے دیتی ہوں میری پریشانیاں مصیبتیں ٹل جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا ضرور اجر دے گا اور دے رہا ہے۔ خلق الٰہی کی خدمت ہر کسی کا شیوہ نہیں ہوتا یہ وہی کرتے ہیں جن کو اللہ تعالیٰ توفیق دیتا ہے میری اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اللہ تعالیٰ دن دگنی رات چوگنی ترقی دے اور آپ خلق الٰہی کی اسی طرح سے خدمت کرتے رہیں۔

میرے شوہر اللہ کے نیک رستے پر چل پڑے ماشاء اللہ پہلے ہی نیک تھے اب معاملہ اور زیادہ اچھا ہو گیا ہے۔ نماز روزے کے پابند اور ماشاء اللہ سے مسجد میں اذان بھی دیتے ہیں۔ ہماری زندگی کے دن رات سنتوں سے مزین ہونے سے ہمارے گھر میں سکون ہے۔ یقین مانیے ہمارا اب کبھی بھی کسی بات پر جھگڑا نہیں ہوا۔

اللہ تعالیٰ آپ کو ہمارے سر پر ہمیشہ قائم رکھے آمین ورنہ جس راہ پر ہم چل رہے تھے ہمارا اللہ ہی حافظ تھا۔ میرے اندر اس وقت بڑی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے جب میرے ساتھ کوئی برا سلوک کرتا ہے میں اس کو کچھ نہیں کہتی بلکہ اپنے اللہ سے کہتی ہوں ساری زندگی لوگوں کی سنتی رہی اور برداشت کرتی رہی اب اللہ تعالیٰ نے پتہ نہیں کس عمل کی بدولت یہ دین کی زندگی بخشی ہے۔ میں یہ سوچ کر ہر بات کو بھول جاتی ہوں جہاں اتنی دلجوئی کرنے والے رہنما آپ کی صورت میں موجود ہوں وہاں اللہ کے حکم سے ہمارا کوئی کچھ نہیں بگاڑ سکتا ہے۔

زندگی میں اب ایک ہی خواہش ہے کہ اللہ کے گھر کی میں اور میرے شوہر زیارت کریں اور اپنے نبی کے روضہ رسول ﷺ پر جا کر ان کی زیارت کریں اور وہاں پر ندامت کے آنسو بہائیں اور اپنی مغفرت کیلئے دعا مانگیں ان کی شفاعت نصیب ہو۔ آمین۔

گھر گھر ہستی' سکھ سکھ مستی

تہمینہ مہک' لاہور

گھر کو جنت بنانے کیلئے ضروری ہے کہ گھر کے افراد باہمی مشورے سے کام لیں اور کبھی کبھی چھوٹے بھی اچھی اور بڑی بات کرتے ہیں اس لیے ان کو بھی اہمیت دینی ضروری ہے ایک سلیقہ مند عورت اپنے بجٹ میں اس طرح بچت کرتی ہے برے وقت میں کسی کے آگے ہاتھ نہ پھیلانا پڑے

ایک شور سا ہے زیر زمین زیر سما بھی
حیران فرشتے ہیں پریشان فضا بھی

دنیا میں کونسا گھر ایسا ہے جہاں دکھ' پریشانی' لڑائی جھگڑے بیماری نہ ہو اور ساتھ خوشیاں ہنگامہ' تقریبات نہ ہوں مگر ان سب باتوں میں سلیقہ مندی' کفایت شعاری' ہنرمندی اور متحمل مزاجی لازمی ہے جو گھر کو جنت بنا دیتی ہیں اور پھر کمر توڑ مہنگائی' نمود و نمائش سبقت لے جانے کا جذبہ سفید پوشی کا بھرم کہ ہم کسی سے کم نہیں۔

ہر اک کو یہی گمان ہے ہر قیمتی چیز' باہر کا سامان ہمارے گھر میں ہے اور اپنے کو دوسرے سے برتر سمجھنا شاید ہر عورت کی فطرت ہے اور یہ مقابلہ بازی کی دوڑ انسان کو کبھی احساس کمتری اور کبھی محرومی کا شکار کر دیتی ہے اور یہی سوچ کر ہم سب سے برتر ہیں اور کھوکھلے جذبے جو انسان کا چین چھین لیتے ہیں۔

گھر کو جنت بنانے کیلئے ضروری ہے کہ گھر کے افراد باہمی مشورے سے کام لیں اور کبھی کبھی چھوٹے بھی اچھی اور بڑی بات کرتے ہیں اس لیے ان کو بھی اہمیت دینی ضروری ہے ایک سلیقہ مند عورت اپنے بجٹ میں اس طرح بچت کرتی ہے کہ برے وقت میں کسی کے آگے ہاتھ نہ پھیلانا پڑے اور گھر کے افراد کو سامنے رکھ کر روزانہ کا کام ہوتا ہے۔

اب ہر گھر میں سب کے خیالات یکساں ہوتے ہیں اور نہ عادتیں مگر ''گھر'' بنائے رکھنا ہر طرح کی مشکل کو باہم حل کرنے کا طریقہ ہی ایک سلیقہ مند ''عورت'' کا ہنر ہے۔ آیئے دیکھیے اس گھر میں سب ہیں ساس' سسر پھر ان کی بہو داماد نندیں بھابی اور ننھے منے بچے۔

ہمیں وہ طرز عمل اختیار کرنا ہے جو بچوں کو بہتر اور مثبت سوچ دے اور ساسو ماں کا عمل بہو کے ساتھ شفقت والا ہو' وہ اس گھر میں مہمان ہے نہ غیر بلکہ وہ اس گھر کی نائب ہے۔ ساسو ماں کے بعد البتہ عزت ہے تو بہو کی۔

یہ نندیں جو ماں باپ کی لاڈلیاں ہیں ایک دن ان کو بھی اپنے گھر بسانے میں انہیں اپنی بھابی سے کس طرح پیش آنا ہے یہ محبت کی تقسیم ساسو ماں کرتی ہیں۔

تبدیل ہوتا ہے ''لڑکی کا گھر'' پہلے جہاں رہتی ہے بعد میں وہ میکہ بن جاتا ہے وہ سسرال چلی جاتی ہے اس میں اس کا کیا کردار ہے دیکھئے۔

بھابی کا کام رشتہ بنانا اول' اول شوہر کے کپڑوں کا خیال رکھنا پھر یہ گھر جو سونا سونا تھا بچوں کی چہکار سے گونج اٹھتا ہے تب بھابی کی ذمہ داری مزید بڑھ جاتی ہے اگر بھابی گھریلو خاتون ہیں تو وہ احسن طریقہ سے یہ کام انجام دیتی ہیں مگر ملازمت پیشہ ہیں تو کچھ کام نندوں کی ذمہ داریوں میں شامل ہوتے ہیں۔

پہلے پہل تو بڑے شوق سے اپنے بھتیجے اور بھتیجیوں سے پیار کرتی ہیں مگر احسان کرکے' پھر وقت پر لگا کر اڑتا ہے۔ نندیں اپنے اپنے گھروں کو یعنی سسرال جاتیں ہیں مگر دل ہے کہ مانتا ہی نہیں' جب ماں حیات ہے وہ راجکماری کا رول ادا کرتی رہتی ہیں اور بھائی کو اپنی اداؤں سے جیت لینے میں کامیاب رہتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے ہمارا میکہ ہی اصل ہمارا گھر ہے جہاں عمر گزاری ماں کی شفقت باپ کا پیار بھائی کی چاہت کیسے بھلا دیں ''بھابی'' تو غیر ہیں ہم جو چاہتے ہیں کرینگے اب بچاری ''بہو'' جو گھر کی مالکن ہے کیا کرے شکوہ کرے تو کس سے اور بھائی جو ایک شوہر ہے باپ ہے مگر کیا کرے ان بہنوں کو رخصت کرکے بھی بیوی کا نہ ہوسکا کیوں؟ اب اس میں قصوروار کون ہے؟ وہ نندیں جو اپنے سسرال میں میاں کو پیر کی جوتی اور اپنی نندوں کو انگلیوں پر نچاتی ہیں اور پھر بھی مظلوم ہیں جو بھائی نے کیا ہم نے قبول کیا لہٰذا اب ہماری شاہ خرچیاں' ہماری ضرورتیں پوری کرنا تمہاری ذمہ داری ہے کیونکہ ہم نے تمہارا حکم مانا مگر اس پر یہ عورت جو بیوی ہے وہ اپنے حقوق کا ذمہ دار کس کو ٹھرائے۔

کیونکہ اب ساسو ماں کا سایہ نہیں ہے اور سسر بیرون ملک رہتے ہیں مگر یہ نندیں جو آج بھی بہن اور معصوم ہیں عمر میں کتنی بڑی ہیں یہ بات چھوڑیں مگر عقل بچپن کی ہے بتایئے اٹل اٹوٹ رشتوں میں دڑار آئی ہے نہ یہ ٹوٹتے ہیں مگر جب یہ رشتہ اپنی شکل تبدیل کرتے ہیں کہیں یہ بھابی کا روپ اختیار کرتے ہیں کہیں مامی' چاچی' پھوپھی' خالہ بن جاتے ہیں درمیان میں معصوم معصوم کلیوں کی مہکار جو پھول بننے والے ہوتے ہیں جب اپنے چمن میں عجیب عجیب نظارے دیکھتے ہیں وہ فیصلہ نہیں کر پاتے کیا پھوپھیاں ایسی ہوتی ہیں کہتی ہیں بس لینا ہی لینا ہے دنیا ہماری روایت نہیں تو بتایئے ایسے میں گھرانہ کس طرح پرامن رہ سکتا ہے گھر میں سب سے اہم کردار شوہر کا ہوتا ہے اور شوہر کو نہ صرف دنیا میں عزت اور رتبہ زیادہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ نے بھی اس کو مجازی خدا کا درجہ دیا ہے۔

اب یہ شوہر کی ذمہ داری ہے وہ حقوق کی تقسیم میں تدبیر سے کام لے سچ اور جھوٹ کو سمجھیں اور سب سے بڑھ کر ''بیوی'' جو اس کی ابدی ساتھی ہے جو اس کے سکھ' درد' غم' خوشی کی ہم راز ہے اس سے مل کر مشورہ کرے۔ کیونکہ میاں بیوی گاڑی کے دو پہیے ہیں ایک بھی خراب ہوگیا تو گھر کی گاڑی رک جاتی ہے۔

تاکہ مظلوم کے حق کی تلفی نہ ہو اور ان کی انا' عزت' وقار' خودداری شوہر کی طرف سے نہیں مل رہی ہے سلیقہ مندی سے ان کو سکھا دے اور تب ہی گھر جنت کا نمونہ بن سکتا ہے۔ گھر ہستی کیلئے لازمی ہے شوہر اپنے رتبہ اور مقام کو پہچانے تاکہ محبت اور پیار کا رنگ نظر آئے۔

دانتوں کے ہر قسم کے امراض کا علاج

ڈاڑھ دانت درد اور دانتوں کے ہر قسم کے عوارض کا تیر بہدف اور مجرب عمل عبقری کیلئے حاضر ہے۔ اس عمل سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے دانتوں کی تکالیف ختم ہوجاتی ہیں۔ نماز عشاء کے وتروں کی پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد اِذَاجَاءَ نَصْرُ اللّٰہِ دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد تَبَّتْ یَدَا اَبِیْ لَھَبٍ تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورہ اخلاص پڑھیں۔ نماز عشاء کے فوراً بعد دو رکعت نفل بہ نیت ثواب حضرت اویس قرنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بخشیں۔ انشاء اللہ دانتوں کی تمام تکالیف ختم ہوجائیں گی۔ **(محمد اقبال' صادق آباد)**

مسافران آخرت

سید نیاز حسین بخاری کی والدہ محترمہ مرحومہ جو صالحہ اور متقی خاتون تھیں' محمد صادق صاحب ہائی وا کیم انگلینڈ' قاری محمد انور کے بھائی غلام محمد' مولانا عبدالعزیز خان فیضی کے جواں سالہ فرزند' حکیم عاشق حسین فاروقی کی ساس صاحبہ' جام نجم الدین لاڑ کی صاحبزادی اور محمد جمشید چغتائی دوآبہ کوہاٹ انتقال فرما گئے۔

قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

عمل ذرہ ثواب پہاڑ

رسول رحمت ﷺ نے پوچھا اے شخص تیرا یہ حال کیسے ہوا! اس نے کہا یارسول اللہ! بیماری اور ضرر کی وجہ سے میرا یہ حال ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کیا میں تجھے وہ کلمات سکھلاؤں جو تجھ سے ضررد بیماری بیماری کو دافع کردیں؟

چھوٹا عمل بڑا ثواب

کتاب ریاحین میں لکھا ہے کہ ہر شب ماہ ذی الحجہ میں بعد وتر کے سونے سے پہلے دو رکعت پڑھے ہر رکعت میں ایک سو بار سورۂ کوثر اور ایک بار سورۂ اخلاص پڑھے تو خدائے تعالیٰ اس کے بدن کے ہر بال کے برابر دس نیکی اور صدقہ ہزار دینار اور آزادی سات غلام کا ثواب عطا فرمائیں گے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ماہ ذی الحجہ کی ہر شب جمعہ کو چھ رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں سورۂ اخلاص پندرہ بار ہو۔ بعد فراغت نماز دس بار کہے۔

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ

اور دس بار درود شریف پڑھے تو خدائے تعالیٰ اس کو نو غلام آزاد کرنے کا ثواب دے اور موت کے وقت فرشتہ اسے خوشنودی خدا سے مطلع کرے اور وہ قیامت تک اس کی مغفرت کی دعا کرتا رہے۔ ایک اور روایت ہے کہ اس ماہ ہر روز دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں تین بار سورۂ اخلاص ہو تو اللہ پاک اس کی نیکی زیادہ کرے اور بدی کو دور کرے۔

بڑے ثواب کے کلمات

حضرت جویریہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ ان کے ہاں سے صبح سویرے نماز کے وقت سے نکلے اور چاشت کے وقت واپس لوٹے تو وہ ویسے ہی بیٹھی تھیں (مصلّے پر بیٹھی ذکر میں مشغول تھیں) آپؐ نے فرمایا جب سے میں تمہارے پاس سے گیا ہوں تم اسی حال میں بیٹھی ہوئی ہو؟ انہوں نے عرض کیا جی ہاں! تو آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا "میں نے تیرے بعد چار کلمات تین مرتبہ پڑھے ہیں جو کچھ تم نے سارے دن میں پڑھا ہے ان کے ساتھ ان کلمات کا وزن کیا جاسکتا ہے۔

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ عَدَدَ خَلْقِهٖ وَرِضَا نَفْسِهٖ وَزِنَةَ عَرْشِهٖ وَمِدَادَ کَلِمَاتِهٖ. (مسلم والترمذی)

دافع ضرر وسقم

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ وہ ایک دفعہ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ باہر نکلے ایک شخص شکستہ حال دکھائی دیا۔ رسول رحمت ﷺ نے پوچھا اے شخص تیرا یہ حال کیسے ہوا! اس نے کہا یارسول اللہ ﷺ! بیماری اور ضرر کی وجہ سے میرا یہ حال ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کیا میں تجھے وہ کلمات سکھلاؤں جو تجھ سے ضرر و بیماری کو دفع کردیں؟ ابوہریرہؓ نے کہا یارسول اللہ ﷺ کیا آپ مجھے ان کی تعلیم فرمائیں گے؟ آپؐ نے فرمایا اے ابوہریرہؓ کہو

تَوَكَّلْتُ عَلَی الْحَیِّ الَّذِیْ لَا یَمُوْتُ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ لَمْ یَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ یَكُنْ لَّهٗ شَرِیْكٌ فِی الْمُلْكِ وَلَمْ یَكُنْ لَّهٗ وَلِیٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِیْرًا ۝

بیمار کو چاہیے کہ ان کلمات کی بار بار تکرار کیا کرے انشاء اللہ اس کا حال بہت جلد درست ہو جائے گا اور تمام امراض واسقام سے نجات پائیگا۔

نیند لانے کی ترغیب

☆ گل خشخاش یا گل ریحان اور برگ ریحان کو سونگھنے سے نیند آجاتی ہے۔ ☆ روغنیات میں سے جو روغن میسر آجائے اسکو پیشانی پر ملنا۔ ☆ روغنیات میں سے جو روغن میسر آجائے ایک ایک قطرہ ناک کے دونوں نتھنوں میں ایک ایک قطرہ دونوں کانوں میں ڈالیں کنپٹیوں اور پیشانی پر مالش کریں۔ ☆ مغزیات اور تخموں میں سے چند اجزاء لے کر پانی میں ٹھنڈائی کی طرح پیس کر تھوڑی مصری ملا کر پئیں۔ مثلاً تخم خشخاش، مغز تخم کدو شیریں، تخم کاہو، مغز بادام، مغز تخم تربوز، تخم کشنیز خشک وغیرہ۔ **(حکیم ریاض حسین مکڑوال، میانوالی)**

کمزور مثانے کو تقویت دینے کیلئے

1/2 چھٹانک نشاستہ، 1/2 چھٹانک دیسی گھی، ایک عدد دیسی انڈا، 1/2 چھٹانک دودھ، چینی حسب ذائقہ

ترکیب: نشاستہ کو گھی میں ہلکی آگ پر ہلکا براؤن کرلیں اور نیچے اتار کر رکھ لیں۔ دوسری طرف انڈے کو دودھ میں اچھی طرح حل کریں۔ چینی حسب ذائقہ ملالیں جب نشاستہ ٹھنڈا ہوجائے تو دونوں محلولوں کو آپس میں اچھی طرح مکس کرلیں اور رات کو سوتے وقت کھالیں۔ یہ ایک خوراک ہے اس طرح آپ نے سات دن تک ایک ایک خوراک روزانہ لینی ہے۔ انشاء اللہ جب تک پیشاب روکنا چاہئیں گے روک سکیں گے۔ (ویسے پیشاب زیادہ دیر روکنا اچھا نہیں)

(سردار اختر، چنیوٹ)

دل کو چوٹ پہنچانے والا قصہ

عرفان، چناب نگر

ان کے اراکین دربار نے کئی بار عرض کیا کبھی جہاں پناہ بھی تشریف لے چلیں اور بزرگ کی زیارت کریں اور ان کی دعا لیں

کہتے ہیں کہ اورنگ زیب عالمگیر کے پاس ایک بہروپیا آتا تھا، وہ مختلف روپ بدل کر آتا تھا۔ اورنگ زیب اس کو پہچان لیتے، وہ فوراً کہہ دیتے کہ تو فلاں ہے، میں جانتا ہوں۔ وہ ناکام رہتا، پھر دوسرا بھیس بدل کر آتا پھر وہ تاڑ جاتے اور کہتے میں نے پہچان لیا۔ بہروپیا عاجز آگیا، آخر میں کچھ دنوں تک خاموشی رہی، ایک عرصہ تک وہ بادشاہ کے سامنے نہیں آیا، سال دو سال کے بعد شہر میں یہ افواہ گرم ہوئی کہ کوئی بزرگ آئے ہوئے ہیں چلہ کھینچے ہوئے ہیں، بہت مشکل سے لوگوں سے ملتے ہیں۔ بادشاہ حضرت مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ تعالیٰ کی تحریک کے مکتب کے پروردہ تھے، اور ان کو اتباع سنت کا خاص اہتمام تھا۔ وہ اتنی جلدی کسی کے معتقد ہونے والے نہیں تھے۔ انہوں نے اس کا کوئی نوٹس نہیں لیا۔ ان کے اراکین دربار نے کئی بار عرض کیا کبھی جہاں پناہ بھی تشریف لے چلیں اور بزرگ کی زیارت کریں اور ان کی دعا لیں، انہوں نے ٹال دیا دو چار مرتبہ کہنے کے بعد بادشاہ نے فرمایا کہ اچھا بھئی چلو کیا حرج ہے، اگر خدا کا کوئی مخلص بندہ ہے اور خلوت گزیں ہے تو اس کی زیارت سے فائدہ ہی ہوگا، بادشاہ تشریف لے گئے اور دعا کی درخواست کی اور ہدیہ پیش کیا، درویش نے لینے سے معذرت کی۔ بادشاہ وہاں سے رخصت ہوئے تو درویش کھڑے ہوگئے اور آداب بجالائے، فرشی سلام کیا اور کہا کہ جہاں پناہ! مجھے نہیں پہچان سکے، میں وہی بہروپیا ہوں جو کئی بار آیا اور سرکار پر میری قلعی کھل گئی، بادشاہ نے اقرار کیا، کہا بھائی بات تو ٹھیک ہے، میں اب کے نہیں پہچان سکا لیکن یہ بتاؤ کہ میں نے جب تمہیں اتنی بڑی رقم پیش کی جس کیلئے تم یہ سب کمالات دکھاتے تھے، تو تم نے کیوں نہیں قبول کی؟ اس نے کہا سرکار میں نے جن کا بھیس بدلا تھا ان کا یہ شیوہ نہیں، جب میں ان کے نام پر بیٹھا اور میں نے ان کا کردار ادا کرنے کا بیڑا اٹھایا تو پھر مجھے شرم آئی کہ میں جن کی نقل کر رہا ہوں، ان کا یہ طرز نہیں کہ وہ بادشاہ کی رقم قبول کریں، اس لیے میں نے نہیں قبول کیا۔ اس واقعہ سے دل ودماغ کو ایک چوٹ لگتی ہے کہ ایک بہروپیا یہ کہہ سکتا ہے، تو صاحب دعوت انبیاء علیہم السلام کی دعوت قبول کرکے ان کا مزاج اختیار نہ کریں، یہ بڑے ستم کی بات ہے۔ میں نے یہ لطیفہ تفریح طبع کیلئے نہیں بلکہ ایک حقیقت کو ذرا آسان طریقہ پر نشین کرنے کیلئے سنایا ہے۔

[redacted]

حصول معاش	خبر سن کر	کیا ہمارے گھر سایہ ہے؟	بیماری اور شفاء	مایوسی کا اندھیرا

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

کیا ہمارے گھر سایہ ہے؟

افرادِ خانہ نے کئی بار محسوس کیا ہے کہ گھر کے ایک مخصوص کمرے میں کوئی کھڑا ہے یا گزرتے ہوئے چلا گیا ہے۔ پہلے ہم نے اسے وہم سمجھا لیکن کئی لوگوں نے اس بات کو واضح طور پر متعدد بار محسوس کیا ہے۔ اس صورتحال کی وجہ سے ہم سب میں ایک خوف پیدا ہو گیا ہے اور مذکورہ کمرے میں جانے کی ہمت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ کوئی اور بات ہم لوگوں نے محسوس نہیں کی ہے۔ کیا یہ کوئی سایہ وغیرہ ہے۔ **(اورنگ زیب، حیدرآباد)**

جواب: اس طرح کے مشاہدات رات کو ہوتے ہیں یا دن کو صرف نامعلوم ہستی دکھاتی دیتی ہے یا کوئی اور بھی غیر معمولی واقعہ پیش آتا ہے ان باتوں کو چند ہفتوں تک نوٹ کر کے بذریعہ خط مطلع کریں۔ اس وقت تک کیلئے عرض ہے کہ ڈر، خوف کو قریب نہ آنے دیں اور ان باتوں کا گہرا اثر نہ لیں۔ سورۂ فلق، سورۂ ناس تین تین بار رات کو پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں کی جانب منہ کر کے دم کر دیا کریں۔ گیارہ روز تک۔

[redacted]

میں ایم اے اور بی ایڈ کر چکی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے اندر اعتماد کی بہت کمی ہے۔ کسی کے سامنے اعتماد کے ساتھ بات نہیں کر سکتی۔ **(فریحہ ظفر، کراچی)**

جواب: ہر نماز کے بعد سو بار اسم ذات یــا الــلطیف ورد کریں۔ اپنی انفرادی صلاحیتوں کو جلا دینے کیلئے اہم نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ شعر و شاعری اور ادب کی کتابیں پڑھا کریں۔ اپنے پسندیدہ اشعار اور اقتباسات دوسروں کو سنائیں۔ یہ علاج ڈیڑھ ماہ جاری رکھیں۔

[redacted]

کئی سالوں سے میرے حالات خراب ہیں۔ کوئی نہ کوئی مشکل آ گھیرتی ہے۔ ذہنی و جسمانی طور پر بھی خود کو چاق و چوبند محسوس نہیں کرتا۔ رات کو ہلکی نیند میں کئی بار دیکھا کہ کوئی نامعلوم شخص کھڑا مجھے بغور دیکھ رہا ہے یا پھر وہ مجھ پر حملہ کرنے کیلئے آ رہا ہے۔ ایک خاص بات یہ ہے کہ میں نے اپنے گھر کے اندر کئی بار کاغذوں کے تہہ کیے ہوئے ٹکڑے پڑے پائے جن کے اندر کچھ خاص لکیریں بنی ہوئی تھیں۔ میں نے توجہ نہیں دی اور انہیں پھینک دیا۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ کوئی بدخواہ برے عمل کے ذریعے آپ کو پریشان کر رہا ہے۔ **(سعید الزماں، کوئٹہ)**

جواب: آپ روزانہ رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ ایک بار اور سورۂ فلق اور سورۂ ناس تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیر لیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن کیا جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز فجر کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کریں۔ کم از کم نوے دنوں تک۔ چالیس دن بعد خط لکھ کر حالات سے مطلع کریں۔ انشاء اللہ تین ہفتوں میں آپکے خیالات و احساسات میں تبدیلی واقع ہو جائیگی۔

[redacted]

کچھ عرصے سے میرے ذہن کی حالت عجیب ہو گئی ہے۔ کسی کے بیمار ہونے کی خبر سن لوں یا انتقال کی خبر ملے تو بار بار یہ خیال آتا ہے کہ مجھے بھی یہی مرض لاحق ہونے والا ہے یا میں بھی جلد ہی اس دنیا سے رخصت ہونے والا ہوں۔ حادثات کی خبر پڑھ کر یقین کی حد تک یہ بات ذہن میں آنے لگتی ہے کہ میں بھی اس صورتحال کا شکار ہونے والا ہوں۔ ان خیالات کے دباؤ کی وجہ سے اعصاب کمزور ہو گئے ہیں۔ تیز آواز سن کر دل ڈوبنے لگتا ہے۔ اندرونی طور پر ایک پریشانی ہر وقت گھیرے رہتی ہے۔ **(عبدالحفیظ، اوکاڑہ)**

جواب: نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 کم از کم گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب کے مقام پر دم کر دیا کریں۔ رات سونے سے پہلے وضو کر کے لیٹ جائیں اور یہی آیت دل ہی دل میں پڑھتے ہوئے سو جائیں۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں ذہن پر سے خوف و اندیشوں کا غلبہ ختم ہو جائیگا۔

مایوسی کا اندھیرا

مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے یوں لگتا ہے کہ زندگی کی ہر راہ مجھ پر بند ہے اور میں کسی میدان میں بھی کامیاب نہیں ہو سکوں گا۔ دل کو بار بار سمجھاتا ہوں لیکن مایوسی کی کیفیت ختم نہیں ہوتی۔ اس وقت میں گریجویشن کر رہا ہوں اور مزید تعلیم حاصل کرنے کا پروگرام ہے۔ میرے خیرخواہ سمجھاتے ہیں لیکن مجھ پر اثر نہیں ہوتا۔ **(ہمایوں، پشاور)**

جواب: نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد سورۂ فاتحہ گیارہ بار اور نماز عشاء کے بعد اکیس بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کر دیا کریں۔ چالیس دن یہ عمل کریں۔ انشاء اللہ مایوسی کی کیفیت مغلوب ہو جائے گی۔

[redacted]

جب سے ہوش سنبھالا ہے گھر میں نااتفاقی کا بسیرا دیکھا ہے۔ حالات بھی مسلسل تنگی کا شکار چلے آ رہے ہیں۔ ہمارا گھر بھی اپنا نہیں ہے۔ رشتہ دار ہمارے خلاف تعویذ، گنڈوں میں مصروف رہتے ہیں اور ہمارا ساتھ چھوڑ دیا ہے۔ والد کا کام گرمیوں میں چلتا ہے اور سردیوں میں نہ ہونے کے برابر رہ جاتا ہے۔ والدین آپس میں الجھ پڑتے ہیں۔ **(راحیلہ، کراچی)**

جواب: سورۂ کوثر روزانہ رات کو گیارہ بار پڑھ کر دعا کریں اور گھر کے چاروں کونوں کی طرف دم کر دیا کریں۔ والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز کی پابندی کیساتھ سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اکیس بار نماز فجر کے بعد پڑھا کریں۔

[redacted]

میں ایک تعلیم یافتہ شخص ہوں اور کئی کورسز کیے ہوئے ہیں لیکن تاحال نوکری سے محروم ہوں۔ کئی جگہ انٹرویو دیئے لیکن جواب نفی میں ملا۔ گھر میں کمانے والا واحد شخص ہوں لیکن کافی عرصے سے روزگار سے محروم ہوں۔ **(عبدالحق، لاہور)**

جواب: ہر نماز کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے

فضل وکرم کا سوال کیا کریں۔کوشش جاری رکھیں۔مایوس نہ ہوں۔بفضل الٰہی جلد مسئلے کا حل سامنے آجائے گا۔

رشک وحسد

ہمارے حالات پہلے اتنے اچھے نہ تھے۔پھر اللہ نے فراخی عطا فرمائی اور ہمارا گھرانہ خوشحال شمار ہونے لگا۔بعض رشتے دار اور جاننے والے اس تبدیلی سے خوش دکھائی نہیں دیتے اور طرح طرح کی باتیں کرتے ہیں۔لوگ رشک وحسد میں مبتلا رہتے ہیں۔ کچھ عرصے قبل ہمارے گھرانے کو چند ناخوشگوار واقعات کا سامنا کرنا پڑا اس کی وجہ سے ہم سب فکرو تشویش میں گرفتار ہوگئے ہیں۔ **(صغریٰ ایبٹ آباد)**

جواب: صدقہ‘خیرات پابندی سے کریں اور سب لوگ نماز کی پابندی کریں۔اس کیساتھ ساتھ نماز کے بعد سورۂ کوثر اور سورۂ توبہ کی آخری آیت پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر وبرکت کی دعا کیا کریں۔نماز عشاء کے بعد 7 بار سورۂ فلق بھی پڑھا کریں۔

صرف ذہنی سکون نہیں

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہمیں ہر چیز سے نوازا ہے لیکن ہمارے گھر میں ذہنی سکون نہیں ہے۔ ہر شخص کی طبیعت میں چڑ چڑا پن ہے اور قوت برداشت کی نہایت کمی،افراد خانہ کے دلوں میں بڑوں کیلئے احترام اور چھوٹوں کیلئے پیار ومحبت کی جگہ نفرت نے ڈیرے ڈال دیئے ہیں۔**(اعجاز حسن‘ملتان)**

جواب: رات کو سونے سے قبل سورۂ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110 اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گھریلو جھگڑے ختم ہونے اور باہمی حسن سلوک کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم ازکم ایک ماہ جاری رکھیں۔علاوہ ازیں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا جائے۔ شکر یہ ہے کہ اللہ نے جو کچھ بھی عطا کیا ہے اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچایا جائے۔چاہے اس کی شکل کچھ بھی ہو۔

[redacted]

میرے جسم میں خون کی کمی ہے اور اسی کمی کی وجہ سے چہرے کا رنگ ماند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے بھی پڑ گئے ہیں۔ میری خوراک اچھی ہے مگر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا۔جلد میری شادی بھی ہونے والی ہے جس سے پریشانی میں مزید اضافہ ہو گیا ہے۔**(عرشی‘راولپنڈی)**

جواب: متوازن غذا کے ساتھ ساتھ تیز قدموں سے چہل قدمی کو بھی معمول میں شامل کریں اور کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ جسم کے بعض کیمیاوی افعال معمول پر نہ ہوں۔علی الصباح ہوادار جگہ پر آہستگی سے گہرے سانس لیں اور نکالا کریں۔ یہ عمل گیارہ بار کیا کریں۔ پانی پر صبح اور شام سورۂ یوسف کی ابتدائی دو آیات دم کر کے پی لیا کریں۔

میرا بیٹا

میرا بیٹا عمر کے ساتھ ساتھ نہایت بدتمیز‘ چڑ چڑا اور جھگڑالو ہوگیا ہے۔گھر کے کسی شخص کی بات نہیں سنتا۔ بڑوں سے زبان درازی کرتا ہے۔ میں نے اسے ہر طرح سمجھانے کی کوشش کی۔ پیار سے‘غصہ سے مار کر۔لیکن وہ میری کسی بات پر کان نہیں دھرتا۔ **(عرفان‘لیہ)**

جواب: سات بار بسم اللہ شریف‘ سات بار سورۂ کوثر پڑھ کر پانی پر دم کریں اور صبح نہار منہ بچے کو پلائیں یہ عمل اکیس روز جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ یہ کام بھی کریں کہ بیٹے سے نہایت نرمی اور شفقت کے ساتھ بات کریں۔ وہ درشت لہجے میں بات کرے تب بھی آپ اپنی روش نہ چھوڑیں۔چند ہفتوں کی احتیاط سے انشاء اللہ اس کا رویہ تبدیل ہوجائیگا۔ رات کو جب وہ سوجائے تو سرہانے کھڑے ہوکر معمولی بلند آواز سے بچے کو اس کا نام لے کر مخاطب کرتے ہوئے کہیں کہ تم تمیزدار بچے ہو‘ غصہ اور ضد ترک کردو۔ یہ جملے پانچ منٹ تک مناسب آواز اور لب و لہجے سے ادا کریں۔انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہوں گے۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے۔

[redacted]

میں گزشتہ کئی سالوں سے صحت کے مسائل سے دوچار ہوں۔ کبھی سر درد ہوجاتا ہے تو کبھی جسم میں درد ہونے لگتا ہے۔ بلڈ پریشر ہر وقت بڑھا رہتا ہے۔ میں نے بہت سے اچھے معالجوں سے علاج کروایا مگر افاقہ نہیں ہورہا۔کسی کا کہنا ہے کہ آپ پر عمل کرایا گیا ہے جن کے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ **(علیم اللہ‘پشاور)**

جواب: ان کیفیات کا کسی اثر سے کوئی تعلق نہیں۔آپ کا علاج بھی ہوا ہے لیکن ضروری نہیں کہ مرض کی درست تشخیص ہوئی ہو یا دوا اور احتیاط تقاضوں کے مطابق ہوں۔کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں اور پرہیز اور احتیاط بھی کریں۔ ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کر کے پیا کریں۔اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں گے۔

کاروبار

ہمارے والد صاحب ٹرانسپورٹ کا کام کرتے ہیں۔پہلے کاروبار میں برکت تھی اور ہماری کافی بسیں بھی تھیں لیکن اب فقط ایک بس باقی رہ گئی ہے۔ ہمارے چچا جان بھی کاروبار میں شریک ہیں۔بجائے نفع کے نقصان ہوتا ہے۔ **(ندیم عماد‘بہاولنگر)**

جواب: کاروباری امور میں بہرحال امانت‘ دیانت اور اخلاقی ذمہ داریوں کو مدنظر رکھیں۔نماز فجر کے بعد سورۂ ص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں اور سورۂ مبارکہ کا ترجمہ بغور پڑھا کریں۔نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی اکیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل وکرم کی دعا کیا کریں۔حسب استطاعت ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے کاروبار پر مکمل توجہ دی جائے۔

بیماری وعلاج

پچھلے دس سالوں سے خشک کھانسی میں مبتلا ہوں۔کھانس کھانس کر بدحال ہوجاتا ہوں۔کئی طرح کے علاج کروا چکا ہوں مگر فائدہ نہیں ہورہا۔شہر کے کسی ڈاکٹر،کسی حکیم کو نہیں چھوڑا۔کسی دوا کے استعمال سے کسی قدرے بہتری آتی ہے لیکن چند دنوں بعد وہی حال ہوجاتا ہے۔**(انیس احمد‘ملتان)**

جواب: جو دوا بھی استعمال کریں اس پر سورۂ فاتحہ دم کر کے استعمال کیا کریں۔علاوہ ازیں صبح،شام اور رات کو پانی پر سات بار سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص تین بار دم کر کے پیا کریں۔اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کو شفاء کامل عطا فرمائے۔علاج پر مکمل توجہ دیں۔

ایم صادق، بلوچستان

دس سال پرانی خارش سے نجات

ایک چھٹانک تازہ مکھن اور چھٹانک مصری کوزہ پسی ہوئی ملا کر صبح نہار منہ کھائیں اس کے بعد جب اچھی طرح بھوک نہ لگے نہ کھاؤ اگر اس کا استعمال کچھ عرصہ اور باقاعدہ پرہیز (ترش چیزوں سے) کھایا جائے تو دماغ میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ بیان سے باہر ہے

پیارے قارئین کرام السلام علیکم!

کے بعد عرض یہ ہے کہ احقر اکثر اپنے تجربات عبقری کو بطور تحفہ بھیجتا رہتا ہے۔ احقر کی کوشش یہی ہوتی ہے کہ وہ بات لکھی جائے وہ نسخہ، وہ عمل جو ذاتی طور پر تجربہ میں آ چکا ہو یا پھر کسی قابل مستند حکیم اور مستند عامل کے تحائف بھیجنے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔

آج کی نشست میں چند نسخے جو کہ تجربہ میں آ چکے ہیں اور چند نسخے جو قابل حکیموں کی طرف سے بطور تحفہ ملے ہیں پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں اور قارئین کرام سے اور حکیم صاحب سے خصوصی دعاؤں کی درخواست کرتا ہوں۔ زندگی کی وفا شامل رہی تو انشاء اللہ آئندہ بھی نادر و نایاب نسخے و عملیات بھیجنے کی کوشش کرتا رہوں گا۔

مقوی دماغ نسخہ

مغز بادام 21 عدد اور چھوہارا ایک عدد رات کو پانی میں ڈال کر صبح کے وقت مغز بادام اور چھوہارے کے چھلکے میں سات عدد الائچی کے دانے اور سات عدد مرچ سیاہ ملا کر گھوٹو۔ پھر اس میں 2 عدد ورق نقرہ، ایک چھٹانک تازہ مکھن اور چھٹانک مصری کوزہ پسی ہوئی ملا کر صبح نہار منہ کھائیں اس کے بعد جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے نہ کھاؤ اگر اس کا استعمال کچھ عرصہ اور باقاعدہ پرہیز (ترش چیزوں سے) کھایا جائے تو دماغ میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ ایک بار ضرور تجربہ کیجئے۔

قارئین کرام مندرجہ بالا نسخہ حکیم محمد طارق صاحب کی کتاب ''طبی نچوڑ'' کے صفحہ نمبر 199 پر درج ہے۔ احقر بچپن سے کمزوری دماغ کا شکار تھا۔ مختلف ادویات استعمال کیں جب اس نسخہ پر نظر پڑی تو آزمانے کی جرات کی۔ اس کے بعد میں نے کیا محسوس کیا استعمال کرنے والے خود دیکھ لیں گے۔

گرتے بالوں کا مجرب نسخہ

کلونجی 10 گرام، لونگ 10 گرام، دو عدد دیسی انڈے اور پسی ہوئی مہندی بغیر کیمیکل کے 50 گرام ایک پاؤ دہی میں ملا کر سر پر لگائیں، تین چار گھنٹے کے بعد کسی بھی شیمپو سے دھولیا جائے۔ گرتے بالوں کیلئے مجرب ہے۔ بال نرم اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ حکیم محمد طارق صاحب کی کتاب ''مجھے شفاء کیسے ملی'' میں ہے۔ کتاب اس وقت میرے پاس نہیں ہے۔ میں صفحہ نمبر بھول چکا ہوں۔ یہ نسخہ میرے تین دوستوں کا تجربہ شدہ ہے اور تینوں دوست بے حد تعریف کرتے ہیں۔

گوہانجنی کا حیرت انگیز ٹوٹکہ

احقر 11-10 سال سے اس مرض کا شکار تھا۔ ہفتہ میں ایک بار ضرور آنکھوں میں گوہانجنی نکلتی تھی۔ آنکھوں کے اسپیشلسٹ سے آنکھوں کا معائنہ کروایا۔ سات آٹھ سال سے علاج کرتا رہا جب ادویات اور سلوشن ختم ہو جاتے پھر دانے نکل آتے تھے۔ ایک دن حکیم محمد طارق صاحب سے فون پر بات کی اور مسئلہ بیان کیا۔ حکیم صاحب نے ایک حیران کن ٹوٹکہ بتایا۔ میں نے استعمال کیا۔ دوسرے دن گوہانجنی غائب ہوگئی۔ تادم تحریر سات آٹھ مہینے گزر چکے ہیں الحمدللہ پھر اس بیماری کا شکار نہیں ہوا ہوں۔

ٹوٹکہ: لونگ پیس کر پانی کے ذریعے پھر دانے پر لگاؤ۔ انشاءاللہ دو تین بار لگانے سے گوہانجنی کا نام و نشان نہ رہیگا۔ اگر لونگ آنکھوں کے اندر چلا جائے تو آنکھیں جلتی ہیں لیکن پھر خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

دس سال پرانی خارش سے نجات

بعض اوقات ایک معمولی عارضہ برسوں تک عذاب جاں بنا رہتا ہے۔ درجنوں معالج اور ماہرین خصوصی شفا بخش علاج میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ مریض تنگ آ کر اپنے مرض کے اسباب پر غور اور عادات میں رد و بدل شروع کر دیتا ہے۔ بعض حالات میں اسے حیرت انگیز طور پر شفا ہو جاتی ہے۔ ایسا ہی ایک واقعہ درج ذیل ہے۔

کوئی دس برس ادھر کی بات ہے، میرے نچلے ہونٹ کے اندر خراش شروع ہوئی۔ خراش کے مقام کے اردگرد کی بافتیں سفید ہوگئیں۔ کئی سال تک تو میں اسے منہ کی عام تکلیف سمجھ کر بے فکر رہا، کیوں کہ یہ شکایت کبھی ہوتی اور کبھی نہ ہوتی۔ البتہ یہ بات ضرور ہے کہ ہر بار خراش پہلے سے زیادہ سخت ہوتی تھی۔ اس کے بعد چند سال تک میں مختلف معالجوں سے مشورہ اور ان کا علاج کرتا رہا۔ ان سب نے یہی بتایا کہ تکلیف معمولی ہے، فکر کی بات نہیں۔ اس کے بعد میں دوسرے شہر میں رہنے لگا۔ وہاں کے ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ منہ کے امراض کے ماہر خصوصی سے معائنہ کرایا جائے۔ اس سے میری تشویش بڑھ گئی۔ تاہم میں نے ماہر خصوصی سے معائنہ کرایا۔ یہ ماہر خصوصی بنیادی طور پر سفلس کا علاج کرتے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ اس تکلیف کا سفلس سے کوئی تعلق نہیں۔ بہتر ہے کہ معالج دنداں سے ان دانتوں کو ہموار کرا لیا جائے۔

اب علاج کا رخ دانتوں کی طرف پھر گیا۔ میں نے وقفے وقفے کے بعد چار معالجین دنداں سے مشورہ کیا۔ سب نے اپنی طرف سے کچھ نہ کچھ کیا، مگر فائدہ نہ ہوا۔ معالجین دنداں کی باتوں سے اندازہ ہوا کہ اس تکلیف کا تعلق دانتوں سے نہیں تھا۔

چھ ماہ پہلے کی بات ہے کہ میری تکلیف بڑھ گئی۔ پریشانی میں خراش کی جگہ پر بار بار زبان پھیرنے سے تکلیف اور بڑھ جاتی تھی۔ میں نے دل میں سوچا کہ حتی المقدور میں نے اس کے علاج کی کوشش کی ہے۔ کوئی معالج اب تک مرض کے اصل سبب کو معلوم نہیں کر سکا، کیوں نہ کچھ دن کے لیے اسے میں یوں ہی رہنے دوں۔

لیکن مسلسل جسمانی تکلیف کو بھلانا آسان کام نہیں۔ میں نے خراش کو اس کے حال پر چھوڑ دینے کا ارادہ تو کر لیا، لیکن ایک پل کے لیے چین بھی نہیں تھا، چنانچہ میں نے سوچنا شروع کر دیا۔ اپنی عادات کا جائزہ لیا۔ میری سمجھ میں یہ بات آئی کہ ہر صبح گرم گرم کافی پینے کی عادت سے اس کا تعلق ہو سکتا ہے۔ میں نے کافی کا استعمال بند کر دیا۔ دو چار دن افاقہ محسوس ہوا۔ جی خوش ہوا، لیکن پھر سے شکایت لوٹ آئی۔ میں نے دوبارہ کافی کا استعمال (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

''یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ''

ہر ایک مصیبت کیلئے اس مبارک نام کا ہر وقت ورد رکھنا تمام آفتوں کا مجرب علاج ہے۔ ایک راہزن نے حضرت زیدؓ کو پکڑ کر قتل کرنے کا ارادہ کیا تو اس وقت آپؓ نے تین مرتبہ یہ نام پڑھا کہ اللہ تعالیٰ نے آسمان سے ایک فرشتے کو بھیجا جس نے اس جلاد کو ختم کر کے آپ کو رہائی دلائی۔ سجدے میں سو مرتبہ اس نام کو عشاء کی نماز کے بعد پڑھنا لاعلاج مریضوں کی دوا، سخت سے سخت مصیبت سے نجات ملنے کا کامل ذریعہ ہے۔ کسی بھی مسلمان کو اس دولت سے محروم نہیں رہنا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں نیک کام کرنے کی ہمت و توفیق عطا فرمائے۔ آمین! (رفعت خانم، فیصل آباد)

کان' ناک اور گلے کا فیصلہ کن علاج

الرجی' چھینکوں کا طوفان' ناک بہتا ہو' فلونزلہ زکام کسی شکل میں جان نہ چھوڑتے ہوں تو یہ قطرے ناک اور کان میں ڈالنے سے اور خاص طور پر سوتے وقت ڈال کر سو جائیں مرض زیادہ ہو تو دن میں 3 سے 4 بار ایک ایک قطرہ ناک میں ڈال کر اوپر کھینچیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

کان' ناک اور گلے کے امراض موجودہ سائنسی آلودگی کی وجہ سے مسلسل بڑھتے چلے جارہے ہیں کبھی سنا ہی نہ تھا کہ E.H.T سپیشلسٹ بھی کوئی ہوتا ہے یا پھر اس کیلئے باقاعدہ داخلہ ہوتا ہے یا علیحدہ لمبے لمبے ٹیسٹ اور مہنگی دوائیں......

مصنوعی غذائیں' سافٹ ڈرنک اور آلودگی نے ان مسائل کو اتنا بڑھا دیا کہ انسان ان مشکلات میں پھنستا حتیٰ کہ دھنستا چلا گیا۔ایک صاحب میرے پاس ٹیسٹ رپورٹ کی ایک بڑی بھاری فائل لے کر آئے' میں نے عرض کیا کہ ان ٹیسٹوں کو گنیں انہوں نے گننا شروع کیے 125 ٹیسٹ تھے یہ ایک فائل تھی ابھی دوسری چھوٹی فائل باقی تھی مسئلہ صرف یہ تھا کہ کان میں خارش پیپ' درد اور سوزش تھی۔ انہیں یہی دوائی استعمال کرنے کا مشورہ دیا چند ہفتوں کے بعد مریض نہایت مطمئن اور دعائیں دے رہا تھا۔

ایک مریضہ کے گلے کا مسئلہ بہت پرانا تھا کبھی خراش' کبھی سوزش' کبھی ورم' کھانسی آتی تو آتی چلی جاتی' گلا بیٹھتا تھا تو مسلسل بیٹھ جاتا تھا حالات روز بروز سنجیدہ ہوتے جارہے تھے۔ بھاری مقدار کی انٹی بائیوٹیک کھانے کے بعد کچھ طبیعت بحال ہوتی لیکن معدہ جگر اور آنتوں کی بربادی کی داستان شروع ہوجاتی۔ انہیں مشورہ دیا آپ سوتے وقت ایک ایک قطرہ دونوں نتھنوں میں اور ایک ایک کان میں ڈالیں۔ مسلسل چند ہفتے یہ عمل کرنے سے ان کی نیند بحال ہوگئی۔ ناک کی بڑھی ہڈی ختم ہوگئی۔ گلا اور اس کی خراش ختم ہوگئی اور مریضہ نے زندگی کے روشن راستے دیکھے۔

الرجی' چھینکوں کا طوفان' ناک بہتا ہو' فلونزلہ زکام کسی شکل میں جان نہ چھوڑتے ہوں تو یہ قطرے ناک اور کان میں ڈالیں خاص طور پر سوتے وقت ڈال کر سو جائیں مرض زیادہ ہو تو دن میں 3 سے 4 بار ایک ایک قطرہ ناک میں ڈال کر اوپر کھینچیں بہت ہی لاجواب تحفہ ہے۔

کانوں کی لاعلاج بیماری میں مبتلا مریض اس سے بہت جلد بلکہ حیرت انگیز طریقے سے شفایاب ہوتے ہیں جو ہزاروں بلکہ لاکھوں روپے کی ادویات سے عاجز آگئے تھے انہیں ایسے شفاء ملی کہ خود دیکھنے والے حیران رہ گئے۔

کانوں کا مرض جس نوعیت کا ہو شفاء یابی انشاء اللہ تعالیٰ ممکن ہے۔ پرانے کن پیڑے اور ٹانسلز اس سے جلدی ٹھیک ہوتے ہیں۔ یہی تیل انگلی سے ٹانسلز پر لگائیں اور کانوں اور ناک میں ڈالیں۔ بے خوابی' نیند نہ آنا اور ڈپریشن کے مریض چند ہفتے یہ تیل ناک اور کانوں میں ڈال کر دیکھیں انوکھے رزلٹ ملیں گے۔ عبقری کے دفتر میں کیپٹن حبیب اللہ خان مخلصانہ خدمات سرانجام دیتے ہیں اس دوائی کے بارے میں انہوں نے کیا بتایا ان کی زبانی سنیں۔

''ماہنامہ عبقری کے ایک قاری کرنل لیاقت علی کان کے مختلف عوارض میں مبتلا رہتے تھے انہوں نے بتایا کہ وہ سی ایم ایچ کے ای این ٹی سپیشلسٹ کے عرصہ دراز تک زیر علاج رہے نا معلوم ای این ٹی سپیشلسٹ نے کتنی دفعہ کان صاف کیے کئی دوائیاں کان میں ڈالیں اور ڈھیروں اینٹی بائیوٹک استعمال کراڈالیں لیکن افاقہ نہ ہوا کان کبھی ویکسی نیشن کان کو بند کردیتی اور کبھی درد شروع ہوجاتا۔ علاج کی مدت کافی لمبی تھی ای این ٹی سپیشلسٹ لیفٹیننٹ کرنل سے کرنل پروموٹ ہوگیا مگر کرنل لیاقت کو افاقہ نہ ہوا۔ ماہنامہ عبقری اکتوبر 2008ء کے صفحہ 7 پر کان کے تمام امراض کیلئے ایک نسخہ چھپا۔ انہوں نے یہ نسخہ استعمال کیا صرف دو مرتبہ کے استعمال سے اللہ تعالیٰ نے انہیں شفاء دی۔ انہوں نے کان کے مختلف امراض کے شکار لوگوں کو یہ دوائی فی سبیل اللہ استعمال کرائی اور اللہ تعالیٰ نے ان کو شفاء دی۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر میں خدمت کرنے والے جناب محسن انصاری صاحب کو بھی کان کی تکلیف کا عارضہ تھا انہیں بھی یہی دوائی استعمال کرائی گئی اللہ تعالیٰ نے شفاء دی۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر میں ہی خدمت کرنے والے عمران معراج نے بھی کرنل صاحب سے یہ دوائی لیکر اپنے بھائی کو استعمال کرائی اللہ تعالیٰ نے اسے بھی شفاء دی۔ یہ نسخہ بالکل سادہ اور آسان ہے جو درج ذیل ہے۔

ھوالشافی: سرسوں کا تیل 50 گرام شیشے کی بوتل میں ڈال دیں اس میں ایک ٹکی کافور کی ڈال کر تین گھنٹے کیلئے دھوپ میں رکھ دیں دوائی تیار ہے۔ اس دوائی کے ایک ایک' دو دو قطرے دن میں ایک مرتبہ کانوں میں ڈالیں۔ چند دنوں کے استعمال سے انشاء اللہ کان کے تمام امراض ٹھیک ہوجائینگے۔

[redacted]

محتاط ہی رہنا چاہیے

میں نے سنا ہے کہ دل کی بات کسی سے کہہ ڈالنے سے ذہنی سکون مل جاتا ہے۔ اسی لیے میں اپنی کزن اور دوستوں سے اپنی ہر بات شیئر کرتی ہوں۔ دوستوں سے کہہ ڈالنے سے تو مسئلہ نہ ہوا مگر کزن سے کہنے پر خاندان میں اختلافات پیدا ہوگئے۔ لوگ مجھے اب اچھی نگاہ سے نہیں دیکھتے، خاص طور پر پھوپھی اور تائی کو تو مجھ سے بہت شکایتیں ہوگئیں۔ وہ دونوں کہتی ہیں کہ ہم تو تمہیں سیدھی سادی لڑکی سمجھتی تھیں تم تو بہت خراب ذہن رکھتی ہو۔ دراصل میں نے ان کے بیٹوں کے بارے میں کچھ باتیں اپنی کزن سے کی تھیں اور واقعی ان دونوں کے بیٹوں نے مجھے پریشان کیا تھا۔ مگر میری کزن نے میرا راز نہ رکھا اور کہہ ڈالا۔ اب میں کہیں بھی آتی جاتی نہیں۔ امی نے بھی ڈانٹا کہ تمہارے دماغ کا فتور ہے لڑکے اچھے ہیں۔ ان میں ایک کو تو میں تمہارے لیے پسند کرتی تھی اب کس منہ سے بات کروں گی۔ کزن ابھی بھی مجھ سے ملنے آتی ہے اور ادھر ادھر کی باتیں کرتی ہے۔ میرا دل چاہتا ہے کہ اس سے یہ مشکلات بیان کروں مگر اب میں خاموش رہتی ہوں۔
(عرشیہ، میرپورخاص)

مشورہ: ذہن میں آنے والی ہر بات ہر ایک سے نہیں کہنی چاہیے۔ اس طرح مسائل بڑھ جاتے ہیں اور ذہنی سکون کی جگہ ذہنی تناؤ دباؤ اور بے سکونی کی کیفیت سامنے آسکتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بعض اوقات کسی پریشانی کے ذہن پر مسلط ہونے سے انسان اس قدر گھبرا جاتا ہے کہ وہ اپنی دلی کیفیت کسی پر ظاہر کرنا چاہتا ہے اور کسی سے کچھ کہہ ڈالنے سے خود کو ہلکا سا محسوس کرتا ہے مگر یہاں ذرا دل اور دماغ اور زبان کو قابو میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، یہی صبر و برداشت کا امتحان بھی ہے۔ کیونکہ اگر آپ اپنے اندیشوں کا ذکر بھی کسی سے کردیں گے تو وہ آپ کے نام کے ساتھ ان باتوں کو جو آپ نے پریشانی میں کہی ہیں کسی دوسرے ایسے شخص سے کہہ سکتا ہے جو آپ کیلئے مصیبت کھڑی کردے۔ جس طرح آپ نے اپنی کزن سے کچھ باتیں کیں وہ حقائق تھے اور انہیں تسلیم نہیں کیا گیا بلکہ الٹا سب آپ پر ناراض ہوئے اور خاص طور پر والدہ کو بھی اچھا نہ لگا۔

عام زندگی سے ٹوٹتا ہوا رابطہ

میری بیٹی دس سال کی عمر سے کبھی کبھار عجیب حرکتیں کرتی تھی۔ میں نے کوئی خاص توجہ نہ دی کہ بچی ہے، مگر وہ جیسے جیسے بڑی ہوئی اس کا رویہ اپنی عمر کی لڑکیوں سے مختلف ہوتا گیا۔ وہ بہت زیادہ عبادت کرتی، اس قدر کہ کھانے پینے کا ہوش نہ رہتا۔ خود کو بہت مختلف اور عظیم شخصیت سمجھنے لگی، اپنی سہیلیوں سے ملنا چھوڑ دیا۔ پھر رشتے داروں کے سامنے آنا ختم کیا اور اب گھر والوں سے بھی تعلقات نہیں ہیں۔ سارا دن کمرے میں بند رہتی ہے۔ باہر نکل کر کہتی ہے کہ کچھ لوگ آئے تھے جو باتیں کررہے تھے اور جن لوگوں کے نام لیتی ہے وہ اب اس دنیا میں نہیں ہیں۔ خود کلامی کرتی ہے، گفتگو بے ربط ہے، ہم لوگ اب بہت پریشان ہیں۔ میری بیوی کو یقین ہے کہ بیٹی پر کسی نے جادو کروا دیا ہے۔ **(حبیب انور، ملتان)**

مشورہ: بیٹی کا رویہ بچپن ہی سے غیر معمولی رہا ہے اور اب بہت مختلف بلکہ اپنے اور اہل خانہ کیلئے تکلیف دہ ہوگیا ہے، وہ شدید ذہنی مرض شیزوفرینیا کا شکار معلوم ہوتی ہے، اس مرض میں بصری اور سمعی اوہام ہوتے ہیں۔ بعض مریض خود کو کوئی بڑی ہستی سمجھتے ہیں۔ ان علامات سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ جادو وغیرہ کا اثر ہے لیکن درحقیقت یہ شدید ذہنی مرض ہوتا ہے۔ آپ بیٹی کو دماغ کے کسی ڈاکٹر کو دکھا سکتے ہیں تاکہ وہ کسی حد تک تو نارمل زندگی کی طرف آئے کیونکہ فی الوقت اس کا عام زندگی سے رابطہ تقریباً منقطع ہے۔

خوشیوں میں دکھ کی تلاش

میرے والد کی موت ہونا اور پھر اس سلسلے میں طرح طرح کی باتیں سننا میرے لیے کسی رسوائی سے کم نہیں۔ میں جانتا ہوں انہیں جرائم پیشہ لوگوں نے ختم کیا اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ وہ جانتے بوجھتے یا انجانے میں ان لوگوں کا ساتھ دے رہے تھے جو پھر ان کے جانی دشمن ہوگئے۔ بہت سے سوالات میرے ذہن میں ابھرتے ہیں۔ بہت باتیں یاد آتی ہیں لیکن کسی سے اظہار خیال نہیں کرسکتا۔ بدنامی کا ڈر ہوتا ہے اور اداسی چھا جاتی ہے۔ لوگ ہنستے بولتے ملتے جلتے ہیں۔ میں کوئی ویران ٹھکانہ تلاش کررہا ہوتا ہوں۔ **(نصیرالدین، پشاور)**

مشورہ: والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے، اور جو کچھ ہوچکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے، خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے، ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔ رفتہ رفتہ لوگوں کی طرف سے بننے والی باتیں بھی ختم ہوجائیں گی۔ خوشیوں کے موقع پر خوش رہنے اور لوگوں سے ملنے کیلئے خود ترغیبی کی مدد سے اپنے ذہن کو آمادہ کریں اور بے خوف ہوکر لوگوں سے ملیں۔ اگر موجودہ حالات سے اچھی مطابقت پیدا کرلیں گے تو گزرے ہوئے ناگوار واقعات اور صدمات آپ کو کوئی نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔

اضطراب اور تناؤ میں لاشعوری عمل

میں بچپن سے دانتوں سے ناخن کاٹتا ہوں، مجھے معلوم ہے کہ اس طرح ناخنوں کا میل میرے منہ سے معدے میں جاتا ہے مگر مجھے خیال نہیں رہتا اور یوں بھی بیٹھے بیٹھے ہاتھ منہ تک چلا جاتا ہے۔ جب میں چھوٹا تھا تو امی نے یہ عادت چھڑوانے کیلئے سختی کی، غصہ کیا، میری انگلیوں پر مارا مگر میں گھر میں اس عادت سے دور رہتا تو سکول میں ناخن کاٹتا رہتا۔ اس قدر کہ میری انگلیوں سے خون نکل آتا۔ اب جبکہ میں آفس میں جاتا ہوں اس عادت سے چھٹکارا نہیں حاصل کرسکتا۔ چور آنکھوں سے چاروں طرف دیکھتا ہوں۔ **(عارف نعیم، جہلم)**

مشورہ: دانتوں سے ناخن کاٹنا منفی جذبات کا اظہار ہے۔ یہ عموماً اضطراب اور تناؤ کی نشانی ہے۔ ان لوگوں کے ناگوار جذبات کا اثر اپنی ذات کی طرف ہوتا ہے اور یہ اپنی انگلیوں کو منہ کی طرف لے جاتے ہیں۔ عموماً یہ فعل لاشعوری ہوتا ہے لہٰذا اس عادت پر قابو پانے کیلئے ضروری ہے کہ انسان مضبوط قوت ارادی سے کام لے اور زیادہ وقت منہ میں کچھ نہ کچھ ڈالے رکھے مثلاً چیونگم وغیرہ۔ جب پہلے سے کچھ چبایا جارہا ہوتا ہے تو پھر ناخن کاٹنے کی طرف توجہ نہیں ہوگی۔

تجارت میں برکت کا انمول وظیفہ

سدرۃ المنتہیٰ' چکوال

جوان اولاد یا اپنے رشتے کیلئے سورۃ یٰسین کی آیت نمبر 36 فجر کے بعد 100 بار پڑھیں تو اللہ کے فضل وکرم سے حسب خواہش رشتہ مل جائے گا۔(شروع اور آخر میں ہر وظیفہ / دعا کیلئے ایک بار درود شریف ضرور پڑھ لیا کریں۔)

اولاد نافرمان ہوجائے تو

اولاد نافرمان ہوجائے تو بچے کا تصور رکھ کر یَـا شَهِیۡدُ بکثرت پڑھیں اللہ تعالیٰ بچے کو راہ راست پر لے آئیں گے۔

رشتے کیلئے

جوان اولاد یا اپنے رشتے کیلئے سورۃ یٰسین کی آیت نمبر 36 (سُبۡحٰنَ الَّذِیۡ الخ) فجر کے بعد 100 بار پڑھیں تو اللہ کے فضل وکرم سے حسب خواہش رشتہ مل جائیگا۔(شروع اور آخر میں ہر وظیفہ /دعا کیلئے ایک بار درود شریف ضرور پڑھ لیا کریں۔)

حصول اولاد

حصول اولاد کیلئے رَبِّ لَاتَذَرۡنِیۡ فَرۡدًا وَّاَنۡتَ خَیۡرُ الۡوَارِثِیۡنَ (الانبیاء 89) صبح وشام 100 بار پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ اولاد عطا فرمائیں گے۔

رزق میں اضافہ

حصول غناء' روزی' رزق اور دولت میں اضافہ کیلئے سورۂ فاتحہ ایک بار' سورۂ الم نشرح تین بار اور سورۂ قدر 11 بار پڑھیں۔ اول وآخر درود شریف 11,11 بار روزانہ پڑھیں انشاء اللہ رزق میں بے تحاشہ برکت ہوگی۔ کسی کا دل نہ دکھائیں۔ اپنے رزق سے چرند پرند' جانوروں اور انسانوں کو پالتے جائیں اللہ آپ کا رزق وسیع کردیگا۔

اپنے گھروں میں بچوں کے ساتھ حضور سرور کائنات ﷺ کی خدمت میں درود وسلام پیش کرتے رہیں اس سے نہ صرف رزق میں اضافہ ہوگا بلکہ آپ کی جان و مال' عزت اور آبرو کا بھی تحفظ رہے گا۔

بواسیر کیلئے

بواسیر (PILES) کسی قسم کی ہو فجر کی سنتوں میں الحمد شریف کے بعد پہلی رکعت میں سورۂ الم نشرح اور دوسری رکعت میں سورۃ الفیل پڑھیں۔ انشاء اللہ ٹھیک ہوجائیگی۔

ہر قسم کی حفاظت

رات کو سوتے وقت 3 بار آیت الکرسی' 4 بار سورۂ فاتحہ' 3 بار سورۂ اخلاص' 10 بار اَسۡتَغۡفِرُ اللّٰهَ رَبِّیۡ مِنۡ کُلِّ ذَنۡبٍ وَّاَتُوۡبُ اِلَیۡهِ ۔ 4 بار تیسرا کلمہ اور دس بار کوئی سا بھی درود شریف پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کی حفاظت رہے گی۔

دینی ودنیاوی مہمات میں کامیابی کا اکسیر اعظم درود شریف

درود تنجینا کے پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ بعد نماز عشاء دو رکعات نفل صلوٰۃ حاجت کی نیت سے پڑھے ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ پڑھنے کے بعد گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک سو مرتبہ یہ درود شریف پڑھنے کے بعد اپنی حاجت اللہ کے حضور پیش کرے۔ دس دن یہ عمل کرے انشاء اللہ بہت جلد حاجت پوری ہوگی اور دین اور دنیا میں کامیابیاں نصیب ہوں گی۔

کیڑوں سے حفاظت کیلئے

اگر 30 ویں پارے کی المطففین پوری سورت پڑھ کر غلہ وغیرہ پر دم کردیا جائے تو غلہ انشاء اللہ محفوظ رہے گا۔

سورۂ مجادلہ اگر کسی کاغذ پر لکھ کر غلہ میں رکھ دی جائے تو اس غلہ کو کیڑا وغیرہ نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔

تجارت میں برکت کیلئے

جمعرات کے دن یہ آیت ہرن کی جھلی پر لکھ کر کپڑے میں لپیٹ کر دکان کے دروازے کی چوکھٹ یا باغ کی زمین میں دفن کرنے سے بے پناہ خیر وبرکت حاصل ہوگی۔

اَوۡ کَالَّذِیۡ مَرَّ عَلٰی قَرۡیَةٍ سے شَیۡءٍ قَدِیۡرٌ تک

سورۂ بقرہ آیت 259۔

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اوردعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس' مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہورہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

عمارہ ثانی' لاہور۔ سعد زبیر' افتخار احمد' واہ کینٹ۔ شازیہ سلطان' مصباح رحیم' عبدالرحمٰن صدیقی' کراچی۔ رفعت خانم' فیصل آباد۔ پروفیسر محمد اسحاق' فیصل آباد۔ ذکیہ فضل کریم' قاری عزیز خان' حلیمہ سعدیہ' محمد خالد ادریس' محمد زبیر اقبال' والدہ زبیر' محمد ارسلان ادریس' پنڈی۔ محمد نعمان انصاری' عبدالباسط' ڈیرہ اسماعیل خان۔ منظور حسین' محمد ارشد' رئیس احمد خان' لاہور۔ ساجدہ پروین' مریدکے۔ محمد ابرار خان' ملتان۔ نعمان شاہ' ادیب افضل' چکوال۔ مسز عظمیٰ' سمیعہ کوثر' آصف محمود' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ عبدالغفور' صادق آباد۔ محمد یوسف' شبنم جمیل' پاکپتن۔ فوزیہ' صبیحہ' ڈاکٹر شرافت علی' حافظ کلیم خان' ڈاکٹر حبیب سلطان محمد ارشد مرزا' مسز منیر' لالہ موسیٰ۔ فوزیہ' چودھری محمد اکرم' گجرات۔ راؤ عامر' صالح رفیق' لاہور۔ محمد ہاشمی' سلیم اللہ سومرو' پروین اختر' جواد افضل' انتخاب محمود' ریشماں' افتخار احمد بھٹی' ملتان۔ حبیب الرحمٰن' جہاں زیب' فیصل آباد۔ منظور حسین' سعید احمد' سید محمد سلیم بن پاشا' نسیم اشرف' گوجرانوالہ۔ مصباح رومی' احمد پور شرقیہ۔ مرزا احسن' محمد افضل بھٹی' قاضی محمود' عدین شمسی' خالدہ پروین' اعجاز احمد صدیقی' شاہین' UK۔ ہما' شفیق الرحمٰن' علی راجہ' محمد آصف گل' فتح اللہ خان فرین' نمرین' محمد حسین' غوثیہ نذیر' محمد انور' حاجی انور احمد' چترال۔ صلاح الدین خان' شعلہ ناہید' مسز اقبال احمد' محمد ادریس' ماسٹر طارق محمود' حافظ محمد نوید السلام' جوہر آباد۔ محمد شہباز' مریم اقتدار' اللہ کی فقیرنی' سجاد احمد خان' احمد نواز' سلمان اکرم انصاری' مسز عبدالخالق' ارسلان صدیقی' ارسلان ادریس' بشریٰ' والدہ سعدیہ' سمیع اللہ' طلعت' گجرات۔ سعدیہ خاتون' خواجہ محمد عمران یونس' بنت نواز عطاریہ' شاہد الرحمٰن' محمد ارشد' تجارت حسین' تحصیل جھنگ۔ عرفان اللہ' حافظ سلیمان احمد خان' رخشندہ جبین' سلطان احمد آصف' مسز اظہر' لاہور۔ لیاقت ملک' مولوی عبدالخالق' طوبیٰ' محمد اسحاق' پروین ظہور' صاحبزادہ محمد الیاس' نبیلہ عبدالقیوم' طیبہ صدیقی' گوجرانوالہ۔

زارانور بلوچ' لالہ موسیٰ

دانا، جال اور شکاری

تمہارے کام میں نہ تو خوبی ہے اور نہ ہی عبادت ہے سب پیغمبر' امام' دانشمند اور نیک افراد لوگوں کے ہمراہ زندگی بسر کرتے رہے ہیں اور ان کی بھلائی کے کام کرتے رہے ہیں کیا تم نے کبھی سنا ہے کہ کوئی فرد جنگل میں چلا جائے اور گھاس میں چھپ کر صرف اپنی فکر میں لگا رہے؟

ایک دن ایک شکاری پرندوں کے شکار کیلئے صحرا میں گیا وہ ادھر ادھر پھرتا رہا اور ایک ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں ہر طرف سبزہ ہی سبزہ تھا۔ کئی پرندے ہر طرف اڑ رہے تھے اس نے اپنا جال نکالا اور اس کی رسی ایک درخت سے باندھ دی اور جال کے نیچے گندم کے دانے بچھا دیئے۔

شکاری نے جال کی ایک رسی اپنے ہاتھ میں پکڑ رکھی تھی اور کچھ فاصلہ پر بیٹھ گیا تھا۔

اس نے کچھ گھاس اور سبزہ جمع کیا جس سے اپنا سر اور جسم ڈھانک لیا تاکہ پرندوں کو کسی قسم کا شبہ نہ ہو۔

دوسری طرف ایک نہایت ہی ہوشیار پرندہ کہیں سے اڑتا ہوا آیا اور درختوں و سبزہ کا نظارہ کرتا ہوا قریب آ گیا اور ایک درخت پر بیٹھ گیا اور کچھ دیر کے بعد شکاری کے قریب زمین پر بیٹھ گیا لیکن جلد ہی اسے احساس ہوا کہ یہاں کوئی شخص موجود ہے اور جونہی سبزہ پوش شکاری کے سامنے پہنچا تو اسے پہچان لیا اور اس سے کچھ فاصلے پر بیٹھ کر پوچھنے لگا اے سبزہ پوش تم کون ہو اور سبزہ میں چھپ کر کیا کر رہے ہو؟ شکاری نے کہا اے پیارے پرندے! مجھے میرے حال پر چھوڑ دو اور اپنا کام کرو' میں عابد اور زاہد شخص ہوں میں نے دنیا سے کنارہ کر لیا ہے اس لیے یہاں عبادت اور ریاضت میں مشغول ہوں۔

پرندے نے کہا یہ تو میں نئی بات سن رہا ہوں' جنگل میں سبزہ سے بدن ڈھانک لینا اور عبادت کرنے کا کیا مقصد ہے؟ میرے خیال میں ترک دنیا اور ریاضت کوئی اچھا کام نہیں ہے عبادت کیلئے گھاس میں چھپنا اور جنگل میں بیٹھنا ضروری نہیں ہوتا تمہیں چاہیے تھا کہ جس شہر یا گاؤں میں رہتے ہو وہیں اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو اور ایسے کام کرو جس سے خلق خدا کو فائدہ پہنچے۔ معلوم نہیں یہاں کس نظریئے سے بیٹھے ہو اور گھاس میں چھپ کر کیا کر رہے ہو؟ شائد تو نے سنا نہیں

خلق خدمت ہی عبادت ہے

شکاری نے کہا معلوم ہوتا ہے تم بڑے سادہ دل ہو اور لوگوں کو نہیں پہچانتے دنیا دار بہت برے ہیں اور کسی کو آرام و سکون سے نہیں رہنے دیتے' وہ جھوٹ بولتے ہیں' دھوکہ دیتے ہیں' ایک دوسرے پر ظلم کرتے ہیں اور دنیا کا مال جمع کرنے کی فکر میں رہتے ہیں۔ میرا دل بڑا نرم اور نازک ہے اس لیے ان چیزوں کو دیکھنے کی ہمت نہیں پڑتی۔ میں نے طویل عرصہ تک لوگوں کی بھلائی کیلئے کام کیے ہیں۔ اب بڑھاپے میں چاہتا ہوں کہ علیحدگی اختیار کروں اور آخرت کی فکر کروں میری خوراک کیلئے جنگل کا گھاس اور میری لباس کیلئے درختوں کے پتے کافی ہیں۔ اب مجھے دنیا اور دنیا داری کی کوئی فکر نہیں ہے۔

پرندے نے کہا یہ تو درست ہے لیکن تم صحرائی جانور نہیں ہو' انسان جب تک زندہ ہے اسے دوسروں سے مل جل کر رہنا چاہیے اگر دوسرے برے ہیں تو تمہیں اچھا بن کر رہنا چاہیے تاکہ وہ بھی تمہیں دیکھ کر نیکیاں اپنائیں۔ اگر سب لوگ تمہاری طرح گوشہ نشین بن جائیں تو دنیا کا کام ادھورا رہ جائے گا۔ اچھا کام وہی ہوتا ہے جو سب لوگ کریں۔

تمہارے کام میں نہ تو خوبی ہے اور نہ ہی عبادت ہے سب پیغمبر' امام' دانشمند اور نیک افراد لوگوں کے ہمراہ زندگی بسر کرتے رہے ہیں اور ان کی بھلائی کے کام کرتے رہے ہیں کیا تم نے کبھی سنا ہے کہ کوئی فرد جنگل میں چلا جائے اور گھاس میں چھپ کر صرف اپنی فکر میں لگا رہے؟

شکاری نے کہا اے پرندے! میں چاہتا ہوں کہ مجھے میرے حال پر چھوڑ دو' میں لوگوں کی برائیوں سے تنگ ہو کر یہاں آ گیا ہوں اب مجھے اپنے ہمسائے کی موت سے عبرت ہوئی ہے اور میں کسی لمحہ موت سے غافل نہیں رہتا اس لیے لوگوں سے کنارہ کشی اختیار کر لی ہے تاکہ علیحدگی میں یاد الٰہی میں لگا رہوں۔ میری درخواست ہے کہ مجھے میرے حال پر چھوڑ دو اور اپنا کام کرو اور میرے کام میں رکاوٹ نہ بنو۔

پرندے نے کہا بہت بہتر! اس نے ادھر ادھر دیکھا اور اڑنا چاہا کہ اچانک اسے گندم کے دانے نظر آئے اس لیے کہنے لگا اس سبزہ میں تو ایک دانہ بھی دکھائی نہیں دیتا تھا لیکن اب اتنی مقدار میں گندم کس لیے بکھری پڑی ہے۔ اس نے چاہا کہ آگے بڑھے اور خوب جی بھر کر کھائے لیکن ابھی تک اسے شکاری کی باتیں یاد آ رہی تھیں جس نے کہا تھا اللہ' آخرت' عبادت' موت؟ وہ ڈر رہا تھا کہ ممکن ہے سبزہ پوش اعتراض کرے؟ اس لیے اس کی طرف لوٹا اور پوچھنے لگا معلوم ہوتا ہے کہ یہ گندم کے دانے تمہارے ہیں؟

شکاری نے کہا نہیں میری جان! یہ دانے میرے نہیں ہیں میرے لیے دنیا کا کوئی مال نہیں ہے' میں نے یہ گندم کیا کرنی ہے لیکن جہاں تک مجھے علم ہے یہ دو یتیم بچوں کا مال ہے جو ابھی آ کر لے جائیں گے۔ تجھے چاہیے کہ اس سبزے سے دانے تلاش کر و لیکن یتیموں کا مال تم پر حرام ہے۔ ہاں! اگر تم اپنے آپ کو زیادہ مستحق سمجھتے ہو اور بھوک سے مرنے کے قریب ہو تو انہیں کھا لو؟ لیکن میری کوئی ذمہ داری نہ ہوگی۔

پرندے کے منہ میں پانی بھر آیا تھا اور نہیں چاہتا تھا کہ بغیر کھائے پیئے چلا جائے اس لیے کہنے لگا۔ میں زیادہ مستحق ہوں بلکہ ممکن ہے کہ بھوک سے جان دیدوں اس لیے خیال کرتا ہوں کہ جو شخص میری طرح بھوکا ہو اگر اسے مردار گوشت بھی مل جائے تو اس کیلئے حلال ہے۔ شکاری نے کہا مجھے معلوم نہیں ہے اور نہ ہی مجھے ان باتوں سے کوئی سروکار ہے۔ تجھے اپنے حالات خود ہی اچھی طرح معلوم ہیں اگر مستحق نہیں ہو تو گنہگار ہو گے ورنہ کوئی شخص تمہارا راستہ نہیں روک سکتا۔

پرندے نے کچھ سوچا اور جواب دیا اب جبکہ معاملہ ایسا ہے میں صرف چند دانے کھا لیتا ہوں یہ خوراک میرے لیے حلال ہے اور جس کا مال ہے کچھ فرق نہیں پڑتا۔

پرندے نے اتنا کہا اور آگے بڑھ کر گندم کھانے میں مشغول ہو گیا جب ہوش سنبھالا تو اسے رہائی کی کوئی صورت دکھائی نہ دی بلکہ اب تو بخوبی سمجھ گیا تھا کہ شکاری کی تمام باتیں اسے فریب دینے کیلئے تھیں...... شکاری بھی اپنے گھاس کے لباس سے نکلا اور دوڑتا ہوا آ گیا تاکہ پرندے کو پکڑے۔

پرندے نے نہایت مسرت سے کہا مجھے معلوم ہے کہ میں نے کیا کیا ہے یہ اس شخص کی سزا ہے جو جھوٹے زاہد' ریاکار اور تارک دنیا دھوکہ باز کے فریب میں آ جاتا ہے۔

شکاری نے کہا ہاں! اب تم گندم کھاؤ لیکن میں تجھے کھاؤں گا اس لیے کہ مجھے اپنی عبادت اور ریاضت کی مزدوری مل گئی ہے لیکن یاد رکھو کہ تمہاری لالچ نے تمہیں دھوکہ دیا ہے بلکہ جو شخص بھی جال میں پھنستا ہے اپنی لالچ ہی سے گرفتار ہوتا ہے اگر میں چھینک نہ مارتا اور مجھے نہ دیکھتے تو تم پھر بھی آگے بڑھ کر گندم کے دانے کھا لیتے اور گرفتار ہو جاتے۔ تمہیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جہاں دانے ہوتے ہیں وہاں جال بھی ہوتا ہے۔

بچوں کیا سبق ملا کہ لالچ نہیں کرنا' بس بڑے جو بولیں کہ غلط کام غلط ہے تو غلط ہے۔ کیونکہ آپ نہیں جانتے وہ جانتے ہیں ان کے پاس زندگی کا تجربہ ہے اور وہ ان راہوں سے گزر چکے ہیں جن سے آپ گزر رہے ہیں۔ اس لیے ہمیشہ ان کی نصیحت کو غور سے سنو اور اس پر عمل کرو۔

ایک مخلص

جنات چھپکلیاں بن جاتے ہیں

میں حافظ ہوں' گھر میں ہروقت قرآن پڑھا جاتا ہے' نمازیں پڑھی جاتی ہیں اس لیے ایسا ہونہیں سکتا اور پھر ہم نے گھر میں کوئی ایسی چیز بھی نہیں دیکھی اس لیے یہ سب غلط ہے اس کی بیوی نے کہا کہ آپ ایک مرتبہ مولوی صاحب کومل لو لیں شاید وہ آپ کو بہتر طریقے سے بتاسکیں۔

غالباً 1986ء کی بات ہے میں ان دنوں سعودیہ الریاض میں تھا وہاں پر میرے ایک پیر بھائی صوفی محمد اسلم صاحب بھی رہتے تھے جو کہ آج کل لاہور ہی میں ٹاؤن شپ میں رہتے ہیں۔ ایک دن میں ان کے گھر گیا تو ان کی اہلیہ نے مجھ سے کہا ہمارے یہاں ایک ملنے والی فیملی ہے اور وہ گوجرانوالہ کے رہنے والے ہیں' ان کے ہاں اولاد نرینہ نہیں ہے صرف تین بچیاں ہی ہیں اور وہ بیٹے کے خواہش مند ہیں۔ اس سلسلے میں وہ ڈاکٹری اور روحانی علاج کافی جگہ سے کرواچکے ہیں مگر اولاد نرینہ سے محروم ہی رہے ہیں آپ اس سلسلے میں کوئی روحانی علاج کرسکتے ہیں؟ میں نے کہا کہ کسی وقت ملاقات کروادینا۔ پھر دیکھیں گے کئی روز کے بعد میں ایک دن محمد اسلم صاحب کے گھر گیا تو ان کی اہلیہ نے مجھ سے کہا کہ اولاد نرینہ کے سلسلے میں جس فیملی کی میں نے بات کی تھی وہ آئی ہوئی ہے یعنی عورت بمع بچوں کے ملنے کیلئے آئی ہوئی ہے اگر آپ پسند کریں تو میں بات کرادوں۔ میں نے کہا کہ ٹھیک ہے آپ بات کروادیں۔ تھوڑی دیر کے بعد وہ عورت کو کمرے میں لے آئی۔

اس عورت نے اپنے کچھ حالات بتاتے ہوئے بتایا کہ عجیب بات یہ ہے کہ میں جب بھی حاملہ ہوتی ہوں تو مجھے گھر کے اندر بہت سی چھپکلیاں نظر آتی ہیں اور پھر ان کی وجہ سے میں بہت خوفزدہ رہتی ہوں اور یہ نو ماہ پورے سلسلہ چلتا ہے اور یہ نو ماہ میرے لیے بہت بھاری ہوجاتے ہیں اور اسی وجہ سے اب میں حاملہ ہونے سے بھی بہت گھبراتی ہوں۔ عورت کی اس بات پر مجھے شک گزرا کہ اس کو اثرات نہ ہوں۔ تو میں نے ایک نقش تشخیص کا لکھ کر اس عورت کے ہاتھ میں دیا تو اس عورت کا ہاتھ اور جسم بھاری اور وزنی ہوگیا اور گھبراہٹ و بے چینی شروع ہوگئی۔ میں نے کہا کہ بی بی آپ کے اوپر آسیب کے اثرات ہیں اسی لیے حمل کے دوران آپ کو چھپکلیاں وغیرہ نظر آتی ہیں پہلے ان اثرات کا علاج ہوگا۔ اس کے بعد اولاد نرینہ کا علاج ہوگا۔ عورت نے کہا کہ میں اپنے خاوند سے پوچھ لوں۔ میں نے کہا ٹھیک ہے عورت نے گھر جاکر اپنے خاوند سے بات کی جو کہ حافظ قرآن بھی ہے تو اس نے اثرات ماننے سے انکار کرتے ہوئے کہا کہ میں حافظ ہوں' گھر میں ہروقت قرآن پڑھا جاتا ہے' نمازیں پڑھی جاتی ہیں اس لیے ایسا ہونہیں سکتا اور پھر ہم نے گھر میں کوئی ایسی چیز بھی نہیں دیکھی اس لیے یہ سب غلط ہے اس کی بیوی نے کہا کہ آپ ایک مرتبہ مولوی صاحب کومل تو لیں۔ شاید وہ آپ کو بہتر طریقے سے بتاسکیں۔ اس کے بعد حافظ محمد مقصود نے صوفی محمد اسلم صاحب کو فون کرکے مجھ سے ملنے کا ٹائم لے لیا اور اس ٹائم پر اپنی بیوی کے ساتھ ملنے آگیا اور اپنی بیوی کے اوپر آسیبی اثرات کے متعلق بات کرتے ہوئے کہنے لگا کہ کوئی ثبوت ہوتو میں مانوں گا ورنہ نہیں۔ میں نے تشخیص کا نقش لکھ کر اس کی بیوی کو دوبارہ دیا تو اس نے وہی پہلے دن والی بات دوبارہ کی۔ بیوی کے اس بتانے پر بھی حافظ صاحب کو پورا یقین نہ آیا۔ میں نے کہا حافظ صاحب اگر آپ مطمئن نہیں ہیں تو علاج نہ کروائیں' کوئی زبردستی تو منوانا نہیں ہے۔

تھوڑی دیر کے بعد میرے دل میں خیال آیا کہ کہیں حافظ صاحب کے اوپر بھی اثرات نہ ہوں تو میں نے وہی تشخیص والا نقش حافظ صاحب کے ہاتھ میں دیدیا تو حافظ صاحب کا جسم بھی وزنی اور ہاتھ کانپنے لگا میں نے کہا کہ اب تو آپ کو یقین آگیا ہوگا کہ اثرات تو آپ کے اوپر بھی ہیں۔ حافظ صاحب کہنے لگے کہ ایسا پہلے کبھی ہوانہیں ہے جیسا ابھی ہوا ہے۔ میں نے کہا شکر ہے کہ آپ کو یقین آگیا ہے۔

پھر میں نے آسیب کو حاضر کرنے کیلئے اور نقش لکھ کر عورت یعنی حافظ صاحب کی بیوی کے ہاتھ میں دیا تو تھوڑی ہی دیر میں آسیب عورت کے جسم میں داخل ہوکر بولنے لگا اور وہ عورت کی آواز میں بولی کہ مجھے کیوں پریشان کیا جارہا ہے' میں نے کہا تم کون ہو اور ان میاں بیوی کے پیچھے کیوں پڑی ہو اور کب سے ہو؟ تو اس جننی عورت نے جواب دیا کہ میں تو حافظ مقصود کی بچپن کی ساتھی ہوں اور اس سے محبت کرتی ہوں۔ میں نے حافظ صاحب سے کہا آپ خود اس سے بات کریں۔ حافظ صاحب نے کہا میں تو آپ کو نہیں جانتا اور نہ ہی کبھی دیکھا ہے' جننی عورت نے کہا میں آپ کے گھر کے سامنے جو پرانا درخت وہی رہتی ہوں جب تم پیدا ہوئے تھے میں بھی انہی دنوں پیدا ہوئی تھی اور تمہارے ساتھ ہی جوان ہوئی ہوں' میں ہروقت تمہارے ساتھ ہی رہتی تھی اور میں نے ارادہ کرلیا ہوا تھا کہ میں تمہارے ساتھ ہی شادی کروں گی۔ مگر تم نے اپنی عورت کے ساتھ شادی کرلی جس پر مجھے بہت رنج اور غصہ آیا' تو میں نے تم دونوں میاں بیوی کے ذاتی معاملات میں دخل دینا شروع کردیا۔ میں نے پوچھا کونسے معاملات میں دخل دیتی ہو؟ تو جننی عورت نے کہا جب یہ میاں بیوی انٹرکورس (حق زوجیت) کیلئے اکٹھے ہوتے ہیں تو ان دونوں کے درمیان میں آجاتی ہوں اور ان کی بجائے میں لطف اندوز ہوتی ہوں اور یہ سلسلہ شادی والے دن سے جاری ہے اور جب ان کی بیوی حاملہ ہوتی ہے تو میں ہی خوف زدہ کرتی ہوں اس کے علاوہ اس جننی عورت نے اور بھی بہت سی باتیں بتائیں' پھر میں نے پوچھا کہ ان میاں بیوی کے درمیان میں آنے والی بات کی صداقت کیا ہے؟ تو اس جننی عورت نے کہا کہ ان میاں بیوی سے پوچھیں کہ وظیفہ زوجیت کے وقت ان کو کبھی لطف یا راحت حاصل ہوئی ہے؟ جب حافظ مقصود سے اس کے متعلق پوچھا تو حافظ صاحب نے کہا ہاں یہ بات سچ ہے۔ ہمیں وظیفہ زوجیت کے وقت راحت کی بجائے بے چینی' گھبراہٹ شروع ہوجاتی ہے بلکہ بعد میں پشیمانی ہوتی ہے کہ ہم میاں بیوی نے کیوں کیا وغیرہ وغیرہ۔ یہ چند باتیں پوچھنے کے بعد میں نے اس کو جانے کو کہہ دیا اور وہ چلی گئی۔

حافظ صاحب کہنے لگے اس سے پہلے ہم پر کبھی کوئی چیز ظاہر نہیں ہوئی جو ہمارا خیال اس طرف جاتا۔ میں نے کہا سایہ دو طرح کا ہوتا ہے ایک گم سایہ اور دوسرا ظاہر سایہ ہوتا ہے۔ گم سایہ میں جنات انسان کے ساتھ رہتے ہیں مگر وہ اپنے آپ کو ظاہر نہیں کرتے۔ دوسرا ظاہر سایہ جو ہوتا ہے اس میں جنات و شیاطین اپنے آپ کو ظاہر کرنا شروع کردیتے ہیں۔ اور انسان کو طرح طرح کے طریقوں سے پریشان کرتے ہیں۔ گم سایہ کا اندازہ صرف عامل یا کامل اللہ والا ہی تشخیص کے ذریعے کرسکتا ہے۔

میں اس جننی عورت کو دوبارہ حاضر کرکے ہمیشہ کیلئے جانے کیلئے کہا تو اس نے کہا کہ میں اس سے بچپن سے پیار کرتی ہوں مر تو سکتی ہوں مگر چھوڑ کر جانہیں سکتی۔ تھوڑا ڈرانے دھمکانے کے بعد جانے پر رضامند ہوگئی اور میں نے چھوڑ دیا۔

میں نے میاں بیوی کو آیات شفا (منزل یعنی 33 آیات) صبح و شام پڑھنے کیلئے دیں کہ یہ پڑھ کر اپنے اوپر دم بھی کرلیا کریں اور پانی پر بھی دم کرکے استعمال کریں۔

ہفتے کے بعد دوبارہ حافظ صاحب ملے کہ وہ جننی عورت دوبارہ آگئی ہے اور کہتی ہے میں تم سے محبت کرتی ہوں اس لیے مجھے اپنے ساتھ ہی رہنے دو' میں آپ کو کبھی بھی پریشان نہیں کرونگی۔ میں نے اسے کچھ نقش پینے کیلئے دیئے اور بتی سونگھنے کیلئے لکھ دی کہ نقش پینے ہیں اور بتی کا دھواں (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بغیراجازت وظیفے کرنیوالے کاانجام

پچھلے سال سردیوں میں اسی طرح رات دو بجے تک دورے پڑے رہے میں نے کہا تم کون ہو مسلمان ہو یا ہندو' مسلمان تو مسلمان ہندو بھی رحم کھاتا ہے تم رحم نہیں کھاتے' چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی پریشان کیا ہوا ہے۔ اس کے بعد فجر تک کوئی دورہ نہیں

2005ء میں بیروزگار ہونے کی وجہ سے میں نے ایک کتاب میں حاجت کیلئے درود تنجینا 4444 مرتبہ پڑھنے کا عمل دیکھا روزگار کیلئے میں نے اس تعداد کو پورا کرنے کی کوشش کی فجر کی نماز پڑھ کر پڑھنا شروع کیا رات 2 بجے تک تقریباً 4230 مرتبہ پڑھا میرے کانوں میں ایسی آوازیں آنا شروع ہوئیں جیسے آدمی کسی بڑی مارکیٹ میں ہو۔ باتوں کی سمجھ نہیں آرہی تھی مجھ پر خوف وگھبراہٹ طاری ہوئی کمبل اوڑھ کر لیٹ گیا مشکل سے نیند آئی صبح اٹھا تو کمر میں شدید درد تھا۔ تقریباً ایک سال تک یہ درد رہا کہیں آنا جانا بھی مشکل ہوگیا۔ ایک آدمی نے بتایا درود ابراہیمی 100 مرتبہ پانی پر دم کرکے کمر پر لگاؤ میں نے پڑھ کر پانی کمر پر لگایا ایسا کرنے سے کمر ٹھیک ہوگئی۔ باقی پریشانیاں بدستور قائم رہیں پریشانیوں کو دور کرنے کیلئے میں وظیفے پڑھتا رہا کمرے میں داخل ہوں تو کان کھجورے چلنا شروع کردیں کان کھجورے کو بولا کمرے سے نکل جاو کمرے سے باہر نکلنا شروع کیا تھوڑا چلتا پھر رک جاتا پھر میں بولتا باہر نکل جا اس نے کمرے سے باہر جانے لگا اچانک واپس کمرے میں آنے لگا میں نے اس کو چپل سے ماردیا' ہاتھ روم جاؤں' کان کھجورے بڑے بڑے دوڑتے نظر آتے بعض کو ماردوں اور کوئی بھاگ جاتے پھر میں نے ہاتھ روم جانے کی دعا آیت الکرسی چاروں قل پڑھ کر اپنے بدن کو دم کرکے جاتا پھر کوئی نظر نہیں آتا۔ رات کو باوضو نہیں سوسکتا پیٹ بھر کر کھانا کھاؤں یا سارا دن بھوکا رہوں مغرب کے بعد پیٹ میں شدید ریح پیدا ہوتی ہے وضوٹوٹ جاتا ہے جتنی دفعہ وضو بناؤں وضوٹوٹ جاتا ہے۔ تہجد کی نماز کی پندرہ سال سے پابندی ہے۔ 8 رکعت تہجد' 4 رکعت صلوٰۃ تسبیح' 2 رکعت صحت' 2 رکعت نفل حاجت' رزق 100 دفعہ' استغفار 100 دفعہ' لاحول پوری 100 مرتبہ درود ابراہیمی 100 مرتبہ' حفظہما وھوالعلی العظیم 11 دفعہ درود شریف 7 مرتبہ سورۃ بقرہ کا آخری حصہ 7 مرتبہ سورۃ المومنون کی آخری آیات سات مرتبہ سلام قولا من رب رحیم سات مرتبہ سلام علی نوح فی العلمین 7 مرتبہ حشر کا آخری حصہ 11+11 فلق وناس سات سلام کی آیت 7 مرتبہ نماز تہجد اور فرض سے پہلے ادا کرتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے سوتے وقت 100 مرتبہ لاحول 500 مرتبہ محمدﷺ 11 مرتبہ درود شریف اوپر جن آیات کا ذکر کیا ہے پڑھ کر سوتا ہوں۔

6 سالوں سے میری بیوی کو مرگی کی طرح دورہ پڑتا ہے کھانا پکاتے سوتے ہوئے کبھی ایک ماہ میں کئی مرتبہ دورے پڑتے ہیں اور کبھی 2،3 ماہ بعد دو سال قبل سردیوں میں ساری رات دورے پڑتے رہتے۔ تمام گھر والے سخت پریشان ہوگئے میں نے پائپ سے کافی پٹائی لگائی میری بیوی بولنے لگی مارنہیں کسی چیز کا اثر نہیں بیماری ہے علاج کراؤ میں نے مارنا بند کردیا۔ پچھلے سال سردیوں میں اسی طرح رات دو بجے تک دورے پڑتے رہے میں نے کہا تم کون ہو مسلمان ہو یا ہندو' مسلمان تو مسلمان ہندو بھی رحم کھاتا ہے تم رحم نہیں کھاتے' چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی پریشان کیا ہوا ہے۔ اس کے بعد فجر تک کوئی دورہ نہیں پڑا نماز کیلئے مسجد گیا مسجد میں بچے نے بتایا امی کو دورہ پڑ گیا ہے پہلے قرآن کی تلاوت سے فوری آرام آجاتا تھا بعد میں آرام آنا بند ہوگیا پھر اذان 7 مرتبہ اقامت 7 مرتبہ سے افاقہ ہوجاتا مگر ابھی اس عمل سے بھی افاقہ نہیں ہوتا گھر کے تمام افراد کے دماغوں کو پکڑا ہوا ہے بہن بھائیوں کا آپس میں لڑائی جھگڑا اور میری بات بھی نہ ماننا کام دھندا نہیں ہے اور کسی کا دل کام کرنے کو نہیں کرتا زندگی کی گاڑی بڑی مشکل سے چل رہی ہے۔

میری بہن کی بیٹی اور میرے بیٹے کی منگنی بچپن میں ہوگئی تھی شادی سے دو ماہ قبل بہن نے فون کرکے مجھے اپنے گھر بلایا اور بتایا میری بیٹی کے ساتھ پری ہے اور پری بولتی ہے کہ آپ اپنے بھائی کو بلاؤ تاکہ میں اپنا موجود ہونا بتاؤں بہن نے اپنی بیٹی کو بٹھا کر سورۃ جن کا ابتدائی حصہ پڑھا تھوڑی دیر کے بعد بچی کے منہ سے السلام علیکم کی آواز آئی اور ساتھ میں بولا میرا فرضی نام ننھی پری سمجھ لیں بہن کو بولا ٹیبل پر کانچ کا جگ رکھو جگ رکھا گیا مجھے ننھی پری نے کہا جگ میں کسی کو کوئی چیز نہ ڈالنے دیں اور جگ پر نظر رکھیں تھوڑی دیر بعد جگ کسی سفید چیز سے بھرا تھا مجھے معلوم ہوگیا جگ میں کیا ہے میں نے بتایا جگ میں کوئی سفید رنگ کی چیز ہے اس نے کہا یہ ہمارے کوہ قاف کے تالابوں کا دودھ ہے یہ بہت بڑا امرت ہے اسے پیؤ' سر پر لگاؤ اور دل پر ملو میں نے جیسے ہی پیا پینے سے اور ملنے سے دعا بے اثر ہوگئی دل پتھر کی طرح سخت ہوگیا پیٹ میں ریح پیدا ہونا شروع ہوگئی شادی ہوگئی اس کے بعد میری بیوی کو دورے پڑنا شروع ہوگئے حافظ قرآن اور مسجد کا مؤذن تھا نماز پڑھنا چھوڑ دی مؤذنی بھی چھوڑ دی۔ چھ ماہ میرے ساتھ رہے اور پھر الگ ہوگئے 4،5 سال الگ رہنے کے بعد پھر انہوں نے کہا ہمیں اپنے پاس رکھیں ابھی پھر میرے پاس رہ رہے ہیں

میرے پاس آئے تو میری بیوی کی طبیعت زیادہ خراب رہنے لگی دورے زیادہ پڑنے لگے میں نے بہو پر حاضری کرائی تو ان سے کہا ہمارے حال پر رحم کرو اس چیز نے بولا ہم اثر انداز نہیں ہیں بیماری ہے علاج کراؤ ایکسرے نکلواؤ علاج کرایا ایکسرے نکلوائے کوئی بیماری نہیں آئی بیماری بدستور جاری تھی پھر حاضری کرائی تو انہوں نے بولا ابھی کچھ نہیں ہوگا پہلے دورہ نہیں پڑے گا اگر دورہ پڑا تو میں دم کروں گی دوبارہ زندگی میں پھر دورہ نہیں پڑے گا۔ تقریباً ڈیڑھ ماہ تک دورہ نہیں پڑا ابھی اپنے والدین کے گھر گئی تو پھر دورہ پڑا۔ بہو کی غیر موجودگی کی وجہ سے دم تو نہیں ہوسکا۔ میں کوئی بھی کام کرتا ہوں تو وہ خراب ہوتا ہے۔ بچے کام نہیں کرتے۔ بہت سارے عاملوں سے علاج کرایا ہے کافی وظیفے پڑھے ابھی تک فائدہ کچھ بھی نہیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ تجربہ کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اکتوبر کے جوابات

1۔ میری محترم بہن آپ پریشان نہ ہوں' بڑوں سے سنا ہوا آزمودہ اور مجرب ایک عمل آپ کو بتاتی ہوں۔ میں نے یہ وظیفہ بہت سی بہنوں کو دیا اور انہوں نے اعتماد اور یقین سے کیا اللہ نے سب بہنوں کا مسئلہ حل کر دیا ہے۔ مجھے اللہ کی ذات پر پورا یقین ہے کہ اگر آپ بھی یقین اور توجہ سے یہ وظیفہ کریں گی تو آپ کا مسئلہ بھی حل ہو جائے گا۔

وظیفہ یہ ہے: جو بھی عورت شوہر سے تنگ ہو وہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم 11 مرتبہ اول و آخر تین تین بار درود شریف پڑھ کر کسی چیز پر دم کر کے شوہر کو کھلائیں یا پلائیں۔ انشاء اللہ شوہر کا دل نرم ہو جائیگا اور چلتے پھرتے کثرت سے درود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ شوہر کے دل میں محبت پیدا ہو جائیگی۔ **(میمونہ مظہر' میلسی)**

2۔ آپ روزانہ گیارہ سو بار کوئی سا بھی استغفار پڑھیں۔ انتہائی توجہ' زاری اور حضور قلبی کے ساتھ اس کا ورد کریں۔ یہ کم از کم تعداد ہے۔ جتنا زیادہ ہو سکے اتنا ہی بہتر ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد آپ کے تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔ نماز اور اعمال کی پابندی کریں۔ جتنی زیادہ توجہ کریں گی اتنی جلدی نفع ہوگا۔ **(ام فروہ' ڈیرہ غازی خان)**

3۔ بہن! آپ کنزیٰ بیٹی کو یہ دعا پڑھنے کو کہیں انشاء اللہ وہ اعلیٰ نمبروں میں کامیاب ہوگی۔ یہ میرا اور میرے بچوں کا بہت آزمودہ اور مجرب وظیفہ ہے اور احادیث مبارکہ میں بھی اس کی بہت فضیلت آئی ہے۔ پڑھنے لکھنے والوں کو اس دعا کا خصوصی اہتمام کرنا چاہیے۔ دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ نَوِّرْ قَلْبِیْ بِعِلْمِکَ وَاسْتَعْمِلْ بَدَنِیْ بِطَاعَتِکَ

ہر نماز کے بعد اس دعا کو گیارہ بار پڑھیں۔ اول و آخر تین تین بار درود شریف لازمی پڑھیں۔ **(عابد خان' پشاور)**

4۔ میمونہ بہن آپ یہ نسخہ مطمئن ہو کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کو فائدہ ہوگا۔ سونف' سوئے دونوں ہم وزن کوٹ پیس کر ایک چمچ دن میں تین بار کھانے کے بعد تازہ پانی کے ہمراہ لیں۔ دو ماہ تک یہ استعمال کریں آپ ٹھیک ہو جائیں گی۔ **(بیگم الیاس' گوجرہ)**

نومبر کے سوالات

1۔ میں رات کو سیدھا سوتا ہوں اور جب اٹھتا ہوں تو الٹا سویا ہوتا ہوں' بجائے چھت نظر آنے کے تکیہ نظر آتا ہے۔ اس وجہ سے میری گردن اور مختلف جسم کے دوسرے حصے دکھنے لگتے ہیں اور درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ چل بھی نہیں سکتا اور تو اور میرا پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے میں نے ایک دوسرے حکیم سے مشورہ کیا تھا تو اس نے مجھے کہا کہ یہ پینٹ شرٹ پہننے کی وجہ سے ہے کیا واقعی؟ قارئین سے درخواست ہے کہ مجھے کوئی ٹوٹکہ یا وظیفہ بتائیں۔ میری عمر 17 سال ہے۔ **(مبشر حسن' اٹک)**

2۔ قارئین میری آواز میں بھاری پن بہت زیادہ ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس آواز کے بھاری پن کی وجہ سے میں کسی شادی یا کسی اور تقریب میں نہیں جاتی کہ وہاں لوگ میرا مذاق اڑائیں گے۔ میں بہت زیادہ احساس کمتری کا شکار ہو چکی ہوں۔ براہ مہربانی اس دکھی بہن کو کوئی ٹوٹکہ بتائیں۔ **(نیلم' سکھر)**

3۔ قارئین! میری شادی کو عرصہ 5 سال ہو گئے ہیں لیکن میرے ہاں اولاد نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے میں اور میرے شوہر بہت زیادہ پریشان ہیں۔ ہمارے گھر میں اکثر اسی وجہ سے لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ ہم نے بہت جگہ سے علاج و معالجہ کرایا لیکن سب بے سود رہا۔ براہ مہربانی کوئی وظیفہ یا ٹوٹکہ بتائیں میں تمام عمر آپ کی شکر گزار رہوں گی۔ **(ثمینہ' پشاور)**

اکسیر بے خوابی

بے خوابی کو دور کرنے کیلئے روغن بادام' روغن زیتون' روغون مغز تخم کدو' روغن کاہو کو ہم وزن لیکر اس مرکب روغنیات کی سر میں مالش کرنا دافع بے خوابی ہے۔ اس کی مالش سے نیند خوب آتی ہے۔ **(حکیم عبدالرحمٰن' گوجرانوالہ)**

بدزبانی سے چھٹکارے کیلئے

شیطانین سے حفاظت: رات کو سوتے وقت سو مرتبہ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھ کر سوئیں نہایت اکسیر ہے

بینائی کی حفاظت

سورۃ القدر روزانہ رات کو سوتے وقت 7 مرتبہ پڑھ کر سونا روزی میں اضافہ' بینائی کی حفاظت' لقوے کے مرض میں شفایابی اور آخرت میں نجات کا ذریعہ ہے۔

بدزبانی سے چھٹکارے کیلئے

سورۃ الشمس: اگر کوئی شخص بہت بدزبان ہو تو 41 مرتبہ اس سورۃ کو پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں انشاء اللہ اس کی بدزبانی ختم ہو جائے گی۔

آنکھ دکھتی ہو تو......

سورۃ الھمزہ: آنکھ کا درد ہو تو سورۃ الھمزہ پڑھ کر دم کریں درد ختم ہو جائیگا۔

رزق میں اضافے کیلئے

سورۃ الکوثر: رزق میں اضافے کیلئے ہر نماز کے بعد 7 بار سورۃ الکوثر پڑھیں۔

اچھے مستقبل کیلئے

سورۂ یوسف: بیٹی کی رخصتی کے بعد گھر کا کوئی بھی فرد ایک بار سورۂ یوسف پڑھ کر بیٹی کے اچھے مستقبل اور میاں بیوی کی دلی محبت کیلئے دعا کریں انشاء اللہ بیٹی اپنے گھر میں خوش وخرم رہے گی۔

اچھی ازدواجی زندگی کیلئے

رخصتی کے بعد سسرال پہنچنے تک دوران سفر لڑکی یَا وَدُوْدُ پڑھتی رہے سارا راستہ پڑھتی رہے جب تک دولہا ملنے نہ آئے تب تک ورد کرتی رہے۔ انشاء اللہ ازدواجی زندگی بہت اچھی گزرے گی اور ہر کام میں اللہ تعالیٰ آسانیاں فرمائینگے۔

تپ (تیسرے روز کا) بخار کا علاج

بعد نماز مغرب سات مرتبہ سورۃ فاتحہ مع بسم اللہ شریف کے گڑ پر پڑھ کر دم کر دیں اور جس روز بخار چڑھتا ہو رات کو مریض کو کھلا دیں انشاء اللہ تعالیٰ دوبارہ نہیں چڑھے گا یہ عمل راقم کے دادا حاجی عطا محمد مرحوم کا ہے۔

شیاطین سے حفاظت کیلئے عمل

رات کو سوتے وقت سو مرتبہ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھ کر سوئیں نہایت اکسیر ہے۔

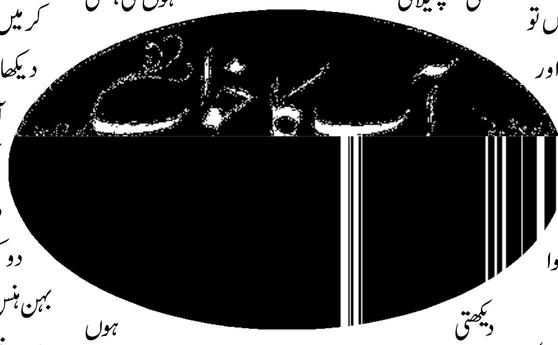
دو اجنبی مہمان

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے گھر میں کوئی اجنبی مہمان آئے ہوئے ہیں۔ دو نوجوان لڑکیاں چائے بنا کر خود پی رہی ہوتی ہیں اور ساتھ میں کچھ کھا رہی ہوتی ہیں، یہاں تک کہ میں سیر ہو جاتی ہوں۔ میری امی کہتی ہیں کہ مہمانوں کیلئے پراٹھا بناؤ، میں پھر مہمانوں کیلئے چائے کے ساتھ پراٹھا بناتی ہوں، ایک نوجوان وہ کھالیتا ہے جبکہ دوسرا ناراض ہوتا ہے، میں اسے چائے دیتی ہوں تو وہ پی لیتا ہے۔ دوسرا کپ بھی پی لیتا ہے لیکن ساتھ میں کچھ نہیں لیتا، پھر میں صوفے پر بیٹھی ہوئی قرآن پاک پڑھ رہی ہوتی ہوں تو میری باجی کے منگیتر میرے پاس سے گزرتے ہیں اور مجھے کہتے ہیں کہ دوپٹہ ٹھیک سے اوڑھا کرو، پھر شفیق انداز میں سر پر ہلکی سی چپت لگاتے ہیں۔ میں نے کالے رنگ کا دوپٹہ سر پر اوڑھا ہوتا ہے، دل میں کہتی ہوں کہ میں نے دوپٹہ تو بالکل ٹھیک اوڑھا ہوا ہے۔ **(ن۔م۔راولپنڈی)**

تعبیر: آپ کا خواب ماشاء اللہ مبارک ہے اور اس بات کا اشارہ ہے کہ عنقریب آپ کے دو اہم کام سرانجام پائیں گے جن میں سے ایک تو بہت آسان ہے اور دوسرا ذرا مشکل سے ہوگا۔ بہرحال آپ شریعت کی پابندی کریں اور درود شریف کثرت سے پڑھا کریں۔

گندہ پانی

خواب: میری چھوٹی خالہ ہمارے زیرزمین پانی کے ٹینک کے ڈھکن کے پاس ایک گندا کپڑا نچوڑ رہی ہیں جیسے فرش صاف کرنے کا پونچھا ہو۔ میں نے ان سے کہا، یہاں یہ نہ نچوڑیں کیونکہ گندگی ٹینک میں چلی جائے گی لیکن وہ نہ مانیں اور مسکراتے ہوئے انہوں نے وہ کپڑا ڈھکن پر ہی نچوڑ دیا۔ میں نے کہا میں جا کر اپنی امی کو یہ بات بتاتی ہوں لیکن جانے سے پہلے میں نے ٹینک کے ڈھکن کی طرف دیکھا، گندا پانی ٹینک میں چلا گیا تھا اور ڈھکن ٹینک پر سے آدھا اٹھا ہوا تھا، اس میں چھپکلیاں جو مگرمچھ کے بچے کے برابر کی تھیں وہ ایک دوسرے کے اوپر پانی میں تیر رہی تھیں۔ میں نے سوچا یہ پانی ناپاک ہونے کے ساتھ ساتھ زہریلا بھی ہو گیا ہے۔ میں امی سے کہتی ہوں، یہ پانی اب اوپر نہ چڑھائیں کیونکہ سب یہ پانی پئیں گے اور بیمار ہو جائیں گے۔ میں نے جا کر یہ بات امی کو بتائی لیکن خواب میں میری سگی امی نہیں، کوئی ناآشنا چہرہ تھا۔ امی کہنے لگیں چلو دیکھیں۔ جب میں انہیں ٹینک کے پاس لائی تو ٹینک میں بڑی تیزی سے پائپ میں سے پانی آرہا ہے۔ چھپکلیاں پانی سے غائب ہو چکی ہیں اور میں ڈر رہی ہوں کہ یہ پانی اب بھرنے کے بعد ٹینک سے باہر آئے گا اور چھپکلیاں بھی باہر آجائیں گی۔ پھر بہت تیز بارش ہونے لگتی ہے جس جگہ ہم کھڑے تھے، اوپر ہمارے ٹاٹ کا چھجا تھا اور پانی سے ہم بھیگنے لگے۔ پھر میری آنکھ کھل گئی اسی طرح کا خواب میں کئی مرتبہ دیکھ چکی ہوں کہ پانی کے ٹینک میں (جو ہمارے گھر کا ہے) کبھی اس میں رنگ برنگی مچھلیاں تیر رہی ہوتی ہیں۔ میں سوچتی ہوں یہ تو اندر نجاست بھی پھیلاتی ہوں گی، کبھی



دیکھتی ہوں پانی کا ٹینک بھر رہا ہے اور اس میں کتا یا بکری منہ ڈال کر پانی پی رہے ہیں، کبھی دیکھتی ہوں استعمال شدہ گندہ پانی ہمارے پانی کے ٹینک میں گر رہا ہے۔ **(نام اور جگہ نامعلوم)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اور آپ کے گھر والوں کو اس بات کا اندیشہ ہے کہ دین کی طرف سے غفلت اور اللہ سے تعلق میں کمی ہو جائے۔ آپ کثرت سے استغفار کیا کریں۔

خانہ کعبہ کی تصویر

خواب: ہمارے گھر میں ایک سانپ آگیا ہے اس نے کسی نامعلوم آدمی کو ڈس لیا ہے۔ اس کی لاش ہمارے فریج کے اوپر پڑی ہے۔ پھر اس کی وجہ سے ہمارے گھر کی چیزیں ٹوٹنے لگتی ہیں۔ میں بہت پریشان ہوتی ہوں۔ پھر میں اپنے کزن علی سے جو سات آٹھ سال کا ہے کہتی ہوں کہ وہ تلاوت کرے۔ وہ ''سورۃ الکوثر'' کی تلاوت کرتا ہے پھر میں اللہ سے رو رو کر دعا مانگتی ہوں کہ اللہ ہم پر رحم کرے اور پھر امی بھی آجاتی ہیں۔ وہ بھی دعا کرنے لگتی ہیں جہاں دعا مانگ رہی ہوتی ہوں وہاں سامنے خانہ کعبہ کی بہت بڑی تصویر لگی ہوتی ہے جہاں لوگ طواف کر رہے ہوتے ہیں۔ وہاں سے روشنی نکلتی ہے اور تصویر میں سے ایک آدمی باہر نکل آتا ہے، جس کی طبیعت خراب ہوتی ہے اور وہ بیڈ پر لیٹ جاتا ہے۔ میرے ابو کہتے ہیں کہ اس کا ویزا لگوا کر اس کو دوبارہ سعودی عرب بھجوانا ہے۔ **(کنول فیروزہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق یہ اشارہ دیا گیا ہے کہ آپ اور آپ کے اہل خانہ دینی امور کی پابندی کا اہتمام کریں تاکہ کسی ناگہانی آفت سے بچا جا سکے نیز ہر نماز کے بعد 100 بار سورۃ کوثر پڑھ کر بہتری کے لئے دعا کر لیا کریں۔ انشاء اللہ تمام معاملات میں اللہ کی مدد ہوگی۔

میری وفات کا دن

میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک لمبا چوڑا آدمی میرے سامنے کھڑا ہے اور اس نے کہا میں ملک الموت ہوں۔ یہ سن کر میں تھر تھر کانپنے لگتی ہوں۔ جب میں نے اسے غور سے دیکھا تو وہ ایک دم غائب ہو گیا۔ پھر میرے پیچھے سے آواز آئی کہ میں تمہارے پیچھے ہوں، ساتھ میں میری بہن بھی بیٹھی ہوئی تھی۔ سامنے کمپیوٹر پڑا ہوا تھا۔ میں ایک دم خوفزدہ ہو گئی۔ میں نے بہن سے کہا کہ کمپیوٹر بند کر دو کیونکہ میرے مرنے کا وقت قریب آگیا ہے، میری بہن ہنس کر کہنے لگی کہ کچھ نہیں ہوتا۔ میں نے ایک دفعہ 6 کا ہندسہ خواب میں دیکھا۔ تقریباً 6 سال پہلے میں نے یوں دیکھا کہ حضور ﷺ کا روضہ مبارک ہے اور اس پر میں پتھر ٹھیک کر کے رکھ رہی ہوں۔ روضہ مبارک کے کتبہ پر لکھا ہوا تھا کہ تمہاری اور حضور ﷺ کی وفات کا ایک دن ہے۔ تقریباً چھ مہینے پہلے مجھے پھر چھ کا لفظ نظر آیا، ایک ہفتہ پہلے میرے مرحوم شوہر خواب میں آئے اور میرے جنازے کو کندھا دیتے ہوئے کہہ رہے ہیں کہ میں خاص طور پر تمہارے جنازے کو کندھا دینے آیا ہوں۔ **(عشرت، حضرو، ضلع اٹک)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی عمر دراز ہوگی اور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے روضہ مبارک کا دیدار باعث سعادت ہے۔ اسی طرح سے چھ کا ہندسہ بھی خوش قسمتی اور کامیابی کی دلیل ہے۔ آپ کثرت سے درود شریف پڑھا کریں۔

حاجی کا عجیب کمال

ایک حدیث میں ارشاد ہے جو شخص اپنے والدین کی طرف سے ان کے انتقال کے بعد حج کرے اس کیلئے جہنم کی آگ سے خلاصی ہے اور والدین کیلئے پورا حج لکھا جاتا ہے جبکہ حاجی کے ثواب میں کوئی کمی نہیں ہوتی اور اپنے کسی قریبی رشتہ دار کیلئے اس سے بڑھ کر صلہ رحمی نہیں کہ اس کے مرنے کے بعد اس کی طرف سے حج کر کے اس کی قبر میں پہنچائے۔ **(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)**

پاک فوج کا آخرت میں اعزاز

بنت جمشید چغتائی

1965ء کی جنگ تھی میں بھی فوج میں تھا۔ میرے کئی ساتھی شہید ہو چکے تھے میں بھی زخمی حالت میں بیہوش تھا۔ اتنے میں مجھے محسوس ہوا میرے ہونٹوں سے کسی نے جام لگایا تو میں نے آنکھیں کھول دیں۔ میری آنکھیں کھولنے کی دیر تھی

میرے ماموں گوشت کی دکان کرتے تھے ان کے پاس اک گاہک آتا تھا۔ وہ میرے ماموں کا پکا گاہک تھا کوئی دن مس نہیں کرتا تھا۔ مگر اس گاہک میں ایک عجیب بات تھی اس نے اپنا منہ ہمیشہ چادر میں لپیٹا ہوتا تھا۔ صرف آنکھیں دکھائی دیتی تھیں وہ میرے ماموں کے پاس اس وقت آتا جب رش ہوتا اور گوشت لے کر چلا جاتا۔ ایک دن وہ ماموں کے پاس آیا تو کوئی اور گاہک موجود نہ تھا۔ ماموں نے اس کو کہا یار حاجی آج ایک بات تو بتاؤ یہ تم نے ہمیشہ منہ کیوں چھپایا ہوتا ہے کافی اصرار پر اس نے کہا کہ 1965ء کی جنگ تھی میں بھی فوج میں تھا۔ میرے کئی ساتھی شہید ہو چکے تھے میں بھی زخمی حالت میں بیہوش تھا۔ اتنے میں مجھے محسوس ہوا میرے ہونٹوں سے کسی نے جام لگایا تو میں نے آنکھیں کھول دیں۔ میری آنکھیں کھولنے کی دیر تھی میں نے دیکھا بہت ہی حسین و جمیل لڑکی نے میرے منہ کے ساتھ پیالہ ٹچ کیا تھا جیسے ہی میری آنکھیں کھلیں وہ چیخ مار کر غائب ہوگئی اور ہر شہید کے منہ کے ساتھ اک اک لڑکی نے وہ پیالے لگائے تھے مگر میری آنکھیں کھلنے کے بعد وہ فوراً غائب ہوگئیں۔ وہ شائد حوریں تھیں جو جنت کا شہد ہر شہید کے منہ میں ڈال رہیں تھیں۔ ان پیالوں میں شہد تھا' وہ شہد تھوڑا سا میرے ہونٹ کے ساتھ لگا میرے منہ کے اندر بھی نہیں گیا تھا میری آنکھیں کھل گئیں اور وہ لڑکیاں غائب ہوگئیں۔ اس دن سے آج تک میں نے دنیا جہاں کی شہد چکھی مگر یقین مانیں وہ ذائقہ نہیں آیا۔ اسی لیے میں میں بار بار وہ ذائقہ لینے کیلئے اپنے ہونٹوں کو دانتوں سے کھرچتا ہوں اور مجھے وہ ذائقہ آتا ہے۔ آہستہ آہستہ میں اتنا کھرچ چکا ہوں کہ میرے ہونٹ ٹھوڑی کا کچھ حصہ اور گال اڑ چکے ہیں اور ہڈیاں دکھائی دیتی ہیں۔ اس لیے میں اپنا چہرہ چادر میں چھپائے رکھتا ہوں۔ پھر اس نے ماموں کو دکان کے اندر لے جا کر اپنا چہرہ دکھایا تو اس کے چہرے پر جلد نہیں تھی۔ چہرے کا کافی حصہ صرف ڈھانچہ تھا۔

اس کا کہنا تھا کاش میں شہد پینے تک آنکھیں نہ کھولتا یا کاش مجھے شہادت مل گئی ہوتی جس جنت کا صرف شہد ایسا ہے کہ اس کا ذائقہ میرے پورے چہرے کی جلد میں رچ گیا ہے حالانکہ برائے نام شہد میرے ہونٹ پر لگا تھا تو اس جنت کے اور کیا مزے ہونگے۔ اس دن کے بعد وہ آدمی دوبارہ ماموں کے پاس نہ آیا اور نہ ماموں کو علم کہ وہ کس جگہ سے آتا تھا۔

اب آپ کو میں درس کے اہتمام کا ایک ایمان افروز واقعہ بتانا چاہتی ہوں جو میرے ساتھ پیش آیا۔ 8 جولائی کے درس کے بعد میں نے باقی درس نیٹ پر لگا کر سنے' درس مکمل ہونے کے بعد ایک دم میرے بیٹے نے دیکھا کہ نیٹ کا رابطہ منقطع ہو چکا تھا لیکن پھر بھی وہ چلتا رہا اس نے فوراً بتایا کہ آپ کا رابطہ نیٹ سے ختم ہو گیا ہے مگر یہ معجزاتی طریقے سے اللہ کے حکم سے چل رہا تھا اور ہمیں حیرت اس بات کی ہوئی کہ معمول میں ایسا نہیں ہوتا یہ ایک بڑے معجزے کی بات تھی میں نے اور میرے بچوں نے درس مکمل سنا۔ بلاشبہ خانقاہ اللہ تعالیٰ کی بابرکت اور پسندیدہ جگہ ہے جہاں سے جو جتنا فیض لینا چاہے اللہ تعالیٰ اس کو عطا کرتے ہیں مجھے امید ہے کہ آپ یہ بات لوگوں تک بھی پہنچائیں گے کہ درس صرف خالص اللہ کیلئے ہے دنیا کے کام اسی کے ذریعے خود بخود حل ہوتے رہیں گے۔ دنیاوی غرض سے یہاں کوئی نہیں چل سکتا۔ میرے ساتھ یہ معجزہ میرے بچوں نے بھی دیکھا اور اس سے بڑی اللہ کی شان اور کیا ہوسکتی ہے اس نے اپنی ایسی پسندیدہ جگہ پر ہمیں آنے کی توفیق دی۔

مسلمان پر بہتان باندھنے کا عذاب

حضرت علی مرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ جو شخص کسی مومن مرد یا عورت کو اس کے فقر و فاقہ کی وجہ سے ذلیل و حقیر سمجھتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو اولین و آخرین کے مجمع میں رسوا اور ذلیل کریں گے اور جو شخص کسی مسلمان مرد یا عورت پر بہتان باندھتا ہے اور کوئی ایسا عیب اس کی طرف منسوب کرتا ہے جو اس میں نہیں ہوتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو آگ کے ایک اونچے ٹیلے پر کھڑا کریں گے جب تک وہ خود اپنی تکذیب نہ کرے۔ ☆ جو لوگ پاک دامن بے خبر مومن عوتوں پر تہمت لگاتے ہیں ان پر دنیا اور آخرت میں لعنت کی گئی ہے اور ان کیلئے بڑا عذاب ہے (النور)

عبقری تجھے سلام

حکیم صاحب آپ ایک ایسی نیکی کر رہے ہیں جو صدقہ جاریہ ہے اس کا فیض دور دور تک پہنچ رہا ہے

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم عبقری ایک ایسا جریدہ ہے جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ حکیم صاحب آپ ایک ایسی نیکی کر رہے ہیں جو صدقہ جاریہ ہے اس کا فیض دور دور تک پہنچ رہا ہے۔ میں گزشتہ تقریباً ڈیڑھ سال سے عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں اور اب پہلی بار اپنا مسئلہ دریافت کر رہا ہوں براہ مہربانی عبقری میں اس کا جواب جلد از جلد دیجئے۔

عبقری خاص نمبر ''مجھے شفاء کیسے ملی'' میں نے منگوائی۔ آپ کی اس کتاب مجھے شفاء کیسے ملی میں میں نے صفحہ نمبر 391 میں یَافَتَّاحُ کے فوائد پڑھے اور اس کا وظیفہ شروع کر دیا روزانہ گیارہ سو بار اس کا ورد تقریباً ایک ماہ سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے کر رہا ہوں بہت فائدے حاصل ہوئے میرے کئی کام غیبی مدد سے ہونے لگے۔ مثلاً میرا کسی جگہ رشتہ نہیں ہو رہا تھا اب الحمدللہ منگنی ہونے والی ہے۔ بات پکی ہوگئی ہے اس کے علاوہ میں کافی عرصے سے اپنا کلینک بنانے کی کوشش کر رہا تھا لیکن کوئی نہ کوئی رکاوٹ آجاتی اور کاروبار نہ بن پاتا اب الحمدللہ یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا ہے اور اب میں یَافَتَّاحُ کے ساتھ یَارَزَّاقُ بھی پڑھ رہا ہوں۔ کاروبار کی ترقی کیلئے دکان میں روزانہ اول وآخر درود شریف گیارہ مرتبہ اور گیارہ سو مرتبہ یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ ذکر کرتا ہوں میں آپ سے اجازت لینا چاہتا ہوں یہ اسم مستقل پڑھتا رہوں تاکہ مزید فوائد حاصل ہوں اور مشکلات آسانی میں بدلتی رہیں۔ یہاں میں نے کسی عامل کو بتا دیا اس نے فوراً منع کر دیا اور کہا یہ اسم نقصان دہ ہے اور پڑھائی چھوڑ دو اس سے جنات آتے ہیں اور وہ جنات سو روپے کا فائدہ اور ہزار کا نقصان کرتے ہیں اور یہ جنات تمہیں بہت تنگ کریں گے۔ آپ سے گزارش ہے کہ اس بارے میں مجھے بتائیں اور میرا ڈر دور کریں کہ یہ سچ ہے۔ کیا میں اس وظیفہ کو جاری رکھ سکتا ہوں آپ کی طرف سے اجازت ہے۔ یا میں اس کو چھوڑ کر یَاوَهَّابُ یَارَزَّاقُ پڑھا کروں کیونکہ اس سے بھی بہت فائدے حاصل ہوئے ہیں یا پھر تینوں اسم مبارک یَافَتَّاحُ یَاوَهَّابُ یَارَزَّاقُ ملا کر پڑھ لیا کروں مہربانی فرما کر میرا یہ ڈر و وہم دور فرمائیں اور اپنی شفقت خاص سے اس مسئلہ سے آگاہ کریں۔

جواب: جس نے بھی جنات کا کہا ہے غلط کہا ہے یہ وظیفہ تینوں ملا کر پڑھیں۔ ایڈیٹر!

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات
[redacted]

بیٹیاں جنم ہی کیوں لیتی ہیں؟

سات بہنیں ہیں۔ سب سے چھوٹی ساتویں جماعت میں ہے' وہ بھی دو تین سال میں ہمارے برابر ہو جائے گی۔ میرے والدین بہت ظالم ہیں' مار پیٹ اور گالم گلوچ تو عام بات ہے' کھانے پینے تک کو نہیں دیتے۔ میٹرک تک دو بہنوں نے پڑھا ہے لیکن میں نے امتحان نہیں دیا کیونکہ ہمیں باہر جانے کی اجازت نہیں۔ گھر سے باہر جھانک بھی نہیں سکتے کہ پھر ہمارے کردار پر انگلی اٹھتی ہے۔ میں نے پہلے بھی آپ کو خط لکھا تھا' آپ سوچ نہیں سکتے کہ کتنی مشکل سے خوشامد کر کے اسے بھجوایا تھا۔ یہ میرا آخری خط ہے' پھر میں آپ کو خط نہیں لکھوں گی۔ آپ مجھے صرف اتنا بتا دیجئے کہ بیٹیاں جنم کیوں لیتی ہیں' ان کا جرم کیا ہے اور وہ پیدا ہوتے ہی مر کیوں نہیں جاتیں؟ آپ مجھے نصیحت نہ کیجئے گا بس میرے سوال کا جواب دیجئے' اماں اپنی دنیا میں مگن ہیں' انہیں ہماری کوئی فکر نہیں' پھٹے پرانے کپڑے پہننے کو ملتے ہیں' عید بقرعید پر بھی نئے کپڑے نصیب نہیں ہوتے۔ کہتی ہیں کہ یہ بن سج کر دوسروں کو رجھائیں گی' ہمارے سارے رشتے دار پنجاب میں ہیں۔ محلے میں کہیں آنا جانا نہیں۔ ابا کی آمدنی ٹھیک ٹھاک ہے۔ مگر نجانے وہ کیوں ہمارے ساتھ ایسا برا سلوک کرتے ہیں۔ ماں بھی اپنی نہیں لگتیں' انہیں ہم سے بالکل لگاؤ نہیں۔ چھ بہنیں جوان ہیں مگر انہیں رشتے تلاش کرنے کی کوئی جلدی نہیں' کہتی ہیں کہ پنجاب جا کر لڑکیوں کی شادی کریں گی' لیکن پنجاب کب جائیں گے؟ اس کا کچھ علم نہیں۔ ہم دن بھر کام کاج کرتی اور شلواریں اور پاجامے سیتی ہیں۔ کسی دکاندار سے اماں کپڑے لے آتی ہیں' مشین پر باری باری بیٹھ کر ہم بہنیں سلائی کرتی اور روکھی سوکھی کھا کر خدا کا شکر ادا کر لیتی ہیں۔ آپ کے جواب کی منتظر۔ (ایک بدنصیب بیٹی)

مشورہ: آپ کا پہلا خط مجھے نہیں ملا' آپ نے اپنا سارا حال لکھا ہے اور مجھے لگتا ہے کہ اب آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا ہوگا۔ گھر میں صرف بیٹیاں ہوں تو ماں کا دل ویسے ہی ہولنے لگتا ہے۔ یہ بات بہت اچھی ہے کہ آپ بہنوں نے میٹرک تک جیسے تیسے تعلیم حاصل کر لی۔ بقول آپ کے سلائی کٹائی بھی آتی ہے۔ اسی لئے آپ کی اماں سلائی میں لگائے رکھتی ہیں ہوسکتا ہے انہوں نے آپ کی شادی کیلئے کوئی کمیٹی ڈالی ہو۔ مہنگائی کے دور میں اگر آپ بہنیں گھر میں کام کر لیتی ہیں تو کوئی حرج نہیں۔ کراچی میں تو لڑکیاں گھر میں بہتیرے کام کر لیتی ہیں۔ محنت کرنے میں کوئی عار نہیں۔ اس سے وقت گزرتا ہے اور آمدنی میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔

اب رہا یہ سوال کہ بیٹیوں کا جرم کیا ہے؟ پچھلے دنوں مجھے ایک صاحب نے ایسے بوڑھے آدمی کی داستان سنائی جو ذیابیطس کے مریض ہیں' اتنے لاغر و نحیف کہ کھانے پینے کا کچھ ہوش نہیں' ان کی بھی کئی بیٹیاں تھیں' ایک کے سوا سب کی شادیاں ہوگئیں' اس لڑکی کی عمر ڈھل چکی مگر وہ اپنے باپ کے ناروا سلوک کے باوجود اسے چھوڑ کر جانے کو تیار نہیں' تنگ و تاریک کوٹھڑی میں جھلنگا سی چارپائی ہے' اس کے برابر پھٹا پرانا گدا ڈال کر بیٹی لیٹ جاتی ہے' باہر کونے میں چولہا ہے کچھ مل گیا تو پکا لیا ورنہ صبر شکر۔ ان صاحب کو بھی بیٹیوں سے لگاؤ نہیں تھا مگر اب وہ اپنی بیٹی کو دعائیں دیتے ہیں جو بڑھاپے' بیماری اور ناداری میں ان کا ساتھ دے رہی ہے۔ وہ اپنے عمل پر پچھتاتا ہے کہ اس نے بیٹیوں کے ساتھ ایسا ناروا سلوک کیوں کیا اور ان کی قدر کیوں نہ کی۔ ہمارے پیارے رسول ﷺ نے فرمایا ہے ''جس مسلمان کے ہاں دو بیٹیاں ہوں اور وہ انہیں اچھی طرح رکھے وہ اسے جنت میں لے جائیں گی'' (بخاری)۔

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں ''ایک روز ایک عورت میرے پاس آئی' دو بچیاں ساتھ تھیں' اس نے کچھ مانگا' میرے پاس صرف ایک کھجور تھی وہ میں نے اس عورت کے ہاتھ پر رکھ دی' اس نے کھجور کے دو ٹکڑے کئے اور آدھی آدھی دونوں میں بانٹ دی' خود نہ کھائی' اس کے بعد چلی گئی۔ جب حضور اکرم ﷺ تشریف لائے تو میں نے انہیں یہ ماجرا سنایا۔ نبی پاک ﷺ نے یہ سن کر فرمایا ''جو شخص بھی لڑکیوں کی پیدائش کے ذریعہ آزمایا گیا اور ان کے ساتھ اچھا سلوک کر کے آزمائشوں میں کامیاب رہا تو یہ بچیاں قیامت کے روز اس کیلئے جہنم کی آگ سے بچنے کیلئے دیوار ثابت ہوں گی'' **(بخاری' مسلم)**

اسی طرح مسلم میں ہے' رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''جس نے دو لڑکیوں کی پرورش کی یہاں تک کہ وہ بالغ ہو گئیں تو قیامت کے دن میں اور وہ اس طرح کھڑے ہوں گے''۔ یہ فرما کر آپؐ نے اپنی انگلیوں کو جوڑ دیا۔ بیٹیاں تو رحمتوں کا خزانہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے خزانے میں سے جسے چاہے یہ دولت عطا کرتا ہے۔ بیٹیاں اسی لئے ہوتی ہیں کہ ان پر شفقت اور محبت کی نظر کی جائے۔ ان کا کوئی جرم نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے ساتھ رزق لے کر آتی ہیں۔ میں آپ کو نصیحت نہیں کرتی بس اتنا کہوں گی کہ ماں باپ کے بہت حقوق ہیں۔ انہوں نے آپ کو تحفظ دے رکھا ہے۔ رہی پابندیاں' تو کسی بھی معاشرے میں رہنے کیلئے ان پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ آپ ساری بہنیں نماز کی پابندی کریں' قرآن پاک کی تلاوت ترتیب سے کیجئے۔ آپ کے مسائل وقت کے ساتھ ساتھ حل ہو جائیں گے' شادی بیاہ کا ایک وقت مقرر ہے وہ بھی ہو جائے گی' ہوسکتا ہے کہ آپ کے والدین نے رشتے طے کر رکھے ہوں۔ اس معاملے میں پریشان نہ ہوئیے۔

بچہ بھوکا رہتا ہے

پروین خان سرگودھا سے لکھتی ہیں' میرا بچہ چھ ماہ کا ہے۔ کئی دن سے محسوس کر رہی ہوں کہ اس کا پیٹ نہیں بھرتا لیکن میں اسے اوپری دودھ نہیں لگانا چاہتی۔ مجھے کوئی ایسا ٹوٹکہ بتایئے جس سے میرا دودھ بڑھ جائے اور وہ بھوکا نہ رہے۔ ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ بچے کو ماں اپنا دودھ پلائے۔

مشورہ: پروین بی بی! آپ کی بات صحیح ہے کہ ماؤں کو اپنا ہی دودھ بچوں کو پلانا چاہیے مگر جب بچے کا پیٹ نہ بھرے تو اس صورت میں اوپر کا دودھ بھی ڈاکٹر سے پوچھ کر دیا جا سکتا ہے۔ ماشاءاللہ آپ کا بچہ چھ ماہ کا ہے۔ مونگ کی دال اور چاول ملا کر پتلی کھچڑی دیں۔ پسے ہوئے چاول ایک چمچہ لے کر اس کی کھیر بنا کر بچے کو دیجئے۔ بچے کا پیٹ بھی بھرے گا اور نشوونما بھی ہوگی۔ سوجی کا پتلا حلوہ بھی آپ کھلا سکتی ہیں۔ ابلا ہوا آلو بھی دے سکتی ہیں۔ آپ خود بکری کا پھیپھڑا منگوا کر اس کے ٹکڑے کیجئے۔ کڑاہی میں تھوڑے سے تیل یا گھی میں انہیں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھانپ کر پکایئے اور پھر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھایئے۔ آپ پھیپھڑے کو کلیجی کی طرح پکا کر بھی کھا سکتی ہیں۔ روزانہ پیٹ بھر کر پھیپھڑے کھایئے ہفتہ عشرہ میں چھاتیوں میں خوب دودھ اترنے لگے گا۔ مٹر کھانے سے بھی دودھ خوب اترتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے سے پہلے آپ خود ایک گلاس دودھ پی لیں' یہ عمل بھی بہت مفید ہے۔

ریحان، بہاولپور

گاجر دل اور ڈیپریشن کا فوری علاج

گاجرکورات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔صبح کونہار منہ تھوڑا سا عرق گلاب اور ذرا سی چینی ملا کر اسے کھالیں۔اس سے گرم کی وجہ سے ہونیوالے خفقان یعنی دل کی دھڑکن کو فائدہ ہو جاتا ہے۔اطباء نے بدبودار زخموں کیلئے گاجر کو کمال استادی سے استعمال کیا ہے

جگر اور دوسرے اعضاء کیلئے گاجر کھانے سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن تجربات اور مشاہدات میں یہ بات بنتی ہے کہ گاجر دل کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔اطباء نے گاجر کا مزاج سرد تر لکھا ہے جبکہ ویدا سے معتدل قرار دیتے ہیں۔خزائین الادویہ میں حکیم نجم الغنی رقمطراز ہیں کہ گاجر لطافت پیدا کرتی ہے‘ جگر کا سدہ کھولتی ہے‘ معدے کو قوت دیتی ہے‘ اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے‘ بلغم کو نکالتی ہے‘ کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ دیتی ہے‘ اس سے پیشاب کھل کر ہوتا ہے‘ گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر بہہ جاتی ہے۔استسقاء کو نافع ہے۔معدے اور جگر کو فائدہ بخشتی ہے۔بدن کو فربہی دیتی ہے۔بدن کو تیار کرتی ہے۔اس کے ستو گرمی کے موسم میں پینے سے خشکی نہیں رہتی۔ پیاس بھی دبی رہتی ہے۔اس کا پانی گرم خفقان میں بہت مفید ہے۔

گرمی کی وجہ سے دل کی دھڑکن زیادہ ہوتی ہو یا دل کمزور محسوس ہوتا ہو تو اس کیلئے گاجر کو حسب ذیل ترکیب سے کھانا بہت نافع ہے۔ترکیب یہ ہے: گاجر کو بھوبھل یعنی گرم راکھ میں بھون لیں۔جب وہ نرم ہو جائے تو اوپر کا چھلکا اور اندر کی سفید رنگ کی سخت سی چیز جسے گاجر کی گٹھلی بھی لکھا ہے‘ دور کر دیں۔باقی گاجر کو رات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔صبح کو نہار منہ تھوڑا سا عرق گلاب اور ذرا سی چینی ملا کر اسے کھا لیں۔اس سے گرمی کی وجہ سے ہونے والے خفقان یعنی دل کی دھڑکن کو فائدہ ہو جاتا ہے۔اطباء نے بدبودار زخموں کیلئے گاجر کو کمال استادی سے استعمال کیا ہے۔اس سے زخموں کی عفونت دور ہو کر ان کی بو جاتی رہتی ہے۔ترکیب یہ ہے کہ گاجر کو پیس کر پانی کے ساتھ جوش دیں‘ پھر اسے کپڑے پر پھیلا دیں اور زخم پر چسپاں کر دیں گاجر کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے اور اس میں بہت فوائد ہیں۔

مربہ گاجر کے بارے میں اطباء نے لکھا ہے کہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔استسقاء کے مریضوں کو یہ مربہ کھانا چاہیے کیونکہ اس سے انہیں فائدہ پہنچتا ہے۔بہتر ہے کہ اس کا استعمال ربیع اور خریف کے موسموں میں کیا جائے اور مربہ شہد میں بنایا جائے۔گاجر کے پتوں کو کچل کر ضماد کرنے سے آکلہ جاتا رہتا ہے۔اطباء کا قول ہے کہ بدن کو شلجم سے جتنی توانائی حاصل ہوتی ہے‘ اس قدر توانائی گاجر سے نہیں حاصل ہوتی۔تمام اطباء گاجر کو سریع ہضم یعنی جلد ہضم ہونے والی بتاتے ہیں جبکہ شیخ الرئیس شیخ بوعلی سینا اس قول کی مخالفت کرتے ہیں اور گاجر کو ثقیل دیر ہضم بتاتے ہیں البتہ ساتھ ہی یہ بھی کہتے ہیں کہ گاجر کا مربہ زود ہضم ہوتا ہے۔کچی گاجر کو اگر زیادہ کھا لیا جائے تو پیٹ پھول جاتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ اسے استسقاء کی دواؤں میں شامل نہیں کیا جاتا۔اطباء نے لکھا ہے کہ اگر یہ پیٹ نہ پھلاتی تو اسے استسقاء کی دواؤں میں شامل کیا جاتا۔اطباء گاجر کو گرم مزاج کے لوگوں کیلئے مضر بتاتے ہیں اور سرد مزاج والوں کیلئے مفید بتاتے ہیں۔ان کے نزدیک گرم مزاج والوں کو گاجر بغیر اصلاح کیے نہیں کھانی چاہیے۔

اطباء نے لکھا ہے کہ سرد مزاج والے کے پیٹ میں اگر رطوبت ہو تو گاجر کو گرم مصالحہ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس طرح معدے میں موجود زائد رطوبت زائل ہو جاتی ہے اور معدہ کو فائدہ ہوتا ہے۔معدہ قوی ہو جاتا ہے۔اطباء کہتے ہیں کہ گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمدہ خون بنتا ہے اور گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے جو خلط بنتی ہے‘ وہ عمدہ ہوتی ہے اور بوڑھوں کیلئے مفید ہے۔اگر کسی کے معدے میں بلغم کی وجہ سے کمزوری ہو تو گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔گاجر کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ یہ جگر اور تلی میں رکاوٹ کو دور کرتی ہے یعنی جگر اور تلی کا سدہ کھولتی ہے۔

گاجر کو نمک‘ سرکہ یا کانجی میں پکا کر کھانے سے دست آتے ہیں اور گردے میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔اس طرح سرکہ میں اگر گاجر کا اچار ڈالا جائے تو اس کے کھانے سے معدے کی کمزوری دور ہوتی ہے اور جگر کی سردی کو فائدہ ہوتا ہے۔اطباء نے سرکہ میں پڑا ہوا گاجر کا اچار تلی کے ورم میں مفید لکھا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اس طرح کا اچار تلی کے ورم کو تحلیل کرتا ہے۔آیوروید کے ماہر اطباء نے گاجر کو مشتہی لکھا ہے۔اس سے ان کی مراد یہ ہے کہ یہ بھوک لگاتی ہے۔ویدوں نے گاجر کو قابض لکھا ہے مگر ساتھ ہی اسے بواسیر اور سنگرہنی میں مفید بتایا ہے اور یہ بھی لکھا ہے کہ یہ باد کے فساد کو مٹاتی ہے یعنی بادی کو دور کرتی ہے اور بلغم کو قطع کرتی ہے۔اطباء اور ویدوں نے گاجر کو مقوی لکھا ہے اور یہ بھی بیان کیا ہے کہ کچی گاجر کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ویدوں نے بگڑے ہوئے زخموں پر گاجر کا لیپ لگانے کو مفید کہا ہے۔وید اور اطباء کہتے ہیں کہ گاجر کھانے سے جسم فربہ اور تیار ہوتا ہے۔اسی طرح گاجر کے حلوے کو بھی بدن کو فربہ کرنیوالا اور وزن بڑھانے والا لکھا ہے۔اگر ایسا صفراوی ورم پیدا ہو جائے جس میں پھنسیاں ہوتی ہیں تو گاجر کچل کر نمک لگا کر لگانے سے ورم اتر جاتا ہے۔

کچی گاجر کو کچل کر پیس کر آگ سے جلے ہوئے مقام پر لیپ کرنے سے جلن کو فائدہ ہو جاتا ہے ویدوں کا قول ہے کہ اگر گاجر کے پتوں کے کا رس کپڑ اچھان کر دو تین بوندیں کان اور ناک میں ٹپکائیں تو چھینکیں آ کر آدھے سر کے درد کو آرام آتا ہے۔رس نکالنے کا طریقہ ویدوں نے یہ لکھا ہے کہ گاجر کے پتوں پر گھی لگا کر گرم کر لیں‘ پھر دبا کر رس نکال کر کانوں اور ناک میں دو تین بوندیں ڈالیں۔اس سے آدھے سیسی (درد شقیقہ) کو فائدہ ہوتا ہے۔گاجر سے چہرے پر چمک اور سرخی آتی ہے۔گاجر میں وٹامن (ج) بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے جس کی جسم کو بڑی ضرورت ہوتی ہے۔مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی و مایوسی چھٹتی ہے۔طبیعت میں جولانی اور تفریح پیدا کرتی ہے۔اطباء نے اس کا جوس اس مقصد کیلئے کشید کیا تھا جو اگرچہ طبیعت کو خوش کرنے میں مشہور تھا مگر اطباء اس سے گویا وہ کام لیتے تھے جو آج مسکن ادویات سے لیا جاتا ہے۔

چنانچہ ڈپریشن کیلئے اس کا چابکدستی سے استعمال اچھے نتائج پیدا کرتا تھا اور مریض خودکشی کے رجحانات کو یکسر فراموش کر دیتا تھا۔گاجر کا استعمال پیشاب کی جلن کو نافع ہے۔گرمی کے دنوں میں پیشاب میں جلن اکثر ہو جاتی ہے۔ایسے میں گاجر کا عرق مفید ہیں۔ پیشاب میں گرمی یا گرم امراض کی وجہ سے جب بھی گرمی ہو تو گاجر کا استعمال فائدہ کرتا ہے۔چونکہ گاجر خون میں موجود چربی کو کم کرتی ہے‘ جسم کی حدت کو مٹاتی‘ جگر کے فعل کو اعتدال پر لاتی ہے، پیشاب آور ہے‘ جسم سے صفراء کو خارج کرتی ہے اس لیے یہ ہائی بلڈ پریشر میں مفید سمجھی جاتی ہے۔گاجر گردوں کو فربہ کرتی ہے‘ اسی لیے گاجر کا بیج گردوں کی دواؤں کے نسخوں میں موجود ہوتا ہے۔ گاجر کے بیج میں دوائیت کے غذائیت بھی ہے۔چنانچہ اسے ثعلب مصری کے ساتھ ملا کر دودھ سے کھلاتے ہیں جس سے دبلا پن جاتا رہتا ہے۔جسم فربہ ہوتا ہے۔

[redacted]

معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

سبحان اللہ والاعمل

اول آخر درود شریف۔ ایک بار سورۃ فاتحہ۔ 3 بار سورۃ اخلاص اس عمل کو بہت آزمایا اور بہت اچھے نتائج الحمدللہ سامنے آئے یہ عمل کر کے اس پر پھونک دو جس سے کام ہوا ایک دفعہ دو دفعہ تیسری دفعہ میں انشاءاللہ ضرور کام ہوگا اگر ''یقین'' ہوگا تو......

اکثر ایسا ہوتا تھا کہ ہمیں کوئی کام ہوتا تھا اور والدہ محترمہ کو بہت غصہ آرہا ہوتا تھا تو اجازت نہیں ملتی تھی کام کرنے کی' بہت تنگی تھی۔ جب یہ عمل ملا تو اب کوئی بھی کام ہوتا ہے با آسانی ہو جاتا ہے۔

کئی مرتبہ کا تجربہ

☆ایک مرتبہ ہم نے کہیں جانا تھا اور جانا بھی ضروری تھا۔ والدہ کو بہت شدید غصہ آیا ہوا تھا۔ ہم پریشان' ایک دم خیال آیا یہ عمل تین دفعہ کیا۔ والدہ پر پھونکا فوراً بخوشی انہوں نے اجازت دیدی۔

☆امتحانات کے دوران کمرہ امتحان میں رول نمبر سلپ چیک ہوتی ہے ورنہ پیپر میں بیٹھنے ہی نہیں دیتے۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا ایک دن میں بھول گیا۔ امتحان شروع ہو گیا۔ تھوڑی دیر بعد سپرنٹنڈنٹ صاحب نے کہا کہ سب بچے اپنی رول نمبر سلپ نکال کر سامنے رکھیں۔ میں نے تلاش کی تو میری جان نکل گئی۔ اب کیا کروں۔ فوراً یہ عمل کیا پڑھتا گیا اور ان پر پھونکتا گیا۔ میری رو کی باری آئی تو میں تقریباً آخر سے کچھ پہلے بیٹھا ہوا تھا۔ آدھی رو کی تو انہوں نے حرف بہ حرف چیک کی پھر انہوں نے باقی (جن میں میں بھی شامل تھا) کو نظر انداز کر دیا اور آگے نکل گئے۔

☆ایک صاحب بتانے لگے کہ ان کے ہاں اے۔سی فٹنگ کیلئے آدمی آیا۔ قریباً رات ساڑھے آٹھ بجے آیا اور فٹ کرتے کرتے اس کو گیارہ بج گئے۔ فٹنگ کرتے کرتے ایک دم گیس والا پائپ ٹوٹ گیا جس کے بغیر اے سی چل ہی نہیں سکتا۔ پھر وہ کام کرنے والے کو موٹر پر بٹھا کر بازار نکلے ایک دکان والے کے ہاں پہنچے پر دکانیں بند' انہوں نے سبحان اللہ والاعمل کرنا شروع کر دیا۔ ایک دکان پر پہنچے دکاندار شٹر گرا رہا تھا۔ اس سے کہا اللہ نے اس کے دل میں نیکی ڈالی اس نے فوراً شٹر اونچا کیا سارا کاؤنٹر پر سامان پھیلا پڑا تھا اس کو پھلانگتا ہوا اندر گیا۔ فوراً پائپ کا منہ بنایا۔ اس کو صحیح کیا اور ہمارے حوالے کیا۔ وہ صاحب کہتے ہیں کہ میں سمجھ رہا تھا کہ وہ سو ڈیڑھ سو لے لے گا۔ واللہ اس نے بروقت کام بھی کر کے دیا اور ایک پیسہ نہیں لیا اور ان کا عمل پر یقین اور بڑھ گیا۔

چھاذانیں

دو آدمیوں کے درمیان جھگڑا ختم کرنے کیلئے یا گھریلو کوئی پریشانی ہو اس میں بہت مفید ہے۔

ایک گھر میں اکثر میاں بیوی کے درمیان جھگڑے ہوتے تھے۔ چھوٹی چھوٹی بات پر جھگڑا' اور اچھا خاصا ہوتا تھا اور دیکھا بھی یہ گیا ہے کہ جس گھر میں میاں بیوی کے جھگڑے بہت ہوتے ہیں ان گھر کے بچوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اسی لیے معاملہ جب زیادہ بگڑنا شروع ہوتا تو ان کا بیٹا چھ اذانیں دیتا۔ الحمدللہ بہت فائدہ ہوتا اور جھگڑا بھی ختم ہو جاتا۔

طریقہ: ایک کمرے میں کعبہ رو کھڑے ہو کر پہلے آگے پھر پیچھے پھر دائیں پھر بائیں پھر اوپر اور پھر نیچے اسی کونے میں کھڑے ہو کر ایک ایک دفعہ اذان دینی ہے۔

ادھر سوچا ادھر پایا

رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ o (القصص 24)

اس آیت مبارکہ میں بہت تاثیر ہے۔ سواری نہ ملے کوئی چیز چاہیے ہو وغیرہ اس آیت مبارکہ کا بہت تجربہ ہوا بہت بااثر ہے۔

ایک اللہ والے ہیں ان کو میٹھا کھانے کا بہت شوق ہے۔ حلوہ مٹھائی وغیرہ۔ کہتے ہیں خراب نہ ہو جائے اس ڈر سے ختم کر رہا ہوں۔ انہی کا ایک واقعہ ہے ایک جگہ بیٹھے کھانا کھا رہے تھے میں بھی ساتھ تھا۔ کچھ فاصلے پر دو ساتھی اور بیٹھے کھانا کھا رہے تھے کچھ دیر بعد ان ساتھیوں نے حلوہ کا ڈبہ کھولا اور تھوڑا سا حلوہ ہمیں بھی پلیٹ میں ڈال کر دے دیا وہ جیسے ہی ہمارے پاس آیا ان صاحب نے (حلوہ کے شوقین) کہا ''الحمدللہ!'' انہوں نے جس انداز سے کہا مجھے بہت حیرت ہوئی۔ میں نے پوچھا ''خیریت تو ہے؟'' کہنے لگے کہ ''حلوہ کا بہت دل چاہ رہا تھا' میں یہ آیت پڑھ رہا تھا۔ اللہ پاک نے حلوہ بھیج دیا۔''

انہی کا بار ہا کا تجربہ ہے وہ مدرسے جاتے ہیں پیدل آنا جانا ہوتا ہے۔ کبھی سامان زیادہ ہوتا ہے کبھی دیر ہو رہی ہوتی ہے تو تنگی ہوتی ہے وہ اللہ والے اس آیت کا ورد شروع کرتے ہیں اور اللہ کسی نہ کسی کو وسیلہ بنا کر بھیج دیتا ہے جو ان کو مدرسے چھوڑ دیتا ہے۔

ایک مرتبہ یہ اپنے دوست کے ساتھ کہیں جا رہے تھے بس سٹاپ پر کھڑے بس کا انتظار کر رہے تھے ساتھ مستقل یہ آیت بھی پڑھ رہے تھے کہ ایک سوزوکی کلٹس پاس آ کر رکی کہنے لگے ہم نے ادھر ہی جانا ہے آپ بھی آجائیں بیٹھ جائیں' اور ان کے ساتھ بیٹھے۔ یہ جا وہ جا۔

21 مرتبہ بسم اللہ (غصہ فوراً دفعہ)

ہماری دادی اماں کا بار ہا کا تجربہ ہے چونکہ دادا جان بہت غصہ والے ہیں اسی لیے ان پر اس کا تجربہ بہت کارگر ہوتا ہے۔

ایک دفعہ دادا ابو کو بہت غصہ آرہا تھا ہمارے چاچو سے کوئی کام غلط ہو گیا تھا اور ان کی خوب شامت آئی تھی۔ دادا ابو بہت غصے میں بیٹھے چاچو کا انتظار کر رہے تھے۔ ہماری دادی کو اس سے بہت ڈر لگتا ہے۔ انہوں نے دادا ابو کے پیچھے چھپ کر کھڑے ہو کر بسم اللہ پڑھنی شروع کی۔ اول آخر 3 بار درود اور پھر 21 بار بسم اللہ پڑھی۔ اللہ پاک نے ایسا غصہ رفع کیا کہ پتہ ہی نہ چلا اور چاچو آئے تو ان سے صحیح طرح گفتگو کی۔

ایک بھائی بتانے لگے کہ بچپن میں ایک مرتبہ میں دادی اماں کے ہاں گیا ہوا تھا۔ وہاں دیر ہو گئی وہ اس وجہ سے کہ چھوٹا تھا کھیلنے بیٹھ گیا۔ دیر ہو گئی۔ ادھر امی ابو گھر میں انتظار اور غصے میں بیٹھے تھے۔ آخر ابو نے دادی کے گھر فون کر دیا۔ دادی نے مجھے بلایا اور کہا کہ ابو بہت غصے میں ہیں جلدی گھر جاؤ۔ میری جان نکل گئی کیونکہ ابو سے بہت ڈر لگتا تھا۔ دادی نے کہا

کہ 21 مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر پھونک دینا کچھ نہیں ہوگا اور

بلڈ پریشر اور دل کیلئے نسخہ

حقیقتاً ایسا ہی ہوا ابو نے مجھے کچھ نہیں کہا۔

قارئین! یہ سب یقین کی بنیاد پر ہے جتنا یقین کامل ہوگا اتنا ہی اعمال سے فائدہ ہوگا۔

بعد از سلام عرض پیش خدمت ہے کہ آپ نے ماہنامہ عبقری میں سب قارئین عبقری سے اپنے تجربات وغیرہ لکھنے کا وعدہ لیا ہے۔ لہٰذا وعدے کی پاسداری کرتے ہوئے نسخے ارسال خدمت ہے۔

1۔ دل کے وال کھولنے کا نسخہ: ایک گلاس ادرک کا پانی ایک گلاس لیموں کا پانی ایک گلاس لہسن کا پانی ایک گلاس خالص شہد سب کو یکجان کر کے خوب مکس کریں، بس تیار ہے۔ دو چمچ صبح، دو چمچ شام (چائے والا چمچ) استعمال کریں۔

2۔ نسخہ برائے بلڈ پریشر اور دل کے وال کھولنے کا: لہسن آدھا پاؤ اور ادرک آدھا پاؤ لے کر الگ الگ کوٹیں اب ایک الگ برتن میں ڈیڑھ کلو پانی ڈال کر اس میں لہسن اور ادرک (کوٹا ہوا) ڈال کر آگ پر رکھیں یہاں تک کہ آدھا سیر پانی رہ جائے اس کے بعد شہد حسب ذائقہ ملا کر مکس کریں۔ صبح اور شام نہار منہ ایک ایک یا دو دو پیالی استعمال کریں۔

خواتین کیلئے تحفہ

جی ہاں بالکل اسی طرح یہ جو وظیفہ میں آپ کو بتا رہا ہوں کسی انمول تحفے سے کم نہیں آج کل اکثر خواتین کیلئے لمبے اور سیاہ بال ایک خواب بن کر رہ گئے ہیں۔ آپ ہر مہنگے سے مہنگا شیمپو اور آئل استعمال کر چکی ہیں لیکن بال پھر بھی گر رہے ہیں سفید ہو رہے ہیں، مسئلہ سلجھنے کی بجائے الجھ رہا ہے پریشان نہ ہوں اس کا حل ہمارے پاس موجود ہے کیا آپ کی شادی ہونے والی ہے اور سسرال سے لمبے اور سیاہ بالوں کی ڈیمانڈ بھی آچکی ہے لیکن نہ تو آپ کے بال لمبے ہیں اور نہ ہی سیاہ کیا آپ اپنی سہیلی کا بتایا ہوا شیمپو اور آئل بھی استعمال کر چکی ہیں لیکن رزلٹ وہی ڈھاک کے تین پات کیا آپ نے اپنی امی کی سہیلی کا بتایا ہوا آئل بھی استعمال کیا لیکن ناکام؟ گھبرائیں نہیں کیا آپ نے دیکھا کہ آپ نے ایک آئل استعمال کیا آپ کے بال بہت لمبے اور سیاہ ہوگئے آپ بہت خوش تھیں، لیکن امی نے جگا دیا بیٹی اٹھو فجر کی نماز کا ٹائم ہوگیا ہے۔ ارے یہ تو خواب تھا آپ پھر پریشان ہوگئیں، پریشان نہ ہوں خواب بھی شرمندہ تعبیر ہوتے ہیں کیونکہ جب رات بہت ہی گہری ہو جاتی ہے صبح بھی نزدیک ہوتی ہے اب میں آپ کو بال لمبے اور سیاہ کرنے کا گر بتا رہا ہوں لیکن قدر کرنا مستقل مزاجی سے استعمال کرنا جلد بازی سے پرہیز کرنا انشاء اللہ آپ کو 100 فیصد رزلٹ ملے گا۔ زندگی بھر آپ مجھے اور میرے استاد اور پیر و مرشد کو دعاؤں میں یاد رکھنے پر مجبور ہو جائیں گی۔

آپ کے بال گر رہے ہوں یا چھوٹے ہوں یا سفید ہونے کا اندیشہ ہو انشاء اللہ اس عمل سے بالوں کے متعلق آپ کے تمام شکوے دور ہو جائیں گے۔

عمل: سورۃ والیل 3 مرتبہ ہر نماز کے بعد پڑھ کر دم کی جائے اور 41 بار کسی بھی تیل پر دم کر کے سر پر لگایا جائے۔

نوٹ: سرسوں کا تیل یا آملہ کے تیل پر دم کریں کسی اور تیل پر نہیں۔ **(محمد حسین)**

یہ بدلتی سوچ کیا رنگ لائے گی؟

دنیا جس تیزی سے ترقی کر رہی ہے اسی حساب سے ان کی سوچ، رہن، سہن روایات طور طریقوں میں بھی تبدیلی آرہی ہے یہ تبدیلی مثبت اثرات بھی مرتب کر رہی ہے اور منفی بھی جس طرح ایٹمی طاقت کے آنے سے ہم محفوظ تو ہوگئے مگر دشمن کے ذہن ہمارے خلاف کارروائیوں کے مکار خیالات سوچتے رہتے ہیں اور ہمیں تنگ بھی کر رہے ہیں۔ اسی طرح کمپیوٹر جدید دور کی جدید ایجاد ہے جس نے اپنا آپ اس طرح منوالیا ہے کہ اس کے بغیر کچھ بھی مکمل نہیں ہے مگر اس کے مثبت اثرات تو بہت ہیں مگر انٹرنیٹ کے ذریعے برائیوں کو عام کیا جا رہا ہے موبائل فون تو ہر ایک کے ہاتھ میں ہے بنانے والے کی سوچ تو مثبت ہی ہوگی کہ رابطے آسان ہوں گے مگر استعمال کرنے والوں نے تو حد کر دی اس کے ذریعے نوجوان غلط راستوں کا استعمال کرتے ہیں۔ لڑکے لڑکیاں گھر والوں سے چھپ چھپ کر دوستیاں کرتے ہیں پھر خاندان کو معاشرے میں رسوا کر کے چلے جاتے ہیں۔

اب پرنٹ میڈیا جس کے اثرات تو اتنے ہیں کہ گنتی میں نہیں آسکتے مثلاً دنیا کتنے رنگوں میں جی رہی ہے، کرائم کی خبریں، سیاستدانوں کی زندگی، ان کے اچھے اور برے اعمال، فیشن کی حد، پٹرول کے ریٹ، بجلی کی عدم دستیابی پر حالات، غیر ملکی حالات وغیرہ وغیرہ مگر اس کے ذریعے لوگ بری سوچ کی حامل زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ مثلاً فیشن کے نام پر جو بے ہودگی پھیلائی جا رہی ہے لوگ اپنی سوچ کے مطابق اسے اپنی ضرورت قرار دیتے ہیں انڈین ڈراموں نے تو اودھم مچا رکھا ہے۔ ننگی ساڑھیاں اور جینز ہمارے ڈراموں تک آپہنچی ہیں مسلمان کا گھر جسے قرآن مجید کی تلاوت سے گونجنا چاہیے وہیں انڈین گانوں کی آوازیں ہر گھر کی زینت ہیں ہر چیز انڈین پسند کی جاتی ہے مثلاً انڈین ساڑھی، انڈین میک اپ، انڈین بالوں کا سٹائل اگر شادی یا دوسری پرمسرت تقریبات میں پاکستانی لباس پہنا ہو تو کہتے ہیں یہ تو سادہ سا سوٹ پہنے ہوئے ہے فیشن سے تو کوسوں دور ہے۔

لڑکے بھی انڈین لڑکوں کی طرح کپڑے پہنتے ہیں حتیٰ کہ جیولری بھی پہننے لگے ہیں۔ اسٹار پلس کا تو اس قدر شور ہے کہ اس کے بغیر عورت کی زندگی نامکمل ہے۔ ایک حافظ قرآن لڑکی نے جب مجھ سے کہا کہ وہ انٹرنیٹ پر انڈین گانے سنتی ہے تو میں تو حیران بلکہ پریشان ہوگئی۔ میں نے کہا گناہ تو عام انسانوں کو بھی ہے مگر تم کو زیادہ ہے کہ تم جانتے بوجھتے قرآن مجید کی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود وہ کرتی ہو جو قرآن مجید منع کرتا ہے مگر وہ تو جیسے کچھ ماننے کیلئے تیار نہیں تھی تب جا کر میں نے سوچا کہ دنیا کی یہ بدلتی سوچ ہی قیامت لائے گی آج علم والا اور بغیر علم والا برابر ہوگئے ہیں گناہ کو چاندی کے اوراق میں لپیٹ کر صاف و شفاف بنا دیا گیا ہے۔ ہمارا اسلامی قانون غلط لگنے لگا ہے ہمارا پردہ بھی نام نہاد ہے۔ ہمارا عالم بھی جاہل بن کر رہ گیا ہے۔ ہمارے نیک اعمال بھی غلط ہیں، ہمارا کلچر بھی غلط ہے، آج کا شاگرد یہاں ڈاکٹر بنتا ہے اور فیض غیروں کو پہنچاتا ہے اپنا ملک تو بس ایک سرائے تھی جس میں رات گزاری اور چل دیئے۔ پیسوں کی لالچ نے محبّ وطنی ختم کر دی ہے اور یہی سوچ بلکہ بدلتی غلط سوچ ہمیں تباہ کر دے گی اور پھر قیامت آئے گی کہ اب تو قیامت کا آجانا ہی بہتر ہے کہ علم پر بے علم حاوی ہوگیا ہے گناہ اور نیکی میں فرق نہیں رہا ہائے افسوس! ہم جاہل رہتے مگر سزا تو نہ پاتے۔ **(سیدہ عالیہ افزاء، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

رشوت کا زہر

حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمتہ اللہ علیہؒ کے ایک ملازم نے دشمنوں سے رشوت لیکر آپ کے کھانے میں زہر ملا دیا جس سے آپ کی حالت بگڑ گئی تو آپ نے ملازم کو پکڑ کر اس سے رشوت کے روپے حاصل کیے اور بیت المال میں جمع کرا دیئے اور ملازم کو کہا میرے خاندان والوں کو خبر ہوئی تو وہ تم کو قتل کر دینگے اس لیے فوراً بھاگ جاؤ۔ تاریخ عالم حیران ہے کہ اپنے قاتل کو بھی کوئی بھاگنے کا موقع دے سکتا ہے۔ **(اشرف صدیق، لاہور)**

دار چینی، شہد سے شفاء یابی کا کامیاب سفر

روبینہ تبسم، ایچی سن کالج لاہور

سپین کے ایک سائنسدان نے تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ اگر شہد کو اس تکلیف میں استعمال کیا جائے تو اس کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ شہد میں قدرتی طور پر ایسا مرکب موجود ہے جو کہ نزلہ، زکام اور وبائی امراض کے جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔

(Immume Systems) قوت مدافعت

دار چینی اور شہد کو اگر روزانہ چائے کے طور پر استعمال کیا جائے تو اس سے جسم میں قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے اور یہ تمام بیکٹیریا اور وائرس کو ختم کر دیتا ہے۔ ہمارے جسم کو مضبوط اور دفاعی نظام کو موثر بناتا ہے۔

(Indigestion) بدہضمی

اگر کھانا کھانے سے پہلے دو چمچہ شہد میں تھوڑی سی دار چینی ڈال کر کھا لیا جائے تو کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ بھر کر بھی کھایا جائے تب بھی اس کو ہضم کر دیتا ہے۔

(Influenza) زکام (وبائی امراض)

سپین کے ایک سائنسدان نے تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ اگر شہد کو اس تکلیف میں استعمال کیا جائے تو اس کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ شہد میں قدرتی طور پر ایسا مرکب موجود ہے جو کہ نزلہ، زکام اور وبائی امراض کے جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔

(Longerity) (طویل عمر)

اگر دار چینی اور شہد کی چائے روزانہ استعمال کی جائے تو یہ عمر کے بڑھنے کے عمل کو آہستہ کر کے زیادہ دیر جوان رکھتا ہے۔ انسان کی جلد نرم اور خوبصورت ہو جاتی ہے۔ جسم سے بڑھاپے کے اثرات کو کم کر دیتا ہے۔ 4 چمچ شہد اور ایک چمچہ دار چینی اور تین کپ پانی کو پکا کر رکھ لیں۔ اس کو دن میں تین چار مرتبہ استعمال کریں۔

(Pimples) منہ پر دانے

تین چمچ شہد اور ایک چمچ دار چینی کو اگر ملا کر منہ کے دانوں پر لگایا جائے۔ بہتر ہے کہ رات سونے سے پہلے لگایا جائے اور صبح کو ہلکے گرم پانی سے منہ دھو لیا جائے۔ اس کے روزانہ استعمال سے دو ہفتے کے اندر تمام دانے منہ سے صاف ہو جائیں گے۔

(Skin Infection) جلدی امراض

جسم کے کسی حصے پر کوئی تکلیف ہو تو شہد اور دار چینی لگانے سے ہر قسم کی تکلیف کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

سرطان (Cancer)

چین اور جاپان میں تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ معدہ اور ہڈیوں کا سرطان شہد اور دار چینی کے استعمال سے بالکل ٹھیک ہو گیا ہے۔ ایک چمچہ شہد اور ایک چھوٹا چمچہ دار چینی دن میں تین مرتبہ ایک ماہ تک استعمال کریں۔

(Fatique) تھکن

زیادہ عمر کے لوگ اگر اس کو اپنی خوراک میں باقاعدہ استعمال کریں تو وہ زیادہ بہتر اور چست زندگی گزار سکتے ہیں۔

(Bad Breath) سانس میں بُو

ساؤتھ امریکہ میں لوگ صبح کو دار چینی اور شہد کو پانی میں ملا کر غرارے کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا سانس دن بھر خوشگوار رہتا ہے۔

(Hearing Loss) سننے میں مسئلہ

دن میں دو مرتبہ شہد اور دار چینی کو استعمال کرنے سے کانوں میں کبھی تکلیف نہیں ہوتی اور سننے کی حِس بہتر طور پر کام کرتی ہے۔

دردِ شقیقہ

یہ درد سر میں ایک جانب نصف حصہ میں ہوتا ہے۔ اکثر طلوع آفتاب سے شروع ہوتا ہے اور غروب آفتاب کے بعد درد میں کمی ہونے لگتی ہے۔ درد سر اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض کو کسی پہلو چین نہیں ملتا۔ درد کی ٹیسیں سینے تک جاتی ہیں۔ مریض کو یوں معلوم ہوتا ہے جیسے اس کے سر میں ہتھوڑے مارے جا رہے ہیں۔ اس بیماری کا شافی علاج درج ذیل ہے۔

ایک بوند شہد لے کر سر درد والے حصہ کے مخالف نتھنے میں ڈال دیں۔ فوراً آرام ہوگا۔ یہ ایک معجزے سے کم نہیں۔

دردِ چشم

پیاز کا پانی اور شہد ہم وزن ملا کر محفوظ کر لیں اور دن میں 2-3 مرتبہ ایک تا تین قطرے ڈالیں۔ دردِ چشم ختم ہو جائے گا۔

خرابی خون

شہد ایک لاجواب مصفی خون غذا اور دوا ہے۔ گرم دودھ میں دو بڑے چمچ شہد اچھی طرح ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیا کریں۔ خون میں جو بھی خرابی ہوگی انشاء اللہ بہت جلد ٹھیک ہو جائے گی۔ یہ نسخہ قوت باہ کیلئے بھی اکسیر ہے۔

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں، قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 12 دسمبر بروز اتوار کو ہوگا)

قرآن پاک میں ولی دوست کے معنوں میں آیا ہے اور دوست اسے کہتے ہیں جو اپنے دوست کا لحاظ کر کے چلے۔ اگر لحاظ نہیں کرے گا تو دوستی دشمنی میں بدل جائے گی۔ پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ نے اپنے دوست یعنی اللہ جل شانہٗ کا لحاظ اور رعایت کی تھی اور اس کی بڑائی اور عظمت کو اپنے سامنے رکھا تھا اور اللہ کی بڑائی کی چادر کو نہیں کھینچا تھا اور اس میں شرک کی آمیزش نہیں کی تھی ورنہ وہ ولی نہ ہوتے۔ ساتویں فصل میں لکھتے ہیں کہ بندے کا اللہ جل شانہٗ کے بغیر کوئی مددگار نہیں جو بندے کی کفایت، کفالت، مدد اور نصرت کرے اور اچھے کام کی توفیق محض اللہ کے فضل اور مدد سے ہی ہے اور برے کاموں اور شیطان و نفس سے حفاظت محض اللہ کے کرم سے ہی ہے۔ نا صرف یہ کہ نیکی کرنا بلکہ پھر اسے زیادہ سے زیادہ کرنا اور بڑھانا یہ محض اللہ کی توفیق سے ہی ہوتا ہے۔ اس فصل میں پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ نے دو فتنوں کا ذکر کیا ہے متزلہ اور قدریہ۔ فرماتے ہیں کہ قیامت تک فتنے اٹھتے رہیں گے جیسے کہ انہوں نے ذکر کیا اور ان فتنوں کے موقع پر تا قیامت قرآن و سنت ہمارے لیے حجت اور ان فتنوں سے حفاظت کا سب سے بڑا اور جامع ذریعہ ہیں۔ سنت کا مطلب وہ عمل ہے جس کو حضور ﷺ نے وصال تک بار بار کیا۔ اگر زہر سستا ہو جائے اور پانی مہنگا ہو جائے تو کیا ہم زہر کھانا شروع کر دیں گے؟

زہر مفت بھی ملے اور خوراک مہنگی بھی ملے اس کے باوجود ہم خوراک لیں گے بالکل اسی طرح فتنوں کے دور میں، بے دینی کے دور میں، بے حیائی، بے دینی اور فیشن کا زہر جتنا بھی سستا ہو جائے اور حضور ﷺ کی سنت اور قرآن کی زندگی جتنی بھی مشکل ہو جائے مومن اس مبارک زندگی کو اختیار کرے گا اس زہر کو نہیں لے گا۔ فرماتے ہیں اصل علم طریقت مٹ چکا ہے سب نفسانی خواہشات میں مبتلا اور اللہ کی رضا پانے کی ان میں کوئی جستجو نہیں۔ طریقت کو چھوڑ کر صرف اس کے ظاہر پر اکتفا کر لیا ہے۔

لکنت اور لقوہ کا قرآنی علاج

نور حمید خان، کراچی

اسی وقت اللہ کے ہاں سجدہ ریز ہوگیا کافی دیر سجدہ کی حالت میں رہا بہت رویا' اللہ پاک سے رو رو کر توبہ کی کہ آئندہ فلمیں نہیں دیکھوں گا اور استقامت کی دعا مانگی۔ وہی قبولیت کی گھڑی تھی۔ اللہ پاک نے معاف کردیا۔ صبح اٹھا تو روزگار مل گیا

ٹیڑھا منہ ٹھیک ہوگیا

میں پہلے ٹیکسی ڈرائیور تھا۔ 13 سال تک ٹیکسی چلائی ہے۔ مختلف لوگ ٹیکسی میں سفر کرتے تھے اور مختلف واقعات سناتے تھے۔ ایک شخص نے اپنا واقعہ سنایا کہ میرا منہ ٹیڑھا تھا اور میں توتلی زبان میں بات کرتا تھا۔ امریکہ میں ایک پادری تھا۔ وہ کسی سے بات نہیں کرتا تھا۔ میں دعوت کیلئے اس پادری کے پاس گیا میں نے کہا کہ اگر میں حضرت عیسیٰؑ کو نہ مانوں تو کافر ہوں۔ وہ پادری ایک دم میری طرف متوجہ ہوا۔ میں نے اس کو قرآن اور آسمانی کتابوں کے بارے میں سمجھایا۔ اس پادری نے کہا کہ میں سمجھتا تھا کہ مسلمان حضرت عیسیٰؑ کو نہیں مانتے اور وہ پادری مسلمان ہوگیا۔ پھر وہ شخص کہنے لگا کہ اب میری زبان توتلی نہیں ہے میری زبان کثرت سے ''الم نشرح'' پڑھنے سے ٹھیک ہوگئی ہے۔ واقعی قرآن میں طاقت ہے مگر ہم اس کی طاقت سے ناواقف ہیں۔

فلموں سے توبہ' حالات سنور گئے

میرا ایک دوست ڈرائیور تھا' وہ بہت فلمیں دیکھتا تھا۔ اس نے مجھے فلمیں دیکھنے پر لگا دیا جب بھی کوئی پریشانی ہوتی فلمیں دیکھنے بیٹھ جاتا تھا۔ پریشانی مزید بڑھ جاتی تھی۔ اسی طرح کرتے کرتے دس سال گزر گئے۔ حالات مزید بگڑتے گئے۔ مزید سے مزید تنگی ہوتی گئی۔ ایک رات پریشان بیٹھا تھا یاد آیا کہ کافی عرصہ ہوگیا ہے نماز نہیں پڑھی۔ بیٹھ کر اپنی خامیاں تلاش کرنا شروع کردیں اور ہر بار بات یہیں پر رک جاتی تھی کہ فلمیں بہت دیکھتا ہوں۔ اسی وقت اللہ کے ہاں سجدہ ریز ہوگیا کافی دیر سجدہ کی حالت میں رہا بہت رویا' اللہ پاک سے رو رو کر توبہ کی کہ آئندہ فلمیں نہیں دیکھوں گا اور استقامت کی دعا مانگی۔ وہی قبولیت کی گھڑی تھی۔ اللہ پاک نے معاف کردیا۔ صبح اٹھا تو روزگار مل گیا۔ رونے کے بعد مجھے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ جیسے داغ دھل گئے ہیں جیسے کپڑا دھل کر صاف ہوجاتا ہے یہ احساس ہوتا تھا کہ اللہ پاک نے سارے گناہ دھو دیئے ہیں۔ 12 اپریل 1997ء کی رات کا واقعہ ہے اس دن کے بعد سے آج تک کوئی فلم نہیں دیکھی اور اس دن کے بعد روزگار میں بھی کوئی تنگی نہیں ہوئی اور ساری پریشانی ختم ہوگئی ہے۔ یہ سچ ہے کہ اگر انسان صدق دل سے توبہ کرے تو اللہ پاک توبہ قبول کرتا ہے اور استقامت عطا فرماتا ہے۔ پریشانی کو ختم کردیتا ہے اور راستے خود بخود کھلتے چلے جاتے ہیں روزگار ملنا شروع ہوجاتے ہیں۔

کتا مر گیا...... بھائی صحت یاب ہوگیا

میرے چھوٹے بھائی کی جب عمر 6/7 سال تھی اس کو عجیب بیماری لگ گئی پہلے سر میں دانے نکلے' پھر کھال اترنا شروع ہوگئی بال جھڑ گئے اور سر کی ساری کھال اتر گئی۔ کئی ادویات استعمال کرائیں مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ بعد میں سر میں کیڑے پڑ گئے۔ گھر کے کچھ افراد سارا دن سر سے کیڑے نکالتے تھے اور باقی افراد سر سے مکھیاں اڑاتے تھے۔ ہمارا گھر گاؤں میں ہے اور بڑے راستے کے قریب ہے۔ دوپہر کے کھانے کا وقت تھا ایک شخص جارہا تھا ابا نے بلایا' کہا مسافر ہو کھانا کھا کر جاؤ۔ جان پہچان نہیں تھی۔ کھانا کھلایا' اس دوران چھوٹا بھائی بھی آگیا۔ اس نے ابا سے پوچھا کہ بچے کو کیا ہوا ہے۔ ابا نے بتایا کہ لاعلاج مرض ہے اس مسافر نے کہا کہ کوئی مسئلہ نہیں ہے اور دہی لانے کو کہا جو کہ گھر میں موجود تھا۔ فوراً لے آئے اس نے کہا کہ دہی کو بچے کے سر پر لگا دو جیسے مہندی لگاتے ہیں۔ بچے کے سر پر دہی لگا دیا گیا۔ اس نے کہا کہ اس بچے کو باہر لے جاؤ اور کتے کے بچے کر پکڑ لاؤ اور کتے کا بچہ اس بچے کے سر سے دہی چاٹ لے۔

کتے نے دہی چاٹ لی۔ اسی دن کتا مر گیا اور بھائی کے سر کے زخم ٹھیک ہونا شروع ہوگئے۔ کیڑے ختم ہوگئے۔ کھال دوبارہ بن گئی اور بھائی بالکل ٹھیک ہوگیا۔

مہمان کی برکت سے اللہ پاک نے شفاء دیدی اگر مہمان گھر میں نہ آتا اور خوش ہوکر عظیم نسخہ نہ بتاتا تو شاید میرا بھائی فوت ہوچکا ہوتا۔ واقعی مہمان رحمت ہوتے ہیں۔

جنت کا خزانہ

حضورﷺ کا ارشاد ہے۔ لَاحول ولاقوۃ الا باللہ 99 بیماریوں کا علاج ہے اور جنت کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ (فائزہ خان' پشاور)

دل کا درد یا ٹی بی

بکرے کے پھیپھڑے کا قیمہ ایک مٹی کے پیالے میں رکھ دیں اور اوپر پیا ہوا 50 گرام سنگجڑا ڈال دیں

پھیپھڑے یا دل کا درد' ٹی بی

علامات: کھانسی بہت ہوتی ہے چلنے سے سانس پھول جاتی ہے۔ بائیں طرف قلب میں درد رہتا ہے اور کندھوں میں درد رہتا ہے 3 عدد پھیپھڑے بکرے کے لے کر اوپر والی نالی کاٹ لیں۔ اب تینوں کا الگ الگ قیمہ بنالیں۔

اب ایک بکرے کے پھیپھڑے کا قیمہ ایک مٹی کے پیالے میں رکھ دیں اور اوپر پیا ہوا 50 گرام سنگجڑا ڈال دیں۔ اس کے اوپر ویسا ہی پیالہ لگا کر گل حکمت کریں۔ پانچ کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر دوائی نکال لیں۔ اب دوسرے پھیپھڑے کو پیالے میں رکھ کر اوپر پہلے بنی ہوئی دوائی ڈال دیں اسے بھی اوپر پیالہ رکھ کر گل حکمت کریں۔ اسے بھی پانچ کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر دوائی نکال لیں۔ اب تیسرے بکرے کا قیمہ پیالے میں رکھ لیں اور اوپر تیار کی ہوئی دوائی چھڑک دیں۔ اس پیالے کو بھی گل حکمت کریں۔ اسے دس کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ دوائی نکال کر پیس لیں اب اس میں دو تولہ کشتہ صدف ملائیں۔ اور دو تولہ طباشیر پیس کر ملا دیں۔ دوائی تیار ہے۔

خوراک: 1 ماشہ شربت آب چونا انجبار والے کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔ **(صفحہ نمبر 244)**

خارشی کیپسول

اسوں (تارامیرا) 2 تولہ، مغز نمولیاں 2 تولہ، مرچ سیاہ 2 تولہ، سب کو باریک کر کے بڑے کیپسول بھر لیں۔ 2 کیپسول ہمراہ پانی صبح و شام کو دیں انشاء اللہ شفا ہوگی اور خارش کو یہ اندر سے ختم کر دیتے ہیں پانچ دن لگاتار دیں۔ **(صفحہ نمبر 212)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

صبح کی سیر مجبوری یا شوق' فیصلہ کریں

رؤف ظفر' لاہور

یہ بات طے ہے کہ جس رفتار سے لوگ امراض کا شکار ہورہے ہیں ایک وقت آئیگا جب پارکوں میں 80 فیصد سے زائد سیر کرنیوالے دیگر ادویات کیساتھ ساتھ معالج کی طرف سے تجویز کردہ سیر کی کڑوی ''گولی'' بھی نگل رہے ہوں گے

یوں سمجھئے ایک عدالت لگی ہے!! ایک مریض ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر کے روبرو اپنا ''مقدمہ'' پیش کررہا ہے وہ بتاتا ہے کہ کس طرح مصروف زندگی میں اسے دوسروں کیلئے تو کیا اپنے لیے بھی سوچنے کا وقت نہیں ملتا۔ چند قدم بھی چلنا ہو تو موٹرسائیکل یا کار کا سہارا لیتا ہے۔ رات کو کسی ریسٹورنٹ پر جاکر فیملی کے ساتھ فاسٹ فوڈ سے لطف اندوز ہونا اس کا معمول ہے۔ طرز زندگی اور کھانے پینے کی عادات میں بے اعتدالیوں کی وجہ سے ''شوگر'' کے مرض میں مبتلا ہوگیا۔ ڈاکٹر نے پوری ہسٹری سننے کے بعد چند ادویات کی صورت میں اپنا ''فیصلہ'' لکھ دیا۔ پرہیزی غذا کی تفصیل لکھی اور آخر میں لکھا ''صبح اور شام کو ایک گھنٹہ ریگولر واک''

مریض نے نسخے پر ایک نظر ڈالی۔ ادویات کا جائزہ لیا اور آخری ہدایت پڑھ کر اسے پریشانی لاحق ہوگئی کیونکہ 45 سالہ زندگی میں وہ کبھی صبح سویرے نہیں اٹھا تھا اگر کبھی نماز کیلئے جاگتا تو نماز پڑھ کر پھر سے سوجاتا۔ رات کو ٹی وی اور بچوں سے گپ شپ میں ایک ڈیڑھ بج جاتا۔ اس لیے سحر خیزی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔ اس وارننگ کے بعد اس نے بادل نخواستہ دوسرے روز سے ہی معالج کی طرف سے سنائی گئی اس سزا پر عمل کرنا شروع کردیا۔ صبح سویرے اٹھنے کیلئے بالکل دل نہیں چاہتا تھا لیکن جب زندگی کو لاحق خطرات سامنے دکھائی دیتے تو نہ چاہتے ہوئے بھی بستر چھوڑ دیتا۔ کئی دنوں کے بعد یہ اس کا معمول بن گیا۔

یہ صبح کی سیر کرنے والے صرف ایک مریض کی کہانی نہیں ہے حقیقت تو یہ ہے کہ پارکوں' باغات اور دوسری کھلی جگہوں پر سیر کرنے والے مرد و خواتین کی اکثریت اپنے ڈاکٹروں' حکیموں اور دوسرے معالجین کی طرف سے سنائی گئی اس ''سزا'' پر عمل کررہی ہے۔ بہت کم لوگ ایسے ہیں جنہوں نے صرف اپنے شوق کی خاطر صبح کی ہواخوری کو اپنا معمول بنا رکھا ہے۔ اکثر لوگوں کے نزدیک صبح سویرے بستر چھوڑنا' سب سے مشکل کام ہے۔ بالخصوص سردیوں میں تو یہ ناممکن دکھائی دیتا ہے لیکن اب موسم کی سختیوں سے قطع نظر' برسات کا حبس ہو یا سردیوں کی دھند...... مرد و خواتین پارکوں کا رخ کرتے نظر آتے ہیں۔ لاہور کی تفریح گاہیں ہوں یا کراچی کی سیرگاہیں' اسلام آباد کے پارک ہوں یا کسی چھوٹے بڑے شہر کے باغات...... ان کی رونقوں میں دن بدن اضافہ ہورہا ہے۔

صبح کی سیر کو صحت کیلئے ہمیشہ سے اکسیر سمجھا جاتا ہے اور واقعی آلودگی کے اس دور میں صبح کی صاف و شفاف ہوا ایک نعمت سے کم نہیں۔ لوگ برس ہا برس سے اس پر عمل پیرا ہیں لیکن پندرہ بیس برس قبل اور آج کی سیر میں ایک واضح فرق یہ ہے کہ ماضی قریب میں لوگ کسی ڈاکٹر یا معالج کی ہدایت یا کسی ''مجبوری'' کے بغیر سیر کرتے تھے جبکہ آج سیر کرنے والوں کی اکثریت مجبوری اور ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق سیر کرتی ہے۔ آپ کو ہر دوسرا تیسرا سیر کرنے والا یہ کہتا ہوا دکھائی دیگا کہ اس نے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق سیر شروع کی ہے۔ ویسے صبح کو اس کا بستر چھوڑنے کو دل نہیں کرتا لیکن کیا کرے۔ صبح کو ایک گھنٹہ واک نہ کرے تو اس کا شوگر لیول بڑھ جائے گا۔ اس طرح اکثر لوگ وزن کم کرنے کیلئے واک کرتے ہیں۔ یہ رجحان ہماری سماجی زندگی کے بدلتے ہوئے رنگ ڈھنگ کی عکاسی کرتا ہے۔ صبح کی سیر سے ''شوق'' کا پہلو خارج ہوتا جارہا ہے اور یہ ''مجبوری'' میں ڈھلتی جارہی ہے۔

ہمارے یہاں سیر کو صحت مندی کیلئے آخری حربے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تمام لوگ مجبوری کے تحت صبح کو بددلی سے اٹھتے ہیں کیونکہ سیر پر نہ گئے تو ان کا شوگر لیول بلند ہوجائے گا وزن میں کمی نہیں آئیگی یا بلڈ پریشر معمول پر نہیں رہے گا۔

یہ سب کچھ موجودہ زندگی میں ہماری بے پناہ مصروفیات کا کیا دھرا ہے۔ ہم چند قدم کا فاصلہ بھی موٹرسائیکل یا کار پر طے کرتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ اور چکنائی والے کھانے مزے لے کر کھاتے ہیں۔ روایتی مشروبات کی جگہ کوک پیتے ہیں۔ رات کو دیر تک جاگنا ہمارا معمول بن چکا ہے۔ اس بدلتی ہوئی طرز زندگی نے کروڑوں لوگوں کو شوگر' بلڈ پریشر' امراض قلب' دمہ اور دیگر مختلف عوارض میں مبتلا کردیا ہے۔ ڈاکٹر یا حکیم جب انہیں صبح کی سیر یا شام کی چہل قدمی کی ہدایت کرتے ہیں تو انہیں مجبوراً اس پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ اس رجحان میں سب سے زیادہ ہماری بدلتی ہوئی طرز زندگی کا عمل دخل ہے۔ خواتین نے اب گھر کے کام کاج کیلئے نوکرانیاں رکھ لی ہیں۔ میلے کپڑے دھونے اور گھر کا فرش صاف کرنے سے ورزش ہوجاتی تھی۔ کچن میں بیشمار الیکٹرانک مصنوعات نے گھر کا کام کاج صرف بٹن دبانے تک محدود کردیا ہے اس لیے فربہی' شوگر' بلڈ پریشر' امراض قلب اور معدے کے عوارض نے وباء کی شکل اختیار کرلی ہے اب اگر کوئی شخص پیدل اپنے دفتر یا کسی کام سے جارہا ہو تو لوگ سمجھتے ہیں کہ بے چارہ غریب ہوگیا ہے اس کے پاس سواری کیلئے پیسے نہیں ہیں۔ اب زندگی اتنی تیز رفتار ہوگئی ہے کہ پاؤں ساتھ نہیں دے سکتے۔ موٹرسائیکل' کاریں' بسیں انسانی زندگی کی کمزوری بن گئی ہیں لیکن اس آسان زندگی کی قیمت ہمیں مختلف امراض اور پھر ان امراض سے بچنے کیلئے ''واک'' کی صورت میں چکانا پڑتی ہے۔ پرانے زمانے کے لوگ سحر خیز تھے۔ نماز کے بعد کسی مجبوری یا ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کھلی جگہوں پر نکل جایا کرتے تھے آج کل بھی لوگ سیر کیلئے نکلتے ہیں لیکن دل سے نہیں بلکہ مجبوری کے تحت......

لاہور میں اس وقت باغ جناح' گلشن اقبال پارک' نیشنل پارک' منٹو پارک' ریس کورس پارک' ماڈل ٹاؤن پارک اور دیگر بے شمار چھوٹے پارک اور باغیچے سیر کرنے والوں کیلئے ایک نعمت کی حیثیت رکھتے ہیں۔ وہاں صبح سے شام تک لوگوں کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ گلستان فاطمہ کے ایک اہلکار کا کہنا ہے اس بات میں کوئی شک وشبہ نہیں کہ آج کل پارکوں' باغوں اور سیرگاہوں میں جتنا رش دیکھنے میں آتا ہے اس سے قبل اس کی مثال نہیں ملتی۔ بے شک آبادی میں اضافہ ہوگیا ہے لیکن ایک بڑی وجہ لوگوں میں سیر کی اہمیت اجاگر ہوگئی ہے۔ دن بھر رکشاؤں اور بسوں کا زہر بھرا دھواں اپنے اندر اتارنے کے بعد وہ صبح کی تازہ ہوا کو تریاق سمجھتے ہیں۔ یہ بات اکثر لوگ سمجھتے ہیں لیکن مخصوص طرز زندگی رات کو دیر تک جاگنے کے رجحان اور روزمرہ زندگی میں تھکاوٹ کے بعد صبح کو جلدی اٹھنا محال سمجھتے ہیں اور وہ برسوں تک روزانہ سیر پر جانے کے منصوبے بناتے رہتے ہیں لیکن ان پر عمل نہیں کرسکتے۔ بالآخر قرعہ ان لوگوں کے نام نکلتا ہے جو کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور معالج کی ہدایت کے مطابق سیر ان کیلئے ضروری ہوجاتی ہے۔ یہ بات طے ہے کہ جس رفتار سے لوگ امراض کا شکار ہورہے ہیں ایک وقت آئیگا جب پارکوں میں 80 فیصد سے زائد سیر کرنیوالے دیگر ادویات کیساتھ ساتھ معالج کی طرف سے تجویز کردہ سیر کی کڑوی ''گولی'' بھی نگل رہے ہوں گے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 15

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے‘ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں‘ قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہورہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

مجھے اس وقت ہلکی سی خوف کی لہر محسوس ہوئی لیکن میں خوفزدہ نہ ہوا اور پھر پہلے سے بھی زیادہ طاقت اور یقین کی قوت سے پڑھنے بیٹھ گیا۔

دری پھر لپٹی‘ پھر کسی طاقت نے مجھے پہلے سے بھی زیادہ سخت انداز میں لپیٹ کر کمرے کے کونے میں کھڑا کردیا‘ ایسے محسوس ہوتا تھا کہ جیسے کسی نے مجھے رسے کے ساتھ لپیٹ کر باندھ دیا ہو۔

بہت گھنٹوں کی کوشش کے بعد صف سے نکلنے میں خلاصی پائی۔ چونکہ عشق پاگل ہوتا ہے لہٰذا پھر پڑھنے بیٹھ گیا۔ پھر تیسری بار ایسے ہوا۔ اسی کشمکش میں سردیوں کی لمبی رات گزر گئی۔ فجر کی آذانیں ہونے لگیں فوراً مسجد کی صف کو سیدھا کیا مؤذن آیا اسے احساس تک نہ ہونے دیا۔ دوسری رات پھر مسجد میں پہنچ گیا۔ اب صورتحال یہ ہوئی جب میں پڑھنے کیلئے بیٹھا تو سخت آندھی چلی مسجد کے دروازے کھڑکیاں بند تھیں دھماکے سے سب کھل گئے اور مسجد کی چٹائیاں اور دریاں سب میرے اوپر ڈھیر ہوگئیں اور میں ان کے نیچے دب گیا اتنا دبا کہ میرا سانس گھٹنے لگا۔ بہت کوشش اور محنت کے بعد چونکہ جوانی کی طاقت بھی تھی ان دریوں کو ہٹایا کھڑیاں دروازے بند کیے اور پھر پڑھنے بیٹھ گیا تھوڑی دیر کے بعد یکا یک سخت آندھیوں کا بگولہ آیا پھر وہی ہوا جو پہلے ہوا تھا اس دفعہ تو مسجد کا منبر بھی اور قرآن پاک پڑھنے کیلئے رکھی چوکیاں بھی سب کچھ میرے اوپر ڈھیر ہوگیا اب میرے ساتھ یہ ہوا کہ میں نکلنا چاہتا تھا لیکن نکل نہیں پا رہا تھا۔

محسوس ہوا کوئی طاقت مجھے جکڑے ہوئے ہے جو میری مزاحمت کا توڑ کر رہی ہے حتیٰ کہ میری طاقت جواب دے گئی تھک ہار کر مایوس ہوکر بیٹھ گیا اب کیا کرسکتا ہوں اچانک خیال آیا آیت الکرسی پڑھوں بہت دیر تک آیت الکرسی پڑھتا رہا پھر وہ سامان ہٹایا تو آہستہ آہستہ ہٹتا گیا یوں ساری رات پھر گزر گئی مسجد کی دریاں چٹائیاں جائے نماز منبر ہر چیز کو سلیقہ دیا۔ مسجد کی صفائی کی نمازیوں کے آنے سے پہلے اسے ترتیب دیا۔ تیسری رات پھر اسی عمل میں بیٹھ گیا۔ اب ایسا ہوا کہ کالے سیاہ مکوڑے میرے اردگرد جمع ہونا شروع ہوگئے وہ میرے سر سے پاؤں تک چل پھر رہے تھے کاٹتے تو نہ تھے لیکن میں کوئی مکوڑا سر سے ہٹاتا تو بازو پر چڑھ جاتا بازو سے ہٹاتا تو کان پر ایک جگہ چھوڑتا تو دوسرے وہاں پہنچ جاتے سینکڑوں ہزاروں کے قریب یہ مخلوق مسلسل میرا پیچھا کررہی تھی۔ کوئی پل میں چین سے نہیں بیٹھ سکتا تھا۔

ان مکوڑوں سے نجات ملتی تو یہ پڑھائی کرتا۔ کوئی سات آٹھ جگہیں تبدیل کیں چند لمحوں کیلئے پڑھنے بیٹھتا مکوڑے وہیں پہنچ جاتے یہ تیسری رات بھی یونہی اسی کشمکش اور پریشانی میں گزر گئی۔ دوسری مساجد سے فجر کی اذانوں کی آوازیں آنا شروع ہوئیں تو فوراً سب مکوڑے یکا یک غائب ہوگئے ایک پیوند لگے دراز قد سر سفید‘ ڈاڑھی سفید‘ لباس سفید‘ سر پر سفید پگڑی پہنے بزرگ نمودار ہوئے کہنے لگے بیٹا تو نے تین راتوں سے ہمیں پریشان کیا ہے۔ بیٹا ہمیں قابو نہ کر یہی وقت اپنے نفس کو قابو کرنے میں لگا‘ اللہ کی اطاعت کر‘ حضور ﷺ کی زندگی اختیار کر۔ اللہ کو راضی کرلے ہم تیرے بے دام غلام بن جائیں گے ورنہ اگر ہم کسی عمل کے ذریعے تابع ہوں گے تو یاد رکھ قیدی قیدی ہوتا ہے۔ وہ ہر وقت آزاد ہونے کے سوجتن کرتا ہے تو جب بھی موقع ملتا ہے وہ اپنے آقا کا نقصان کرکے ہی آزاد ہوتا ہے اور پھر اس کی نسلوں سے انتقام لیتا ہے۔ بیٹا میری عمر 1950 سال ہے میں زندگی بھر یہی سبق سب کو دیتا آیا ہوں اور تمہیں بھی دے رہا ہوں اور وہ باباجی غائب ہوگئے۔ میرے نانا مرحوم فرمانے لگے اس دن کے بعد میں نے کسی بھی عمل سے گریز کیا۔

قارئین! میں علامہ لاہوتی پراسراری آپ سے یہی درخواست کروں گا کہ آپ بھی ان خیالات کو چھوڑ دیں کیونکہ میرے پاس بے شمار پیغامات محترم حکیم صاحب کے ذریعے جنات کو قابو کرنے کے ملتے ہیں۔ میری بات اور ہے میں تو پیدائشی طور پر جنات کا منظور نظر تھا اور اب بھی ان کی محبتیں میرے اوپر بیکراں ہے بلکہ میری اوقات سے بڑھ کر۔

کچھ دن پہلے بارش کی رات میرے ساتھ ایک انوکھا واقعہ پیش آیا ہوا یہ کہ میں اپنے معمولات پورے کرکے سو رہا تھا اور میرے معمولات میں درود شریف 1100 بار‘ استغفار 1100 بار‘ تیسرا کلمہ 1100 بار ہے۔ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے اس تعداد کو آسان بنادیا ہے اور بہت سہولت سے یہ تعداد پوری ہوجاتی ہے۔ میں یہ عمل کررہا تھا جب میں تیسرے کلمے کی تعداد پر پہنچا تو میں نے محسوس کیا کہ آج کچھ مہمان میرے پاس ضرور آئیں گے بس ایسے ہی دل میں خیال پیدا ہوا جب میں وظائف اور مراقبہ سے فارغ ہوا تو اچانک حاجی صاحب‘ صحابی بابا‘ حاجی صاحب کے پانچ بیٹے‘ باورچی جن اور چند درویش جن مکلی ٹھٹھہ کے بھی ساتھ تھے یہ وہ جنات تھے جو واقعی طاقتور جنات ہیں کیونکہ میری نگرانی مکلی میں جنات کی بڑی جیل پر ہے اور وہ میرے ماتحت کام کرتے ہیں۔ میں نے شکوہ کیا کہ کئی راتوں کا تھکا ہوا ہوں مجھے سونا تھا۔ آپ اچانک کیسے آگئے۔

کہنے لگے بس ایک مشکل آپ کی طرف لائی ہے دراصل ایک سرکش جن جیل سے بھاگ گیا ہے کہیں خبر نہیں کہ آخر وہ کہاں ہے کس جگہ ہے‘ سراغ لگانے کی بہت کوشش کی ہے لیکن جن قابو میں نہیں آیا۔ کئی دن سے دن رات ایک کردیا ہے یہ ساری بات حاجی صاحب نے فرمائی۔ پھر فرمانے لگے یہ جیل کے نگران ندامت اور پریشانی کے عالم میں میرے پاس آئے کہہ رہے ہیں کہ ہم علامہ صاحب کو کیا منہ دکھائیں کیونکہ انہوں نے تو یہ سب کچھ ہمارے ذمے لگایا تھا انہوں نے اپنے طور پر کوشش میں کمی تو نہیں کی۔

لیکن پھر بھی ہماری کمی ہے کہ وہ جن ہم سے بھاگ گیا ہے میں نے جب یہ بات سنی ساری تکان نیند کا خمار اور آرام کی طلب کا جذبہ یکا یک ختم ہوگیا۔

بہت پریشانی ہوئی اب اس کا کیا کیا جائے میں مراقب ہوا اور حضرت سلیمانؑ کا مراقبہ کیا جو وہ اکثر کرتے تھے اور جس کی وجہ سے جنات ان کے احاطہ نظر سے باہر نہیں ہوسکتے تھے۔ **(جاری ہے)**

پیلیکن ایک عجیب وغریب پرندہ

سدرہ سحر، کراچی

پیلیکن جب سمندر پر محو پرواز ہوتا ہے تو یہ 50 فٹ کی بلندی سے بھی اپنا شکار دیکھ لیتا ہے۔ جب ایک پیلیکن کو سمندر میں اپنا شکار دکھائی دے جائے تو وہ ایک دم اپنی پرواز کا رخ تبدیل کر کے سمندر کی طرف مڑ جاتا ہے اور اپنے نصف کھلے ہوئے پروں کے ساتھ سمندر میں غوطہ لگا دیتا ہے

قدرت کی کارسازی کے کرشمے جنہیں دنیا معجزوں اور عجائب کا نام دیتی ہے ہمیشہ سے بنی نوع انسان کی دلچسپی کا محور رہے ہیں۔ یوں تو ہر نفس ہی اپنی ذات میں انجمن ہوتا ہے تاہم جب یہ کہا جائے کہ اکیسویں صدی کے وسط میں آج بھی ایک ایسا پرندہ موجود ہے جس کی مشابہت تین کروڑ برس پہلے جیسے پرندوں جیسی ہے تو یہ یقیناً حیرت انگیز ہے۔ یہ پرندہ جسے ''پیلیکن'' کا نام دیا گیا ہے ہزاروں برس پہلے پائے جانے والے عظیم الجثہ ڈائنوسار کے زمانے میں موجود ''ٹروڈ کٹائل'' سے ملتا جلتا ہے۔ صرف قدامت ہی نہیں بلکہ ''پیلیکن'' کی عجیب وغریب اور انفرادی چونچ بھی دلچسپی کا باعث ہے۔ اس کی چونچ کی خاصیت یہ ہے کہ اس کا اوپر والا حصہ عام پرندوں کی چونچ جیسا ہی ہے تاہم نچلا حصہ تھیلا نما ساخت رکھتا ہے۔ اس تھیلے میں وہ اپنے لیے مچھلیاں محفوظ کرتا ہے مچھلیوں کی تعداد اتنی ہوتی ہے جو اس کی خوراک کیلئے کافی ہوں۔

پیلیکن کی تاریخ تو قدیم ہے ہی اس کی جسامت اور بناوٹی خصوصیت نے اسے عجائبات قدرت میں شامل کر دیا ہے وہ ان پرندوں کی باقیات خیال کیا جاتا ہے جو آج سے تین سے چار کروڑ سال پہلے کرہ ارض پر موجود تھے۔ اس زمانے میں پرندوں کی تقریباً ڈیڑھ کروڑ اقسام پائی جاتی تھی لیکن وقت کے ساتھ ساتھ پرندوں کا وجود مٹتا گیا اور اب یہ تعداد اقسام کے لحاظ سے نو ہزار کے قریب ہے۔

پیلیکن ظاہری شکل وصورت کے لحاظ سے بالکل پرکشش نہیں ہے۔ نہ اس میں خوبصورتی ہے اور نہ شان نرالی ہے۔ دیکھنے میں ایسا لگتا ہے جیسے کسی نے بطخ کی شکل بگاڑ کر رکھ دی ہو۔ اس کے پاؤں بھدے اور بڑے بڑے چپوؤں کی مانند ہیں۔ یہ تیرتے اور اڑتے وقت بہت عجیب لگتا ہے خصوصاً جب تیرتا ہے تو یوں معلوم پڑتا ہے جیسے اس کی گردن میں بل پڑ گیا ہو۔ اپنے مضحکہ خیز حلیے اور عجیب و غریب بناوٹ کے باوجود پیلیکن غضب کا شکاری ہے اس کی چونچ ایک فٹ تک لمبی ہوتی ہے اور یہی اس کی دلچسپی کی علامت ہے۔ پیلیکن اڑنے والا پرندہ ہے مگر پیرا کی میں بھی ماہر ہے۔ اڑتے وقت اس کے طاقت ور پر، چھ سے دس فٹ تک پھیل جاتے ہیں اور اس کی رفتار اڑتے وقت 35 تا 40 میل فی گھنٹہ ریکارڈ کی گئی ہے۔ اپنے بھاری وجود کے باوجود یہ کئی گھنٹوں تک فضاء میں رہ سکتا ہے۔

بھورے رنگ کے پیلیکن پرندوں کا غول صبح سویرے یا غروب آفتاب کے وقت دیکھا جائے تو دیکھنے والے کو یہ نظارہ مسحور کر دیتا ہے۔ پیلیکن ایک قطار کی شکل میں سفر کرتے ہیں اور جب یہ غول پرواز کرتا ہے تو ان میں سے ایک پیلیکن رہنمائی کا کام انجام دیتا ہے ان کی خوراک مچھلیاں اور دیگر سمندری کیڑے مکوڑے ہیں۔ پیلیکن جب سمندر پر محو پرواز ہوتا ہے تو یہ 50 فٹ کی بلندی سے بھی اپنا شکار دیکھ لیتا ہے۔ جب ایک پیلیکن کو سمندر میں اپنا شکار دکھائی دے جائے تو وہ ایک دم اپنی پرواز کا رخ تبدیل کر کے سمندر کی طرف مڑ جاتا ہے اور اپنے نصف کھلے ہوئے پروں کے ساتھ سمندر میں غوطہ لگا دیتا ہے۔ غول میں موجود باقی پرندے بھی اس کی تقلید کرتے ہیں اور جب یہ سمندر سے اپنا شکار کر کے واپس سر نکالتے ہیں تو ان کی تھیلے نما چونچیں مچھلیوں سے بھری ہوتی ہیں اگر یہ کہا جائے کہ بھاری جسامت کے باوجود جب پیلیکن پچاس فٹ کی بلندی سے سمندر میں چھلانگ لگاتے ہیں تو ان کے بھاری جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا، تو اس کا جواب بھی قدرت کی کارسازی میں پوشیدہ ہے۔ دراصل پیلیکن کی کھال کے نیچے چھوٹے چھوٹے قدرتی خانے ہوتے ہیں (شہد کے چھتے کی مانند) جن میں ہوا بھری رہتی ہے۔ ہوا کے باعث نہ صرف یہ سمندر میں غوطہ لگانے کی صلاحیت رکھتے ہیں بلکہ گہرائی تک غوطہ لگا کر دوبارہ اوپر اڑ بھی جاتے ہیں۔ پیلیکن ایسا شکاری ہے اگر وہ پانچ مچھلیوں کو شکار کرنا چاہے تو چار تو لازماً اس کی پکڑ میں آ جاتی ہیں۔ اسے بھوک چونکہ بہت زیادہ لگتی ہے اس لیے جہاں یہ رہتا ہے وہاں کی مچھلیاں بہت جلد کھا جاتا ہے اسی وجہ سے خوراک کا قحط پیدا ہو رہا ہے اور دھیرے دھیرے اس کی نسل فنا کی جانب گامزن ہے۔

تھوڑی سی چھٹی

فہمیدہ خاتون، برطانیہ

آپ چکی میں پستے رہنے کیلئے پیدا نہیں ہوئے۔ جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہنسنا کھیلنا اور موج اڑانا بھی آپ کا حق ہے

ماہر نفسیات جون بورسنکو کا ہمارے ہاں زیادہ چرچا نہیں ہوا۔ مگر وہ انسانی ذہن اور کردار کی گہری بصیرت رکھتے ہیں۔ چند سال پہلے انہوں نے عام لوگوں کے فائدے کے لیے ایک کتاب لکھی تھی۔ اس کے عنوان کا ترجمہ کچھ یوں ہوگا کہ ''جسم پر توجہ دینے سے ذہن بہتر ہوتا ہے'' اس عنوان سے آپ نے بورسنکو کا بنیادی نکتہ سمجھ لیا ہوگا۔ پرانے داناؤں کے مقابلے میں بورسنکو کا دعویٰ یہ ہے کہ ذہن جسم سے الگ تھلگ کوئی شے نہیں ہے جو جسم سے ماورا ہو کر اس پر راج کر رہا ہو۔ اس کے بجائے ذہن بھی جسم کا حصہ ہے۔ زیادہ موزوں الفاظ یہ ہوں گے کہ ذہن جسم کی دوسری فعالیتوں کی طرح ایک فعالیت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر جسم صحت مند اور چاق و چوبند ہے تو ذہن بھی صحت مند اور سرگرم ہوگا۔ ذہنی کیفیت کو بہتر بنانے کیلئے جسم کو زیادہ صحت مند اور زیادہ سرگرم بنانا ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ بورسنکو صاحب اس امر سے بھی انکار نہیں کرتے کہ ذہنی کیفیات جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں اور بیمار ذہن جسم کو بھی بیمار کر دیتا ہے۔

بورسنکو کی کتاب میں ایک خاص نکتہ یہ درج ہے کہ اگر کسی شخص کے ذہن میں سارا دن منفی قسم کے خیالات اور تصورات گردش کرتے رہیں، اس کا ذہن منفی خوابوں میں الجھا رہے تو پھر اس میں حیرانی کی کوئی بات نہیں کہ اس کے جسم میں بہت زیادہ تناؤ اور کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس ناگوار صورتحال سے نجات حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ذہن میں شعوری کوشش کے ذریعے منفی خیالات وتصورات کی جگہ مثبت خیال وتصورات پیدا کیے جائیں۔ زندگی کے یاس انگیز معاملات کے بجائے مسرت افروز معاملات کو توجہ کا مرکز بنایا جائے۔ منفی طرز فکر کی جگہ مثبت طرز فکر اختیار کیا جائے۔ حالات جب ناگوار اور ناقابل برداشت ہو جائیں تو یہ نہ بھولیے کہ آپ چکی میں پستے رہنے کیلئے پیدا نہیں ہوئے۔ جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہنسنا کھیلنا اور موج اڑانا بھی آپ کا حق ہے۔ اگر آپ بہترین تفریح کے وسائل سے محروم ہیں، گرما کی تعطیلات مغربی یورپ میں نہیں گزار سکتے تو نہ سہی۔ جس تفریح تک آپ کو رسائی حاصل ہے یا جس تک آپ رسائی حاصل کر سکتے ہیں اس کو ہاتھ سے نہ جانے دیجئے۔

اس ماہ کا دکھی خط

شب برأت جادو سے گھر برباد کیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

جناب میرا نام بشریٰ ہے۔ میں نے بی اے، بی ایڈ اور ایم اے، ایم ایڈ کیا ہے اور دوسرے لوگوں کی طرح مسائل سے گھری ہوئی ہوں۔ ایک سہیلی کے ذریعے آپ کے بارے میں پتا چلا۔ ایک سال پہلے اس نے مجھے آپ کے بارے میں بتایا تھا لیکن رابطہ اس لئے نہ کیا کہ اب تھک چکے ہیں علاج کروا کروا کر لیکن اس کے بار ہا اصرار سے دل میں یہ خیال آیا کہ ضرور اللہ تعالیٰ نے آپ کو ہی ہمارا آخری سہارا بنا کر بھیجا ہے۔

حکیم صاحب میرے بوڑھے والدین اپنی اولاد کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ہم پانچ بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ تین بہنیں اور بھائی شادی شدہ ہیں جبکہ میری بڑی بہن اور میں غیر شادی شدہ ہوں۔ میری بڑی بہن جس کی عمر چالیس کے قریب ہے اس کی منگنی کزن سے ہوئی تھی جو کہ کچھ حاسدین کی وجہ سے ٹوٹ گئی اور آج تک اس کے لئے کوئی اور رشتہ نہیں آیا۔ تب والدین نے یہ سوچا کہیں ایسا نہ ہو بڑی کیلئے راہ تکتے تکتے چھوٹی کی عمر بھی شادی کیلئے نکل جائے۔ جیسے ہی ان کے ذہن میں میرے لئے شادی کا خیال آیا اور انہوں نے رشتہ تلاش کرنا شروع کیا تو میرے بھی راستے بند۔ میں نے جاب کرنے کا سوچا کہ چلو ایک ہی بھائی ہیں ان کا ہاتھ بٹا دیا جائے جب تک شادی نہیں ہوتی۔

مختلف سکولوں اور کالجوں میں اپلائی کیا، ٹیسٹ اور انٹرویو بہت ہی اچھے ہوئے لیکن کال کہیں سے نہیں آئی۔ ٹینشن کی وجہ سے دو سال بیمار رہی۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کون حاسدین ہیں۔ جب میں پڑھا کرتی تھی تب میرے اوپر پھوہار کی صورت میں پانی گرتا تھا پھر میرے بستر پر، کپڑوں پر خون گرنا شروع ہوا۔ بہت بیمار ہوگئی۔ ایک سال پہلے میری منگنی ہوئی لڑکا بہت پڑھا لکھا اور سعودیہ میں ملٹی نیشنل کمپنی میں اس کی جاب تھی۔ بہت اچھی فیملی تھی لیکن منگنی سے اگلے منگل گھر کے مین گیٹ پر کسی نے دیسی انڈہ مارا پھر متواتر سات منگل گھر میں گوشت کی بوٹیاں گرتی رہیں اور تین ماہ کے اندر منگنی ٹوٹ گئی، سارے گھر والے بیمار، کاروبار بند، لڑائی جھگڑا، بہت پریشانی۔ پھر ایک دن میں نے اپنے گھر کے صحن میں اپنی پھوپھو کے بیٹے کو دیکھا۔ شب برات کی رات جاگنے کی وجہ سے گھر والے سو رہے تھے۔ انہوں نے موقع کا فائدہ اٹھایا ایک لمبی چھڑی پکڑی ہوئی اور ہماری دیواروں پر مار رہے تھے اور کچھ پڑھ رہے تھے۔ اسی دن ایک عورت مجھے ملی اور میری پھوپھو کے بیٹے کا گھر مجھ سے پوچھا اس سے مجھے پتا چلا وہ کالا علم کرتا ہے اور وہ عورت اس سے علاج کروا رہی ہے۔ اس نے میری بھابھی کو اپنے ساتھ ملایا ہوا ہے۔ اسے علیحدہ کروانے کا لالچ دے کر۔ وہ گھر کی ہر چھوٹی بڑی بات اس کو بتاتی ہیں اور ہر منگل یا اتوار کو حلوہ پکا کر سب گھر والوں کو کھلاتی ہیں۔ میری امی اور بھائی کو ہیپاٹائٹس اور شوگر کی بیماری ہے۔ بہت پریشان رہتے ہیں۔ ہماری شادی اور کاروبار کی وجہ سے لوگ ہمیں باتیں کرتے ہیں کہ بیٹیوں کی شادی نہیں کر رہے کیسے والدین ہیں۔ لیکن لاچار والدین کس کے ہاتھ میں ہمارا ہاتھ پکڑائیں۔ میری عمر 33 سال ہے۔ میری ہم عمر لڑکیاں اپنے اپنے گھروں میں ہیں اور ہم اپنی بھابھی کے طعنے سنتی ہیں۔ کہیں نوکری مل جاتی تو دھیان ہی بٹ جاتا۔ لیکن ندارد، بری طرح جکڑے ہوئے ہیں۔ کوئی راستہ نظر نہیں آ رہا۔

میری سہیلی نے بتایا ان کا ہر مسئلہ اللہ کے کرم سے آپ سے حل ہوا ہے۔ آپ کو امید کا آخری سہارا سمجھ کر قلم اٹھایا۔ براہ مہربانی ہمیں جلد ملاقات کا شرف بخشیں تا کہ ہم بھی اعمال کی برکت سے فیض یاب ہوں۔ (دعاؤں کی طالب)

میں وہمی ہوں!

حکیم صاحب! میں بچپن سے ہی وہمی تھی لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ یہ چیز بڑھتی گئی مجھے صابن شیمپو جیسی چیزیں پرفیوم تیل ان چیزوں کا وہم ہے کہ جسم سے اترتی نہیں اور یہ چیزیں مجھے لگ جائیں تو مجھے وحشت ہونے لگتی ہے، میں نہا نہیں پاتی، مجھے پانی کے نیچے جانے سے ڈر لگتا ہے کہ میرا سانس بند ہو جائے گا۔ اس وجہ سے پہلے میں کتنے سال نہا نہیں پائی کسی کے صابن والے ہاتھ نہیں پکڑتی کسی کو خود کو ہاتھ نہیں لگانے دیتی جس نلکے کو سب نے استعمال کیا ہو یا وہ چیزیں تیل شیمپو جیسی ہوں ان کے نزدیک نہیں جاتی اگر نہانے جاؤں تو ہر مرتبہ نیا نلکا گھر والوں سے لگواتی تھی چار چھ گھنٹے تک نہاتی ہوں اب میری شادی ہوگئی ہے شوہر کو ان باتوں کا علم ہے میں ان کو بھی اپنے کمرے کے باتھ میں نہانے نہیں دیتی وہ ابھی تک تو میرے ساتھ تعاون کر رہے ہیں لیکن گھر والے اکثر سوال کرتے ہیں کہ تم کمرے کے باتھ روم میں کیوں نہیں نہاتے ہو تو وہ کوئی نہ کوئی بہانہ کر دیتے ہیں لیکن سسرال میں سے باتیں زیادہ دیر چھپ نہیں سکتیں وہ کہتے ہیں تم نے اپنا شیمپو کیوں باہر رکھا ہے انہیں بھی پتہ ہے میں نہانے میں تین چار گھنٹے لگا دیتی ہوں یا کبھی ایسے کہ میں پانی کی پوری ٹینکی ختم کر دیتی ہوں جس جگہ سوتی بیٹھتی ہوں اس جگہ کسی کو بیٹھنے نہیں دیتی سانس کھینچ کر لیتی ہوں اور کچھ کھا لوں تو دو تین نوالوں کے بعد پھر سانس کھینچ کھینچ کر لیتی ہوں۔

میرے کانوں میں خارش ہوتی ہے بدبودار پانی ہوتا ہے کان گیلے محسوس ہوتے ہیں۔ میری شادی کو تقریباً ایک سال ہو رہا ہے لیکن اولاد نہیں ہوئی آپ اس بارے میں بتائیں۔ ٹیسٹ کروائے ہیں اور دونوں کی ٹیسٹ رپورٹ ٹھیک ہیں۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

24 ہزار برس کی عبادت کا ثواب

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ جس شخص نے یوم عرفہ کا روزہ رکھا اس نے گویا بارہ ہزار برس اللہ کی عبادت کی اور جس نے عرفہ کے دن روزہ رکھا اس نے گویا چوبیس ہزار برس عبادت کی اور جو عیدالاضحیٰ کے دن نماز عید تک روزہ دار رہا اس نے گویا ساٹھ ہزار برس عبادت کی اور اس کو اللہ تعالیٰ ہزار شہیدوں کا ثواب اور ہزار حاجیوں کا ثواب عطا فرمائے گا۔

ستر ہزار دروازے کھل جاتے ہیں

رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ شب عرفہ میں رحمت کے ستر ہزار دروازے کھولے جاتے ہیں، ساٹھ ہزار حاجیوں کیلئے اور دس باقی مومنین کیلئے۔

(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)

ایسے بے شمار فضائل اور انوکھے واقعات کا مطالعہ کرنے کیلئے حکیم صاحب کی کتاب ''حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ'' پڑھنا نہ بھولیں۔

https://t.me/abqari1 ٹیلی گرام گروپ

جاگنگ سے ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ

جوخواتین ہفتے میں دو بار یا اس سے زیادہ مرتبہ مچھلی کھاتی ہیں ان پر حملہ قلب اور ایک خاص قسم کے فالج کے حملے کا خطرہ گھٹ کر آدھا رہ جاتا ہے۔ اسی لئے اب امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے لوگوں کو ہفتے میں دو بار مچھلی کھانے کا مشورہ دیا ہے

زیادہ آرام سے صحت یابی کی رفتار سست

طبی رسالے ''لین سیٹ'' کی ایک رپورٹ کے مطابق ۳۹ مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ ۱۵ مختلف شکایات میں بستر میں لیٹے رہنے سے مریض کی حالت میں بہتری نہیں دیکھی گئی۔ آسٹریلیا سے ایک ماہر معالج پال گلاس زیو کی تحقیق کے مطابق سرجری اور دیگر علاج کے بعد بستر میں آرام کرنا شروع میں تو یقیناً ضروری ہوتا ہے اور آرام دہ بھی' لیکن ہر وقت لیٹے رہنا بھی درست نہیں ہوتا۔ ہر باشعور مریض کو اپنے جسم کی بات سننی چاہیے اور آرام کی حدود میں رہتے ہوئے اسے حرکت دیتے رہنا چاہیے۔ مثلاً یہ بات پہلے ہی ثابت ہو چکی ہے کہ عرق النساء (شیاٹیکا) کے مریض کو ہلکی ورزش سے زیادہ اور دیرپا آرام ہوتا ہے۔

مچھلی پیٹ بھر کر کھایئے

سائنسی تحقیق اور تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ بلکہ ایک بار بھی مچھلی کھاتے ہیں وہ قلب کی تکلیف اور فالج سے محفوظ رہتے ہیں۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کی جانب سے ۸۰ ہزار خواتین کا جو مطالعہ ہوا ہے اس سے پتا چلا ہے کہ جو خواتین ہفتے میں دو بار یا اس سے زیادہ مرتبہ مچھلی کھاتی ہیں ان پر حملہ قلب اور ایک خاص قسم کے فالج کے حملے کا خطرہ گھٹ کر آدھا رہ جاتا ہے۔ اسی لئے اب امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے لوگوں کو ہفتے میں دو بار مچھلی کھانے کا مشورہ دیا ہے۔ مچھلی کا گوشت نہایت کم مقدار چکنائی والی پروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتا ہے۔ اس سے جسم کو اومیگا ۳ نامی چکنائی کے تیزابات (ایسڈز) بھی ملتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق اسکی وجہ سے خون میں چونکہ ٹرائی گلیسرائڈز نامی چکنائیوں کی سطح کم ہو جاتی ہے اس لئے خون میں گلٹیاں بننے کا عمل گھٹ جاتا ہے اور بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔

جاگنگ سے ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ

جاپان کی ایک یونیورسٹی کے محققین نے کہا ہے کہ روزانہ تیز قدمی (جاگنگ) کرنے والے افراد ذہنی آزمائشوں میں بہتر اور اضافی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ تحقیق میں سات صحت مند افراد کو ہفتے میں تین بار ۳۰ منٹ تک دوڑنے کی ورزش کا پروگرام دیا گیا۔ اس دوران ان کے لئے کمپیوٹر پر ذہنی آزمائشوں کا سلسلہ بھی رکھا گیا۔ ۱۲ ہفتوں کے بعد ان افراد کے حافظے اور ادراک کی صلاحیتوں میں ہر طرح سے اضافہ نوٹ کیا گیا۔ ورزش ترک کرنے سے یہ کارکردگی بھی کم ہو گئی۔ محققین کے مطابق معالجین کو عمر رسیدہ افراد میں الزائمر اور ایسے دوسرے مسائل پر قابو پانے کیلئے ورزش کے منظم پروگراموں کو استعمال کرنے سے مدد ملے گی۔

ایام کی تکلیف میں سبزی خوری سے کمی

جارج ٹاؤن یونیورسٹی' واشنگٹن کی تحقیق کے مطابق ایام کے دوران معمولی اور شدید قسم کی اینٹھن اور درد وغیرہ کی تکالیف میں مبتلا رہنے والی ۳۳ خواتین کو کم چکنائی والی سبزیوں پر مشتمل غذا کے استعمال سے نمایاں طور پر آرام ملا اور درد کی شدت میں کمی آئی۔ ان خواتین نے دوران تجربہ گوشت' مچھلی' دودھ اور اس کی مصنوعات' انڈے' مکھن' تیل یہاں تک کہ مونگ پھلی بھی استعمال نہیں کی۔ صرف دو مہینے سادہ سبزی والی غذاؤں کے استعمال سے ان خواتین کو نمایاں فائدہ ہوا۔ تحقیق کاروں کے مطابق دراصل حیوانی غذاؤں کے استعمال سے ان خواتین کے جسم میں جنسی ہارمون زیادہ بنتے ہیں۔ چنانچہ ایسٹروجن کی سطح بڑھ کر درد اور اینٹھن وغیرہ کا سبب بن جاتی ہے۔

عذاب اکبر سے بچانے والی سات چیزیں

1۔نماز کی پابندی۔2۔صدقے کی کثرت۔3۔تلاوت قرآن پاک۔4۔تسبیح کی کثرت۔5۔جھوٹ سے بچنا۔6۔خیانت نہ کرنا۔7چغلی سے بچنا۔

رزق میں کمی کے پانچ اسباب

1۔مغرب اور عشاء کے درمیان سونا۔2۔قبرستان میں ہنسنا۔3۔نماز کی پابندی نہ کرنا۔4۔سجدہ تلاوت نہ کرنا۔5۔اندھیرے میں کھانا۔

سات چیزوں میں شفاء ہے

1۔نماز۔2۔سورۂ فتح۔3 مدینہ شریف کی مٹی 4۔زم زم 5۔شہد۔6۔صدقہ۔7۔ماں باپ کی دعا۔ (صالحہ عثمان، لاہور)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیۡءٍ قَدِیۡرٌ کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! مجھے شروع سے ہی روحانیت اور ماورائی علوم میں بہت دلچسپی رہی ہے اور میں نے بہت سی روحانی مشقیں بھی کی ہیں۔ جس سے مجھے کافی فوائد بھی حاصل ہوئے ہیں۔ جب میں نے ماہنامہ عبقری میں نورانی مراقبے کے متعلق پڑھا تو مجھے یہ انتہائی آسان اور بہت مفید مشق لگی میں نے اسی دن سے اس کا اہتمام شروع کیا۔ اپنے بستر پر بیٹھ کر سونے تک مسلسل اس کا گہرا تصور کرتا چونکہ مجھے ایسے علوم میں خصوصی دلچسپی رہی ہے اس لیے میرے دل میں مراقبے کا تصور خوب جمتا اور میں اسے کرتے کرتے سو جاتا۔ 2 دن بعد ہی میرے ساتھ حیرت انگیز معاملات شروع ہو گئے کبھی یوں لگتا کہ جیسے انوارات کی موسلا دھار بارش ہو رہی ہے اور میں اس میں مکمل (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بیماریوں کا رنگ و روشنی سے علاج

سید محمد عثمان نوری

زرد رنگ: زرد رنگ میں سفیدی قربت کی وجہ سے ایک قسم کی تیزی ہے۔ جو روشنی کو منعکس کرتی ہے جہاں اس کا دخل ہو۔ چمک اور تیزی پیدا ہوجاتی ہے۔ **سرخ رنگ:** زرد اور نیلے رنگ کا درمیانی رنگ ہے۔ اس میں استقلال اور جوش ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے رنگ اور روشنی سے کائنات کو روپ عطا فرمایا۔ چمن میں پھولوں کی رنگینیاں دیکھنے والی ہر شے کو کیف وسرور عطا کرتی ہیں اور کیف وسرور درحقیقت ایک خاص ترکیب کے ساتھ رنگوں کے امتزاج کا خوبصورت ثمر ہوتا ہے روشنی کا وجود درحقیقت لہروں کا مرہون منت ہے۔

رنگ اور روشنیاں اپنی ایک حیثیت رکھتی ہیں ان کے مستقل اثرات ہیں جو ماحول پر مرتب ہوتے ہیں۔ اللہ کریم نے ان میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور یہ علاج مختلف طریقوں سے مختلف اشیاء کے ذریعے کیے جاتے ہیں۔

رنگ بولتے ہیں......ان کی ایک زبان ہے......ان کے ایک اثرات ہیں...... اثرات اچھے بھی اور برے بھی...... مثبت بھی اور منفی بھی......اگر رنگوں کی قوت کا اندازہ مقصود ہو تو کسی مصروف چوک کے قریب جا کر دیکھ لیجئے ٹریفک پولیس کے اشارے لگے ہیں اور وہاں رنگوں کی حکومت ہے سرخ اشارہ چلتی گاڑیوں کو روک دیتا ہے اور سبز اشارہ گاڑی کو چلنے کی اجازت دیتا ہے کالا رنگ غم، گلابی محبت، پیلا بیماری اور سفید امن کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔

ان رنگوں میں واقعی تاثیریں ہیں۔ حکماء اکثر کمزور نگاہ والے مریضوں کو سبزہ دیکھنے کا مشورہ دیتے ہیں کہ سبزہ دیکھنے سے آنکھوں میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کا آپریشن کرنے کے بعد آئی اسپیشلسٹ سبز رنگ کی پٹی مریض کی آنکھ پر باندھ دیتے ہیں۔ اسی طرح کتے کے کاٹے مریض کے لیے نیلا رنگ دیکھنا مفید قرار دیا جاتا ہے۔ رنگوں کے مزاج کے حوالے سے اس بات پر ماہرین کا مکمل اتفاق ہے کہ سرخ رنگ کا مزاج گرم وخشک ہے۔ زرد رنگ کا مزاج گرم وتر ہے۔ آسمانی رنگ کا مزاج سرد وتر ہے۔ بینجنی رنگ کا مزاج سرد وخشک ہے۔ نارنجی رنگ کا مزاج گرم محض ہے۔ سبز رنگ کا مزاج تر محض ہے۔ نیلے رنگ کا مزاج سرد محض ہے اور اودے رنگ کا مزاج خشک محض ہے۔ یہ بات تو عام لوگوں میں بھی مشہور ہے کہ رنگوں کے اثرات ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں نے اس کی آڑ میں توہم پرستی کا دامن پکڑ لیا ہے تو ہم پرستی سے پلو چھڑانا بھی وقت کی ضرورت ہے۔

حضرت امام ابوحنیفہ نعمان بن ثابت کے استاد گرامی حضرت سیدنا امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ کا ارشاد گرامی ہے کہ کالے رنگ کا جوتا پہننا بینائی کیلئے مضر ہے۔ ویسے بدنظری کے مضر اثرات سے نجات کیلئے کالا رنگ مستعمل ہے۔ کاش البرنی کے نام سے کون واقف نہیں۔ وہ مختلف رنگوں کا تجزیہ اور ان کے خصائص بیان کرتے ہوئے زرد، سرخ بینجنی، نارنجی، نیلے اور ہرے رنگ کے متعلق رقمطراز ہیں۔

بینجنی رنگ: میں انحطاطی اثرات ہیں۔ روشنی کو کم قبول کرتا ہے۔ کم روشنی میں بہت ہلکا ہوجاتا ہے اور مصنوعی روشنی میں تو درمیانی رنگ (بھورا) اختیار کرلیتا ہے جلد کیلئے یہ مضر ہے۔

نارنجی رنگ: چونکہ سرخ اور زرد سے بنا ہے۔ اس لیے شوخ رنگ ہے۔ مزاج اس کا گرم ہے اور یہ مان لیا گیا ہے کہ تمام رنگوں میں اس کی قوت سب سے زیادہ ہے۔

نیلا رنگ: اس میں اضمحلالی اثر ہے جس رنگ سے ملتا ہے کمزوری اور سردی پیدا کردیتا ہے۔ دن کی تیز روشنی میں اس کی قوت بڑھتی رہتی ہے اور روشنی کی کمی کے ساتھ ساتھ اس میں بھی ضعف پیدا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ مصنوعی روشنی میں بہت کمزور ہوجاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا تعلق زیادہ تر سیاہی سے ہے جو روشنی کو جذب کرلیتی ہے۔

ہرا رنگ: ثانوی رنگوں میں عالمگیر ہے۔ اس سے مزاج میں اعتدال۔ تازگی ٹھنڈک اور سکون پیدا ہوتا ہے۔

کھردری جلد

اگر آپ کی جلد کھردری ہے تو اب پریشان نہ ہوں آپ ناریل کا دودھ آدھی پیالی' چنے کا پاؤڈر ایک چمچ' بادام کا تیل ایک ٹیبل اسپون لیکر ناریل کے تیل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں پھر اس میں چنے کا پاؤڈر اور تیل ملائیں اور اسے کہنی گھٹنوں اور ایڑیوں پر لگائیں اور آہستہ آہستہ مالش کریں 20 سے 25 منٹ لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ آپ کی جلد نرم ملائم اور خوبصورت ہوجائیگی۔ **(عائشہ منور' راولپنڈی)**

جنت والے نبوی ﷺ اعمال

بشریٰ امین' بہاولپور

حضرت امام مالک فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ ایک دن نبی کریم ﷺ نے میرا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور فرمایا اے عقبہ! میں تجھے نہ بتادوں کہ دنیا اور آخرت کے اخلاق فاضلہ کیا ہیں (پھر فرمایا) تم اس سے ناطہ جوڑو جو تم سے توڑ پیدا کرے اور جو تم کو محروم کرے تم اسے دو جو تمہیں تکلیف پہنچائے تم اسے معاف کردو۔ **(شرح السنہ)**

حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے فرمایا اے علیؓ! تم کو دین و دنیا کے بلند اخلاق نہ بتادوں یہ کہ تم اس سے رابطہ رکھو جو تم سے رابطہ ختم کرے جو تمہیں محروم رکھے تم اسے نوازو جو تم کو تکلیف دے تم اسے معاف کردو۔ **(ترغیب)**

حضرت امام مالک فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ وہ شخص کون ہے جو آگ پر حرام ہوگا اور جس پر آگ حرام ہوگی (سنو میں بتاتا ہوں) دوزخ کی آگ حرام ہے ہر ایسے شخص پر جو لوگوں سے قریب ہونے والا' نہایت نرم مزاج' اور نرم طبیعت ہو۔ **(ترمذی)**

قبیلہ مزینہ کے ایک شخص نے آپ ﷺ سے سوال کیا کہ مسلمان کو سب سے افضل ترین کس شے سے نوازا گیا ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا حسن اخلاق سے۔ **(ترغیب)**

حضرت ابو بردہؓ نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ! کیا اللہ تعالیٰ مکارم اخلاق' بلند اخلاق کو پسند کرتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: قسم اللہ کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے بلا حسن خلق کوئی جنت میں داخل نہیں ہوسکتا۔ **(بیہقی فی الشعب)**

حضرت جابرؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: تم میں سے زیادہ پسندیدہ اور قیامت کے دن سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے عمدہ ہوگا۔ **(فتح الباری)**

ابوثعلبہ خشنیؓ کی روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا تم میں سب سے زیادہ محبوب اور قیامت کے دن مجلس میں میرے قریب وہ شخص ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے سب سے بہتر ہوگا۔ **(بیہقی)**

ام احمد، کوئٹہ

فوڈ پوائزننگ! جان لیوا مرض

یقین جانیے کہ شہد کو ابلے پانی میں حل کرکے پلانے سے بہتر آج تک کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ بیماری کے دوران شہد دینے سے نہ صرف یہ کہ مریض کو بعد میں کسی قسم کی کوئی کمزوری نہ ہوئی بلکہ وہ بیماری کے دوران بھی چلتا پھرتا رہتا ہے اور جسم سے نکلے ہوئے تمام نقصان پورے ہوجاتے ہیں

فوڈ پوائزننگ ایسی غذاؤں کے استعمال سے ہوتی ہے جن میں صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثومے یا زہریلے مادے موجود ہوں، جراثیم ہمارے اردگرد ہر طرف رینگ رہے ہیں، اس لیے معمولی قسم کی فوڈ پوائزننگ ایک عام بات ہے، ایسی صورت میں دست لگتے ہیں اور پیٹ کا نظام تہہ و بالا ہوجاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس سے بچنے کیلئے آپ یہ سمجھیں کہ ہر قسم کے جراثیم سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے لیکن یہ ممکن نہیں اور اگر آپ کسی طرح اس کا اختیار رکھتے بھی ہوں تو بھی ایسی صورت میں تمام جرثوموں سے نجات حاصل کرنا صحت کیلئے قابل قبول بات نہ ہوگی۔ یہ خوردبینی اجسام ہمارے آس پاس ہر جگہ یہاں تک کہ ہمارے کھانوں میں بھی موجود ہوتے ہیں اور بعض اوقات صحت کی بہتری کیلئے ان کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے۔

صحت کو نقصان پہنچانے والے جراثیم: وہ تمام غذائیں جو ہم جانوروں سے حاصل کرتے ہیں، علاوہ ازیں بغیر پکی ہوئی کچی غذائیں اور بغیر دھلی ہوئی سبزیاں ان تمام اشیاء میں ایسے جراثیم ہوسکتے ہیں جو فوڈ پوائزننگ کا سبب بنتے ہیں۔ فوڈ پوائزننگ کی اہم وجہ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں ہوتی ہیں۔ مثلاً گائے اور بکرے کا گوشت، مرغی کا گوشت، انڈے، دودھ، مچھلیاں اور جھینگے وغیرہ ان غذاؤں میں زیادہ تر جراثیم موجود ہوسکتے ہیں ان میں سالمونیلا سٹیریا کیمپی لوبیکٹر یا یا اور ای کولائی شامل ہیں۔

فوڈ پوائزننگ کی علامات: غذائی سمیت (فوڈ پوائزننگ) کے مریض میں درج ذیل علامات دیکھی جاسکتی ہیں۔☆ مریض کو قے یا الٹی محسوس ہوسکتی ہے۔☆ پیٹ میں مروڑ کے دورے اٹھ سکتے ہیں۔☆ اسہال کی شکایت ہوسکتی ہے، اجابت میں خون آسکتا ہے۔☆ بخار کی وجہ سے جسم گرم ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات غذائی سمیت کی بنا پر یہ علامتیں جراثیم سے آلودہ کھانوں کے استعمال کے چند گھنٹوں کے اندر سامنے آجاتی ہیں لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس قسم کی آلودہ غذائیں استعمال کرنے کے کئی دن بعد علامات محسوس کی جاتی ہیں، فوڈ پوائزننگ اگر معمولی نوعیت کی ہو تو چند دنوں میں علاج کے بعد طبیعت بحال ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات یہ معلوم کرنا دشوار ہوجاتا ہے کہ طبیعت کی خرابی کی اصل وجہ فوڈ پوائزننگ ہے۔ اس سلسلے میں تھوڑی سی چھان بین کے ذریعے صحیح صورتحال معلوم کی جاسکتی ہے اگر یہ دیکھا جائے کہ جو غذا آپ نے اور دوسرے لوگوں نے بھی استعمال کی ان تمام افراد میں اسی قسم کی علامات دیکھی جارہی ہیں تو پھر یہ واضح طور پر فوڈ پوائزننگ کی شکایت ہوسکتی ہے۔

تشخیص کا طریقہ کار اور علاج: زہرخورانی کے شکار افراد جب ڈاکٹر سے رابطہ کرتے ہیں تو وہاں اس سے اس کی طبیعت کے حوالے سے بے شمار سوالات کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً اس سے یہ پوچھا جاسکتا ہے کہ وہ کب سے اس کیفیت میں مبتلا ہے؟ گزشتہ چند روز میں اس نے کیا چیزیں کھائیں؟ کیا گھرانے کا کوئی دوسرا فرد بھی اس طرح بیمار ہے؟ یہ بھی ممکن ہے کہ ڈاکٹر ٹھوس نتیجے پر پہنچنے کیلئے مریض کے فضلے اور پیشاب کی طبی جانچ کرے تاکہ ان ممکنہ جرثوموں کا سراغ لگایا جاسکے جو فوڈ پوائزننگ کا باعث بنے ہیں جن مخصوص جراثیم کی وجہ سے طبیعت خراب ہوا ن سے نمٹنے کیلئے دوائیں دی جاتی ہیں لیکن بیشتر اوقات ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی، مریضوں کو اس وقت ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے جب دستوں اور الٹیوں کی وجہ سے ان کے جسم سے بڑی مقدار میں پانی نکل جاتا ہے ہسپتال میں انہیں رگوں کے ذریعے سیال غذا فراہم کی جاتی ہے۔

بار بار کی اجابتوں سے مریض کے جسم سے نمکیات نکل جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے یا پانی کی کمی سے گردے بیکار ہوسکتے ہیں۔ اس کا حل یہ تلاش کیا گیا ہے کہ مریض کو نمک اور گلوکوز کا مرکب پانی میں گھول کر بار بار پلائیں۔ پاکستان میں او آر ایس کے نام سے مشہور ہے۔

نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں اسہال کے ایک مریض کا ذکر کیا گیا جس کیلئے آپ نے شہد تجویز فرمایا اور کچھ عرصہ شہد پینے کے بعد وہ شفایاب ہوگیا۔

شہد ایک مکمل غذا ہونے کے ساتھ جراثیم کش دوا بھی ہے اس میں وہ تمام معدنیات اور نمکیات پائے جاتے ہیں جو جسم انسانی میں موجود ہوتے ہیں جب قے اور دست کے ذریعہ جسم سے پانی خارج ہوتا ہے تو صرف عام خوردنی نمک نہیں نکلتا بلکہ اس عمل میں کئی اور کیمیاوی مرکبات اور جوہر بھی ہوتے ہیں جن کی تفصیل کا ابھی مکمل اندازہ بھی نہیں کیا جاسکتا ان کی کمی کسی ایسے سیال سے پوری کرنی چاہیے جس میں وہی کچھ موجود ہو جو جسم سے خارج ہوا ہے تو یقین جانیے کہ شہد کو ابلے پانی میں حل کرکے پلانے سے بہتر آج تک کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ بیماری کے دوران شہد دینے سے نہ صرف یہ کہ مریض کو بعد میں کسی قسم کی کوئی کمزوری نہ ہوئی بلکہ وہ بیماری کے دوران بھی چلتا پھرتا رہتا ہے اور جسم سے نکلے ہوئے تمام نقصان پورے ہوجاتے ہیں۔ شہد کے ساتھ اگر سرکہ کا اضافہ کرلیا جائے تو فوائد دو چند ہوجاتے ہیں۔ اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ جراثیم کش اور دافع تعفن ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے سرکہ کو بہت اہمیت دی ہے اس کی افادیت میں متعدد احادیث موجود ہیں۔

فوڈ پوائزننگ سے بچنے کی چند تراکیب: گھر پر غذا دھونے اور کھانا پکانے سے لے کر انہیں محفوظ رکھنے تک ایسے بے شمار مراحل ہیں جہاں پر غذائیں آلودہ ہوسکتی ہیں ان سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ کھانا پکانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھولیا جائے۔ پھل یا کچی سبزیاں استعمال کرنے سے پہلے انہیں اچھی طرح دھونا ضروری سمجھا جائے۔ کھانے کی تمام چیزوں میں گوشت سب سے جلدی خراب ہوتا ہے، گرم موسم میں تو پکا ہوا گوشت بھی تھوڑی دیر بعد کھانے کے قابل نہیں رہتا، بازاروں میں دیگچے رکھ کر بیچنے والوں میں سے اکثر کے سالن دو گھنٹوں کے بعد کھانے کے قابل نہیں رہتے۔ اگر کھانے کے دوران گوشت یا چکن کچا محسوس ہو یا اس کے اندر کی گلابی رنگت جھلک رہی ہو تو اسے نہیں کھانا چاہیے اور اگر کوئی خلاف معمول ناگوار بو آرہی ہو تو اسے بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

دودھ میں اگر ترشی محسوس ہو تو ہرگز استعمال نہ کریں، فریج کے اندر موجود کسی غذا پر اگر سبز، گلابی، سفید یا بھورے رنگ کی پھپھوند موجود ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ غذا خراب ہوچکی ہے۔ اگر آپ فریج میں رکھی باقی ماندہ غذا کھانا چاہتے ہیں تو اسے استعمال سے پہلے اچھی طرح گرم کرلیں تاکہ فریج میں اس دوران جن جرثوموں کی اس میں افزائش ہوچکی ہے وہ ختم ہوجائیں۔ باہر کھانا کھانے سے ممکنہ حد تک اجتناب کیا جائے۔ پینے کیلئے پانی ہمیشہ ابال کر استعمال کریں کیونکہ زیادہ تر بیماریاں آلودہ پانی سے پھیلتی ہیں۔ اپنی غذا میں سرکہ، شہد اور کھجور لازمی استعمال کریں۔

غلام محمد یٰسین قادری فاروقی

درود شریف سے ہر لا علاج مرض کا علاج

حضرت امام حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ حضور پرنور ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ تم جہاں کہیں بھی ہو مجھ پر درود شریف پڑھتے رہا کرو۔ بیشک تمہارا درود شریف مجھ تک پہنچتا رہتا ہے

ہر لمحہ دل میں کوئی چھوٹا سا درود شریف پڑھتے رہیں۔ آپ انشاء اللہ حضور ﷺ کے خادموں میں شامل رہیں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے سارے تفکرات کی کفایت کرے گا اور آپ کی تمام حاجات پوری کرے گا۔

حضور رسالت مآب ﷺ کا ارشاد ہے جو ہر روز یا ہر شب مجھ پر درود بھیجا کرے۔ مجھ پر اس کی شفاعت کرنا واجب ہوگی۔

حضرت امام حسینؓ حضور پرنور ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ تم جہاں کہیں بھی ہو مجھ پر درود شریف پڑھتے رہا کرو۔ بیشک تمہارا درود شریف مجھ تک پہنچتا رہتا ہے۔

حضرت جابر بن سمرہؓ فرماتے ہیں حضور پُرنور ﷺ فرمایا کہ جو شخص فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد مجھ پر ایک سو مرتبہ درود شریف پڑھے گا اللہ تبارک و تعالیٰ اس کی 100 حاجات پوری کریگا۔

درود شریف دلوں کا نور ہے‘ گناہوں کا کفارہ ہے۔ زندہ اور مردوں دونوں کیلئے رحمت ہے۔ درود دعا بھی ہے اور دوا بھی۔ درود سوغات بھی ہے۔ درود اللہ اور ملائکہ کی سنت بھی اور قبولیت دعا کا سبب بھی۔ (ہر دعا کے اوّل و آخر درود شریف پڑھنا چاہیے) چند آسان مگر عظیم برکات کے حامل درود شریف درج ذیل ہیں۔

روحانی ترقی کیلئے

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِیْ کُلِّ لَمْحَۃٍ وَّ نَفَسٍ بِعَدَدِ کُلِّ مَعْلُوْمٍ لَّکَ.

اس درود شریف کا کثرت سے ورد کرنے والا بہت جلد روحانی ترقی حاصل کرے گا اور غیب سے اصلاح ہوگی۔

[redacted]

کوئی بھی ایسی مشکل جس سے چھٹکارا ناممکن نظر آرہا ہو ایسی حالت میں روزانہ ایک ہزار دفعہ اس درود کو پڑھنا مشکلات میں کفایت کرتا ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْضَاقَتْ حِیْلَتِیْ اَدْرِکْنِیْ رَسُوْلَ اللّٰہ

برائے کشادگی رزق

جو کوئی اپنے رزق میں برکت‘ فراخی اور کشادگی چاہتا ہو اور صدقہ دینے کیلئے اس کے پاس کوئی چیز نہ ہو تو اس درود کو پڑھے اس سے رزق میں وسعت اور برکت ہوتی ہے اور یہ صدقہ کا نعم البدل بن جاتا ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ وَصَلِّ عَلَی الْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِo

ہر لا علاج مرض کیلئے

کسی بھی قسم کا مرض ہو جو ٹھیک ہونے میں نہ آرہا ہو تو اس درود پاک کا شفاء ہونے تک کثرت سے ورد کرنا انتہائی مجرب ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَائِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَا وَعَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْo

[redacted]

(بروز جمعۃ المبارک بعد نماز عصر 80 بار یہ پڑھیں تو 80 سال کے گناہ معاف ہوجاتے ہیں اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَسَلِّمْo

چوری‘ خوف‘ حادثات سے حفاظت کیلئے

جس شخص کو چوری کا ڈر ہو یا کسی قسم کا خوف ہو تو اس درود کو ورد زبان رکھیں انشاء اللہ حفاظت ہوگی۔

صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا کَمَا یَنْبَغِیْ الصَّلٰوۃُ عَلَیْہِo

درود خضری کے بھی بے شمار فوائد ہیں اور اسی طرح خوف و حادثات سے حفاظت کیلئے بہت مجرب ہے۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ o

[redacted]

مزارع الحسنات میں درج ہے کہ اگر کوئی شخص اس درود شریف کو پڑھے تو ستر ہزار فرشتے ایک ہزار دن تک اس شخص کے نامہ اعمال میں نیکیاں لکھتے رہتے ہیں۔ پہلی امتوں کی عمریں ہزار ہزار سال ہوتی تھیں اس لیے وہ عبادت بھی زیادہ کرتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے حضور ﷺ کی امت کی عمریں تو کم کردیں لیکن عبادت کا ثواب ہزار گناہ کردیا۔ جذب القلوب میں لکھا ہے کہ ”جو شخص محبت اور پاکیزگی کے ساتھ ہمیشہ پڑھے گا وہ دیدار نبی پاک ﷺ سے مشرف ہوگا۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ کَمَاتُحِبُّ وَتَرْضٰی لَہٗ

[redacted]

حضرت شیخ عبدالکریم الشرابانی رحمتہ اللہ علیہ کی کتاب میں لکھا ہے کہ ”درود شریف پڑھنے سے منہ کی بدبو دور ہوجاتی ہے شرط یہ ہے کہ ایک ہی سانس میں گیارہ بار پڑھا جائے۔ شیخ شرابانی رحمتہ اللہ علیہ اور دوسروں نے کئی مرتبہ آزمایا ہے اور یہ طلوع سحر کی مانند سچا ثابت ہوا۔

درود شریف: اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَی النَّبِیِّ الطَّاھِرِ

درود خاص

اس درود پاک کی رحمتیں اور برکتیں اور فوائد لکھنا ناممکن ہے اس درود پاک کو پڑھنے والا ولی اللہ بن جاتا ہے۔ جب بھی کبھی رنج وغم یا اچانک مصیبت نازل ہوجائے تو اس درود شریف کا ورد کریں انشاء اللہ تعالیٰ تمام مشکلات حل ہوجائینگی۔ درود خاص یہ ہے: صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْکَ یَامُحَمَّدُ نُوْرٌمِّنْ نُوْرِ اللّٰہ

پاکیزہ مال کی بشارت

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب حاجی حج کرنے کیلئے اپنے پاکیزہ مال کیساتھ نکلتا ہے اور اپنے پاؤں کو رکاب میں رکھتا ہے پس حاجی ندا دیتا ہے اے اللہ! میں حاضر ہوں اے اللہ میں حاضر ہوں‘ تو آسمان سے ندا ہوتی ہے (تجھے سعادت حاصل ہو‘ تیری حاضری قبول ہو) تیرا کھانا حلال ہے‘ تیری سواری حلال ہے نیز حج مقبول ہے اس میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں اور جب آدمی گھر سے حرام مال کیساتھ نکلتا ہے پس وہ اپنے پاؤں کو رکاب میں رکھتا ہے پس وہ خبیث کہتا ہے اے اللہ میں حاضر ہوں۔ ندا دینے والا ندا دیتا ہے آسمان سے تیرے لیے حاضری قبول نہ ہو اور تجھے سعادت نہ ہو تیرا کھانا حرام ہے اور تیرا خرچ کرنا حرام ہے اور تیرا حج بے کار ہے مقبول نہیں۔ **(طبرانی ترغیب 113/2)**

(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)

بیگم اسماعیل‘ اوکاڑہ

انار دانہ‘ ہاضمہ کی لاجواب دوا

تبخیر معدہ کی تو یہ اکسیری دوا ہے۔ کھانے سے نفرت ہو جانے کی شکایت میں اس کا فائدہ دیکھا جا سکتا ہے

انار دانہ دراصل انارِ ترش ہے‘ یعنی کھٹا انار‘ جہاں پاک و ہند میں یہ پیدا ہوتا ہے‘ وہاں اس کا مقامی نام واڈُو‘ دڑُو‘ دارو اور داری ہے۔ یہ ہمالیہ‘ شوالک کے سلسلہ ہائے کوہ اور سلسلۂ کوہستان قراقرم کی وادیوں کی پیداوار ہے۔ مقامی باشندے اس کی چٹنی بناتے ہیں اور اسے ذائقے کیلئے غذا کے ساتھ کھاتے ہیں۔ پودوں پر لگے لگے یہ پھل سوکھ جاتے ہیں یا گل سڑ کر ختم ہو جاتے ہیں۔

پودے کے نیچے ان کے ڈھیر دیکھے جا سکتے ہیں جب کہ مارکیٹ یا بازار میں انار دانہ نایاب ہے۔ مصنوعی انار دانہ البتہ دستیاب ہے۔ کسی پرانے جاننے والے طبیب سے ہی اس کی خریداری ممکن ہے۔ البتہ موسم میں پشاور‘ پنڈی‘ سوات کے بازاروں اور منڈیوں میں یہ خاص خاص دکانداروں کے ہاں طلب کرنے پر دیکھا جا سکتا ہے۔ بے شک انار دانہ ہاضمہ کی ایک لاجواب دوا ہے‘ بہت سے طبی اور ویدک نسخوں میں انار دانہ جزو اعظم ہے۔ مثلاً آیورویدک کا ایک بہت مشہور نسخہ ہضم کیلئے ہے اور وید اس کے فائدوں کے بڑے قائل ہیں۔

ہاضمہ کی ان گولیوں کا ویدک نام سوادشٹ پاچک وٹی ہے۔

ان گولیوں کا نسخہ یہ ہے۔ اصلی انار دانے کا سفوف ایک کلو‘ عمدہ سندر خانی کشمش (پسی ہوئی) چینی کا سفوف‘ دونوں ایک ایک پاؤ‘ دھنیا خشک‘ سفید زیرہ بھنا ہوا‘ کالی مرچ ہر ایک کا سفوف ایک ایک چھٹانک‘ تیز پات‘ سونف‘ لاہوری نمک‘ سمندری نمک‘ سانبھر نمک‘ بڑنمک‘ فلفل دراز‘ عقرقرحا‘ ہر ایک کا سفوف دو دو تولہ (24 گرام) جاوتری کا سفوف بارہ گرام۔ پہلے کشمش کو خوب رگڑ کر لئی سی بنا لیں پھر باقی دوائیں ملا کر بیر کے برابر گولیاں بنا لیں (گولی کا وزن دو رتی ہونا چاہیے) ان گولیوں کو غذا کے بعد چوسنے سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کھانا ہضم ہوتا ہے۔ کھٹی میٹھی ڈکاروں میں فائدہ ہوتا ہے۔ تبخیر معدہ کی تو یہ اکسیری دوا ہے۔

کھانے سے نفرت ہو جانے کی شکایت میں اس کا فائدہ دیکھا جا سکتا ہے۔ ایک بڑا فائدہ ان گولیوں کا یہ مشاہدہ میں آیا کہ ان کے چوسنے سے فرحت حاصل ہوتی ہے۔ دن بھر میں ایک ایک گولی چار بار چوس سکتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض یہ گولیاں نہ چوسیں۔

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

ہوا کہ میرے وقت میں برکت آتی چلی گئی اور جو کام گھنٹوں میں ہوتا تھا وہ منٹوں میں ہونے لگا۔ پہلے مجھے گھر کے کاموں اور بچوں کی دیکھ بھال سے ہی فرصت نہیں ملتی تھی اور میں ہر وقت ان میں الجھی رہتی تھی لیکن اب سب کام وقت پر بہت جلد ہو جاتے ہیں اور بچے بھی زیادہ تنگ نہیں کرتے۔ ہر کام میں ایک حسن‘ ترتیب اور سلیقہ آ گیا ہے۔ میرے شوہر اور سسرال والے بھی پہلے سے بہت زیادہ عزت کرنے لگے ہیں اور ہر معاملے میں مشورہ کرتے ہیں۔ روحانی محفل میں شرکت کرنے سے پہلے میری کوئی عزت نہیں کرتا تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ اس محفل کی برکت سے میرے اندر جو سکون پیدا ہوا ہے میں بیان نہیں کر سکتی۔ عبادت کرنے کو خود بخود دل چاہتا ہے اور نماز اور اعمال کی پابندی بھی ہونے لگی ہے۔ میں تو اپنی سب بہنوں سے گزارش کروں گی کہ وہ روحانی محفل میں ضرور شرکت کیا کریں۔ اس کے ایسے لاجواب فوائد ہیں جن کو شمار نہیں کیا جا سکتا۔ اللہ عبقری کو دن دگنی رات چگنی ترقی نصب کرے۔ آمین **(فرخندہ بتول‘ سندھ)**

(بقیہ: درس سے فیض پانیوالے)

لے رکھا تھا لیکن اس کو ختم کرنے کی کبھی سنجیدہ کوشش نہیں کی تھی۔ لیکن دوران درس میں نے سچے دل سے سود کے نظام کو ختم کرنے کا فیصلہ کیا اور دعا کے دوران بھی بہت زاری کے ساتھ اس لعنت سے چھٹکارا پانے کیلئے اللہ کے سامنے گڑگڑایا۔ میرا دل کہہ رہا تھا کہ میری دعا قبول ہوگئی ہے۔ آپ یقین کریں چند دن بعد مجھے ایسی جگہ سے رقم آئی جہاں سے مجھے گمان بھی نہیں تھا اور میں نے فوراً بینک کا قرض اتارا اور سود سے نجات حاصل کی۔ اگر میں درس میں شرکت نہ کرتا تو شائد ساری زندگی سود سے نجات حاصل نہ کر سکتا اب میں باقاعدگی سے شرکت کرتا ہوں اور دن بدن میری دینی حالت بہتر ہو رہی ہے۔ **(خالد قیوم‘ ملتان)**

(بقیہ: مقوی دماغ کا لاجواب نسخہ)

شروع کر دیا۔ اب مجھے خیال آیا کہ ممکن ہے کافی کی جو برانڈ میں استعمال کرتا ہوں اس سے مرض کا تعلق ہو۔ کئی دن تک کافی کے برانڈ بدلتا رہا، لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔

اب مجھے یہ بات سوجھی کہ میں خاصی گرم کافی پیتا ہوں۔ اس میں کچھ ملا کر اسے ٹھنڈا کر لیا جائے تو ممکن ہے افاقہ ہو۔ دودھ اور بالائی مجھے راس نہیں آتے تھے، اس لیے ان کا استعمال میں نے نہیں کیا۔ ایک دن میں نے ایک دو برف ریزے کافی میں ملا دیئے۔ جب وہ گھل گئے تو میں نے کافی پی لی۔ میں نے تین دن تک یہی عمل کیا اور میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ خراش والی جگہ کی حساسیت کم ہوگئی۔ پھر تو اسے میں نے معمول بنا لیا۔ ہفتے عشرے میں تکلیف رفع ہوگئی۔ مجھے اپنی اس دریافت سے جو خوشی ہوئی میں وہ بیان نہیں کر سکتا۔ تاہم مجھے شک تھا کہ یہ عارضی نہ ہو، لیکن اب چھے ماہ بعد بھی میں ٹھیک ہوں۔ معلوم ہوتا ہے کہ خراشیدہ بافتیں گرمی کو برداشت نہیں کر سکتی تھیں، اس سے وہ مشتعل ہو جاتی تھیں۔ برف کے استعمال نے حدت کو معتدل کر دیا اور دس سال پرانی تکلیف جاتی رہی۔ **(یوسف شیراز)**

(بقیہ: مراقبہ سے پانے والے)

بھیگ گیا ہوں اور میرے دل کا کٹورہ انوارات الٰہی سے بھر گیا ہے۔ اور کبھی مجھے انتہائی مبارک خواب آنے لگے۔ بلاشبہ نورانی مراقبے کی چند دن کی مشق سے مجھے وہ کچھ ملا جو میں نے ساری زندگی کی مشقت کے بعد بھی نہیں پایا۔ میں آپ کے لیے دل سے دعا گو ہوں۔ اللہ آپ کو اسی طرح مخلوق کی خدمت کی توفیق عطا فرماتا رہے۔ میں بہت جلد آپ سے ملاقات کرونگا تا کہ روحانیت کے حوالے سے مزید اصلاح لے سکوں۔

(بقیہ: جنّی کا گم سایہ)

لینا ہے جب بھی نظر آئے۔ انشاءاللہ یہ جنّی بھاگ جائے گی پھر کچھ دن نقش اور بتی استعمال کرنے سے سکون و آرام مگر پھر دوبارہ وہی سلسلہ شروع ہو گیا۔ بلکہ اب کی بار اس جنّی عورت کے ساتھ اور بھی جنات نظر آنا شروع ہو گئے اس جنّی عورت نے کہا کہ یہ میرے خاندان کے لوگ ہیں اگر مجھے بھگانے کی کوشش کریں گے تو یہ میرے خاندان والے تم میاں بیوی اور بچوں کو ختم کر دیں گے۔ حافظ مقصود صاحب پریشان میرے پاس آئے اور بچوں سمیت مار دینے کی بات بتائی۔ میں نے انہیں تسلی دیتے ہوئے کہا کہ آپ گھبرائیں نہیں انشاءاللہ یہ آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتے صرف ڈراتے ہیں اور منزل (33 آیات) کی پڑھائی اور نقش کا استعمال جاری رکھیں۔ اور ان کے ساتھ ایک بتی رات کو دیئے میں جلانے کیلئے دی جو کہ حضرت شاہ ولی اللہ رحمتہ اللہ علیہ کی لکھی ہوئی اچھڑ بتی کے نام سے مشہور ہے۔ وہ مسلسل رات کو جلانے کیلئے دی۔ میاں بیوی نے یہ بتی مسلسل 21 دن جلائی اور بتی میں یہ تمام جنات جلتے ہوئے ان کو نظر آتے رہے اور پھر 21 دن کے بعد ہمیشہ کیلئے ان کو سکون ہو گیا۔ حافظ صاحب نے بتایا کہ بتیاں جلانے کے بعد ہم میاں بیوی ملے تو وظیفہ زوجیت کے دوران پہلے کی طرح نہ بے چینی ہوئی اور نہ ہی گھبراہٹ ہوئی اور نہ ہی بعد میں پشیمانی ہوئی بلکہ ایسے تھا جیسے آج ہی شادی ہوئی ہے اور پوری طرح لطف اندوز ہوئے۔ کہنے لگے اس سے معلوم ہوا کہ اس جنّی عورت کی بات صحیح تھی کہ میں تم دونوں میاں بیوی کے درمیان حائل ہو جاتی تھی۔ اس کے بعد حافظ صاحب کی بیوی حاملہ ہوئیں اور اللہ نے ان کو خوبصورت بیٹا عطا کیا اور دوران حمل ان کو کوئی چھپکلی نظر نہیں آئی اور نہ ہی کوئی خوف و ڈر آیا جس پر میاں بیوی کی خوشی کی انتہاء نہ رہی۔

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

54

ماہنامہ عبقری لاہور

دسمبر 2010ء بمطابق ذی الحجہ، محرم الحرام 1431 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔



قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- حضرت خواجہ بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ کے آزمودہ وظائف
- قرآن سے انوارات لینے کا آسان طریقہ
- ڈیپریشن سے نجات ناممکن نہیں
- سردی سے بچنے کے خاص گُر
- چھپکلی سے غیبی مدد کا سچا واقعہ
- چڑیل کا آدم زاد سے عشق
- سونف خوشبو بھی، شفاء بھی
- ازدواجی زندگی کو کامیاب بنائیں
- 50 منٹ میں تازہ دم ہو جائیے
- روزمرہ دعاؤں سے مشکلات کا حل
- قیافہ شناسی سے شخصیت کی پہچان
- درود شریف سے مصائب کا یقینی خاتمہ

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 6 جلد نمبر 5 دسمبر 2010ء بمطابق ذی الحجہ/محرم الحرام 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

دسمبر 2010ء

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

قارئین کے تجربات و مشاہدات نمبر

عبقری قارئین کے حلقے میں کتنا مقبول اور پسندیدہ ہے اس کا ثبوت قارئین کی بھجوائی ہوئی وہ تحریریں ہیں جو ایک راز کی شکل میں انکے سینے میں دفن تھیں۔ عبقری نے اعلان کیا تھا کہ قارئین اپنے 3 حلفیہ تجربات ارسال کریں۔ قارئین نے عبقری پر اعتماد کرتے ہوئے اپنے تجربات و مشاہدات بھجوائے۔ جنوری 2011ء کا عبقری "قارئین کے تجربات و مشاہدات نمبر" کے نام سے خصوصی شمارہ ہوگا اور قارئین کی ارسال کی ہوئی تحریروں سے مزین ہوگا۔ جس میں آپ کو ملے گی طب' روحانیت' معلومات اور وہ سب کچھ جو دلوں کا راز اور زندگی کا نچوڑ تھا۔ آج ہی اپنی کاپی بک کروائیں۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرما دیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر بھیج کر ہمیں بلٹی کرادیں شکریہ!

رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوٰۃ ہے یا صدقہ

ضروری اطلاع:

حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے 042-37597605

Website:www.ubqari.org E-mail:contactubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

محمد طارق محمود [illegible] مرکز روحانیت و امن [illegible] مزنگ چونگی لاہور سے شائع کیا

ہر قسم کے غم سے نجات کیلئے

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ مسجد میں تشریف لائے تو آپ کی نظر میں ایک انصاری شخص پر پڑی جن کا نام ابواُمامہ تھا۔ آپ ﷺ نے ارشادفرمایا: ابوامامہ! کیا بات ہے میں تمہیں نماز کے وقت کے علاوہ مسجد میں (الگ تھلگ) بیٹھا ہوا دیکھ رہا ہوں؟ حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! مجھے غموں اور قرضوں نے گھیر رکھا ہے۔ آپ ﷺ نے ارشادفرمایا: کیا میں تمہیں ایک دعا نہ سکھلا دوں جب تم اس کو کہو گے تو اللہ تعالیٰ تمہارے غم دور کردیں گے اور تمہارا قرض اتروا دیں گے؟ حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ ﷺ! ضرور سکھادیں۔ آپ ﷺ نے ارشادفرمایا: صبح وشام یہ دعا پڑھا کرو" اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

حال دل

جو میں نے دیکھا' سنا' اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

ایک دیرینہ دوست نے فون کیا کہ بلوچ فوت ہوگیا۔ یکا یک جھٹکا لگا کہ پچھلے دنوں تو میرے سامنے بیٹھا اپنے گھریلو مسائل بیان کررہا تھا پھر کیا ہوا' کہا بیٹھے بٹھائے دل کا دورہ پڑا اور وہ فوت ہوگیا۔ بس اسی پل میرے خیالات میں وہ نقشہ اور گزری پچھلی زندگی گھومنا شروع ہوگئی۔ بلوچ جوان ہوا گھر میں غربت تنگدستی اور مسائل ہی مسائل تھے بس سب سے بڑا مسئلہ غربت اور جہالت تھا بلکہ غربت سے بھی بڑا مسئلہ جہالت ہے جس نے سب کی شناسائی اور اعلیٰ ڈگری دی معاشرے نے کہا کہ علم ملا یہ فن تو ملا لیکن علم نہ ملا۔ علم تو پیدا کرنے والے اور زندگی میں آنے کے مقصد کو پہچاننے کا نام ہے۔ بلوچ کے پاس نہ دنیا کا فن یعنی علم اور نہ ہی آخرت اور رب شناسی تھی۔ ایک گاؤں کا رہنا والا تھا' بڑے شہر لاہور کا رخ کیا۔ اندرون شہر کی ایک لڑکی سے آنکھیں چار ہوئیں دونوں دل دے بیٹھے۔ یوں شادی ہوگئی' مٹھائی کی دکان پر ملازمت کی پھر خود کاریگر بن گیا۔ یہاں لاہور میں اپنی دکان لگالی۔ بہت کام کیا' بہت رقم تھی سب سے پہلا اس علاقے میں ٹیلی فون بلوچ کا لگا جس دور میں بہت مشکل سے ٹیلی فون لگتے تھے بس یہ دولت کی فراوانی اور مال کی زیادتی پھر آخرت کے علم سے بھرپور جہالت یہ سب مل کر بلوچ کو اپنی سیدھی راہوں سے بھٹکا بیٹھی۔ بلوچ کی بیوی غربت میں ساتھی تھی جب ایک ٹوٹی چارپائی گھر میں تھی اور ہر طرف بچے ہی بچے تھے پھر مال وزر نے جگہ پائی تو بلوچ کو جوئے کی لت پڑگئی۔ میرے ساتھ صبح کی سیر میں ایک جہاں دیدہ عمر رسیدہ بزرگ حاجی محمد افضل صاحب ہوتے ہیں وہ اکثر فرماتے ہیں کہ کھانے پینے والی چیزیں بنانے والوں کو جوئے کی عادت ہوتی ہے چونکہ اس میں آمدن زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے اکثر کھانے پینے والے جوئے میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ بس یہی کہانی بلوچ کی بھی بن گئی۔ مال کی کمی نہیں' دولت بھرپور تھی ہر طرف عروج اور نام تھا۔ محسوس نہ ہوا لیکن برائی آخر برائی ہوتی ہے۔ جوئے کا انجام غربت پریشانی تنگدستی ضرور ہے۔

ہوا یہ کہ بلوچ کو کسی نے مشورہ دیا کہ بیوی کو سیاست میں لے آ' اگر یہ کونسلر بن جائے گی تو بڑے بڑے لوگ تیرے گھر میں ووٹ لینے کیلئے چکر لگائیں گے تیری ہر طرف واہ واہ ہوگی' بلوچ کے تعلقات تھے' بیوی سیاست میں آگئی اور کونسلر بن گئی۔ بلوچ بہت خوش تھا۔ واقعی واہ واہ ہوگئی لیکن جوا اپنا کام دکھاتا گیا کاروبار میں زوال آنا شروع ہوا پھر اس کو سہارا دینے کیلئے سود کا سودا کیا لیکن سود نے جلتی پر تیل کا کام کیا۔ زوال بڑھتا چلا گیا آخر وہی غربت مفلسی جہاں سے زندگی کی ابتدا شروع ہوئی واپس وہیں پہنچی۔ اتنی غربت کے بس قلم اور زبان سے بیان نہ ہوسکے۔ دوسرا نقصان یہ ہوا کہ بیوی نے جب سیاست کے نام پر گھر سے باہر قدم رکھا نئے چہرے' نئی دنیا اور نیا انداز دیکھا بس کسی سے دوستی ہوگئی جس عورت کی بیٹی کی بھی اولاد تھی وہی کسی غیر مرد سے مبتلا گناہ ہوگئی۔ بلوچ پر یہ سچائی کھلی تو میرے پاس آیا' کہنے لگا کیا کروں؟ میں نے کہا کہ نرمی اور محبت۔ لیکن اس نے سختی کی بیوی نے ہمیشہ نجات کیلئے تنسیخ نکاح کا دعویٰ کردیا کچھ بچے بیوی کے پاس' کچھ بلوچ کے پاس' زندگی کی شام یعنی بڑھاپے میں یہ غم بلوچ کو کھا گیا۔ آخر بلوچ سود' جوا اور سیاست کی بھینٹ چڑھ گیا بس بیٹھے بیٹھے دل کو زندگی دے بیٹھا اور فوت ہوگیا۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

جس طرح نماز میں اپنی مرضی نہیں' نماز کی کسی حالت میں' کسی رکن میں اپنی مرضی نہیں' (نماز کے مجموعے کو ارکان نماز کہتے ہیں) نماز کے ہر رکن میں اپنی مرضی نہیں ہے اور دیکھو نماز ایک حالت کا نام نہیں ہے حالتوں کے بدلنے کا نام نماز ہے۔ قیام میں ایک حالت تھی اب رکوع میں حالت مختلف ہوگئی' اب قیام کے بعد ہماری نظروں کی حالت کیا ہوگی ہمارے اندر کی حالت کیا ہوگی' ہمارے باہر کی حالت کیا ہوگی ان ساری حالتوں میں اللہ کا حکم متوجہ ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ نماز میں اپنی مرضی ایک پل بھی نہیں' ایک قدم بھی نہیں' اندر کی مرضی بھی نہیں' باہر کی مرضی بھی نہیں...... نماز کے اندر کا نام خشوع ہے اور نماز کے باہر کا نام خضوع ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں آؤ نماز کیلئے تاکہ تجھے میں اپنے حکم بتاؤں اپنی مرضی بتاؤں اب نماز میں تجھے اپنی مرضی کی مشق کرا کے بھیج رہا ہوں بازار جاؤ' گھر یا دفتر میں جاؤ وہاں بھی جا کر اپنی مرضی نہیں کرنی یہ صفت صلوٰۃ ہے اپنی زندگی کو صفت صلوٰۃ میں ڈھالو۔

ایک امام کی اقتداء

اب دیکھیں اللہ جل شانہٗ سب سے بڑے حکیم ہیں' تدبر والے' حکمت والے' دانائیوں والے' سمجھ والے' اللہ پاک فرماتے ہیں' بندہ غافل ہے پھر کہیں بھول نہ جائے' صبح اٹھتے ہی اللہ پاک نے فرمایا اچھا شاید تیری رات میں کوئی غفلت ہوگئی ہو اب صبح اٹھتے ہی تجھے ہم یہ بتا رہے ہیں دیکھ صفت صلوٰۃ میں سارا دن گزارنا ہے' نماز میں تیری مرضی نہیں نماز میں ہماری مرضی ہے اور دیکھ نماز میں امام ایک اشارہ کرتا ہے اللہ اکبر اشارہ ہے وضاحت کچھ بھی نہیں ہے کوئی logic نہیں ہے کہ میں اللہ کو کیوں کہہ رہا ہوں اور نمازی بالکل نہیں پوچھتا کوئی وضاحت' بس امام کہتا ہے اللہ اکبر اور رکوع میں جاتے وقت اللہ اکبر اور سجدے میں اللہ اکبر اور سجدے سے اٹھ رہا ہے اللہ اکبر یعنی اللہ اکبر کہتے کہتے نماز کی تکمیل ہو رہی ہے جس طرح نماز میں ایک امام کی چلتی ہے اس طرح نماز کے بعد بھی ایک حاکم کی چلتی ہے اور وہ کون ہے؟ وہ ہے اللہ جل شانہٗ اور وہ ایک امام کون ہیں وہ ہیں کملی والے حضور سرورِ کونین ﷺ نماز میں ایک کے حکم پر توجہ' نماز کے بعد ایک کے حکم پر توجہ' ایک نماز کے اندر نماز کے باہر..... نماز تجھے سکھانا چاہتی ہے زندگی کے شب و روز کیسے گزارنے ہیں۔

ترقی کا معیار

حضرت عمرؓ ہم سے زیادہ عقلمند تھے۔ آپ نماز کو دیکھ کے گورنر بنا دیتے تھے۔ حضرت عمرؓ کا مزاج تھا نمازیوں کی نماز دیکھتے تھے صحابہ کرامؓ کی نماز دیکھتے تھے اور جس کی نماز کامل دیکھتے تھے اس کو گورنر بنا دیتے تھے۔ نماز ان کے سامنے معیار تھا اور جانتے تھے کہ اگر اس کی نماز جاندار ہے نماز کا اندر جاندار ہے نماز کا باہر شاندار ہے تو اس کی زندگی' بیوی کی زندگی' بچوں کی زندگی' ماں کے ساتھ' بہنوں کے ساتھ' معاشرے کے ساتھ' یہ زندگی بھی اسکی انشاء اللہ شاندار ہوگی اور بعض ایسے لوگ ہوتے تھے جو حضرت عمرؓ کے سامنے نماز پڑھتے ہوئے جھجکتے تھے ایک صاحب نے دیکھا حضرت عمرؓ دیکھ رہے ہیں کہنے لگے عمرؓ میں اس قابل نہیں ہوں تجھے اللہ کا واسطہ مجھے گورنر نہ بنانا' پتہ ہے کہ حضرت عمرؓ نے میری نماز دیکھ لی ہے اور ان کو فلاں فلاں علاقے کا گورنر چاہیے اور یہ انتظار میں ہیں کہ کس کو گورنر بناؤں یعنی ایمان والوں کا عالم یہ تھا وہ عہدوں سے اتنا گھبراتے تھے کہ حضرت عمرؓ کے سامنے نماز ہی نہیں پڑھتے تھے۔ ایک طرف ہٹ کر پڑھتے تھے کہیں امیر المومنین عمرؓ ہماری نماز نہ دیکھ لیں۔ نماز میرے دوستو زندگی کا ساتھی ہے صفت صلوٰۃ پر اپنی مرضی زندگی کو لانا ہے صفت صلوٰۃ پر اپنی زندگی کے لمحات کو لانا ہے نماز میں نظریں کہاں ہیں فرمایا جو نماز میں نظروں کی حفاظت کرتا ہے اسے نماز کے بعد نظروں کی حفاظت کی توفیق ملے گی اور یاد رکھنا جس نے اپنے ایمان کو جانچنا ہے کہ میرے اندر ایمان کتنا ہے اور ایمان کام آئے گا' موت کے بعد ایمان کام آئے' فرشتوں کی ملاقات کے بعد ایمان کلمہ یاد دلائے گا' میزان کے وقت ایمان کام آئیگا' نکیرین کے سوال وجواب کے وقت ایمان کام آئے گا' نزع کے وقت اور ایمان کلمہ یاد لائے گا اور ایمان قیامت کے دن سوالوں کے جواب یاد دلائے گا اور قبر کے تین سوال کے جواب یاد دلائے گا کسی نے دیکھنا ہے کہ میرا ایمان کتنا ہے فرمایا دو رکعت نماز نفل پڑھ لے ایمان کا پتہ چل جائے گا کہ نماز میں کتنا دھیان ہے اور نماز میں کتنی توجہ ہے اور نماز میں اللہ جل شانہٗ کی طرف کتنا تعلق ہے ایمان کا پتہ چل جائے گا اور اگر نماز میں سوائے اللہ کے باقی سب کا تصور ہو یعنی کتنی افسوسناک بات ہے نماز اللہ کیلئے لیکن نماز میں اللہ کے سوا سب کچھ ہے اللہ ہے ہی نہیں اب اگر تجھے نماز کے اندر ایمان کا پتہ چل گیا پھر غافل ایسا کہ دنیا بنانے کی کوشش کر رہا' جان بنانے کی کوشش کر رہا مگر ایمان بنانے کی کوشش نہیں کر رہا۔ صبح ہم لارنس گارڈن گئے تو میرے ساتھ دوست تھے لوگ وہاں ورزش کر رہے تھے کوئی دوڑ رہا تھا کوئی تیز تیز سانس لے رہا تھا میں نے کہا دیکھو یہ جان بنانے کی محنت ہو رہی ہے' کھانا جان کے لئے' سونا جان کے لئے' اٹھنا جان کے لئے' کہتے ہیں جان بنانے کے لئے محنت کر رہے ہیں تو جناب ایمان بنانے کی محنت کہاں جائے گی؟ ارے جان تو بڑی بے وفا ہے یہ تو ہمارا ساتھ چھوڑ جائے گی اور ایمان تو وفا والا ہے یہ تو موت کے وقت کام آئے گا۔ مرنے کے بعد کی ساری گھڑیوں میں یہی ایمان کام آئے گا۔ صفت صلوٰۃ سے ایمان بنے گا نماز کی زندگی کیسی؟ نماز کے باہر کی زندگی کیسی؟ پھر اللہ پاک نے فرمایا انسان غافل ہے تھوڑا سا انسان کا مادہ نسیان میں سے ہے نسیان کے معنی ہیں بھول جانا یہ (انسان) ذرا بھول جاتا ہے۔ (جاری ہے)

درس سے پانے والے

آپ کا درس جس کا موضوع مسواک کی برکات تھا' میں سن کر بہت متاثر ہوا اور میں نے مسواک کو باقاعدگی سے کرنا شروع کر دیا۔ میری گاڑی کے بہت زیادہ حادثے ہوتے تھے میرے ذہن میں اچانک ایک خیال آیا اور میں نے اپنی استعمال شدہ مسواک گاڑی میں رکھ دی آپ یقین کریں تقریباً چھ ماہ ہو چکے ہیں میری گاڑی کا ایک بار بھی حادثہ نہیں ہوا ورنہ اس سے پہلے آئے دن حادثے ہوتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے مسواک کی برکت سے میری گاڑی کی حفاظت فرمائی۔ (محمد ابراہیم' لاہور)

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے
حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

قمر تسکین

موت کی حقیقت کو جاننے والے

یمن میں عربوں نے بغاوت کی تو خلیفہ مامون عباسی نے ابن زیاد کو یمن کا امیر مقرر کر کے باغیوں کی سرکوبی کیلئے بھیجا۔ ابن زیاد نے یمن پہنچ کر عربوں کو جنگ میں شکست فاش دی اور ملک یمن کا انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا

199 ہجری میں عبداللہ بن زیاد کے چند قریبی عزیز خلیفہ المامون عباسی کے دربار میں پیش کیے گئے۔ ان میں سے ایک محمد نامی بھی تھا جو عبداللہ بن زیاد کا پوتا تھا۔ امویوں اور عباسیوں کا سلسلہ مخالفت اب تک مسلسل جاری تھا۔ خلیفہ مامون عباسی نے محمد بن زیاد اور اس کے ہمراہی دوسرے قیدیوں کے حسب ونسب کے بارے میں کچھ سوالات کیے اور کافی چھان بین کے بعد یہ حکم جاری کیا کہ محمد ابن زیاد اور اس کے ایک ہمراہی کو موت کے گھاٹ اتار دیا جائے۔ اپنے قتل کا حکم سن کر ابن زیاد خلیفہ سے مخاطب ہو کر بولا امیر المومنین! میں نے تو سنا تھا کہ آپ ایک حلیم اور بردبار انسان ہیں اور کسی بے گناہ کو کبھی نہیں ستاتے لیکن اب پتہ چلتا ہے کہ میں نے آپ کے جو اوصاف سنے تھے، وہ یکسر غلط تھے۔ کسی نے خواہ مخواہ آپ کی تعریف کی تھی۔ اگر آپ میری بداعمالیوں کی بنا پر مجھے موت کے گھاٹ اتارنا چاہتے ہیں تو آج تک مجھ سے کوئی ایسی خطا سرزد نہیں ہوئی جس کی پاداش میں میرا قتل درست قرار پائے۔ نہ میں نے آپ کے خلاف بغاوت کی ہے اور نہ آپ کی حکومت کے خلاف کوئی خفیہ سازش کی ہے، نہ میں آپ کی اطاعت سے منکر ہوا ہوں، پھر میں یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ آپ مجھے میرے کس جرم کی سزا میں قتل کرا رہے ہیں۔ اگر آپ مجھ سے اس ظلم و ستم کا انتقام لینا چاہتے ہیں جو امویوں نے اپنے دور حکومت میں عباسیوں پر کیے تھے تو آپ کو قرآن کی اس آیت پر غور کر لینا چاہیے جس میں واضح الفاظ میں کہا گیا ہے کہ (ترجمہ) ''کوئی شخص کسی دوسرے کے گناہوں کا بوجھ اپنے سر پر نہ اٹھائے گا''۔

قرآن پاک کے اس ارشاد کے سامنے خلیفہ مامون عباسی نے اپنا سر جھکا دیا گو وہ نصف دنیا سے زائد پر حکمران تھا اور ایک زبردست بادشاہ تھا لیکن اللہ تعالیٰ کے اس حکم نے اسے نہ صرف اپنی خطا کا اعتراف کرنے پر مجبور کر دیا بلکہ اس نے ابن زیاد کی اس جرأت و بیباکی کو بھی سراہا اور اپنے وزیر ابوالعباس الفضل ابن سہل کو حکم دیا کہ ابن زیاد اور اس کے سارے عزیزوں کو شاہی مہمان سمجھ کر عزت واحترام کا مستحق سمجھا جائے اور ان کی خاطر و مدارت کی جائے۔

کچھ عرصہ بعد جب یمن میں عربوں نے بغاوت کی تو خلیفہ مامون عباسی نے ابن زیاد کو یمن کا امیر مقرر کر کے باغیوں کی سرکوبی کیلئے بھیجا۔ ابن زیاد نے یمن پہنچ کر عربوں کو جنگ میں شکست فاش دی اور ملک یمن کا انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ بعد میں 247ھ میں المتوکل کے قتل اور 252ھ میں المستعین کی تخت خلافت سے معزولی کے بعد زیادیوں نے اپنی خودمختاری کا اعلان کر دیا اور یمن میں بہت عرصے تک ان کی مستقل حکومت قائم رہی۔ احمد بن ابی داؤد قاضی نے روایت کی ہے کہ مجھے موت کے دروازے پر تمیم بن جمیل خارجی سے زیادہ کوئی بے خوف اور بہادر شخص نظر نہیں آیا اس نے خلیفہ معتصم باللہ عباسی کے خلاف بغاوت کی تھی۔ گرفتاری کے بعد قیدی کی حیثیت سے خلیفہ کے سامنے پیش کیا گیا تو یہ دربار عام کا دن تھا۔ خلیفہ معتصم مسند خلافت پر بیٹھا تھا اور دربار میں عوام اور خواص موجود تھے۔ معتصم نے تلوار اور نطع (چمڑے کا وہ ٹکڑا جس پر قتل کے وقت بٹھا کر مقتول کی گردن مارتے تھے تاکہ اس کا خون زمین پر نہ گرے) لانے کا حکم دیا۔ دونوں چیزیں لائی گئیں۔ معتصم نے اگلا حکم دیا کہ اسے نطع پر بٹھا کر اس کا سر قلم کر دیا جائے۔

پھر خلیفہ نے دیکھا تو تمیم بن جمیل خارجی قتل ہونے کیلئے بڑی لاپروائی اور پندار کے ساتھ نطع کی طرف جا رہا تھا۔ اس کے چہرے پر خوف و دہشت کا ذرا سا بھی اثر نہ تھا اور وہ یوں خراماں خراماں چلا جا رہا تھا جیسے کسی چمن زار کی سیر کر رہا ہو۔ خلیفہ کو تمیم بن جمیل خارجی کی اس بے خوفی نے متاثر کیا تو اس نے گفتگو سے اس کے علم و دانش کا اندازہ کرنے کیلئے پوچھا۔ ''تمیم تمہیں اجازت ہے کہ اپنی برأت کیلئے کوئی عذر پیش کرنا چاہو تو کرو۔ تمہارا عذر معقول ہوا تو تمہیں باعزت طور پر بری کر دیا جائے گا''

تمیم بن جمیل خارجی نے خلیفہ کی بات کے جواب میں یہ شعر پڑھا:

ترجمہ ''تلوار اور نطع کے درمیان مجھے موت دکھائی دے رہی ہے۔ وہ مجھے گھور رہی ہے لیکن میں اس سے خوفزدہ نہیں ہوں۔''

''مجھے علم ہے کہ آج میرا روز قتل ہے اور تو مجھے قتل کرنے کا مصمم ارادہ رکھتا ہے لیکن خداوند کریم نے جو فیصلہ کیا ہوا ہے بندہ میں اسے بدلنے کی طاقت نہیں ہے''

''ایسا کوئی شخص ہے جو اس موقع پر دلیل اور حجت کا سہارا ڈھونڈے جب موت کی شمشیر برہنہ اس کی آنکھوں کے سامنے چمک دمک رہی ہو؟

''میں موت سے قطعی خوفزدہ نہیں ہوں کیونکہ میں واقف ہوں کہ وقت سے پہلے موت نہیں آسکتی؟''

خلیفہ معتصم باللہ عباسی نے یہ سنا تو رونے لگا۔

اس کے بعد اس نے تمیم بن جمیل خارجی کو معافی بھی دے دی اور پچاس ہزار درہم انعام بھی دیا۔

سلیمان عبداللہ

چاکلیٹ اور آپ کے بچے کی صحت

چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا ماں بننے والی خواتین کے ذریعے سے ان کے جسم میں پرورش پانے والے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔

ان کیمیائی اجزا کی یہ خصوصیت ہے کہ انسان کو خوش مزاج اور ہنس مکھ بننے والے ہارمونز کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

خوش مزاج' ذہین اور ہنس مکھ بچے کی خواہش کسے نہیں ہوتی۔ فن لینڈ کی یونیورسٹی آف ہلسنکی میں ہونے والے ایک مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ دوران حمل چاکلیٹ استعمال کرنے والی خواتین کے ہاں خوش مزاج اور ہنس مکھ بچے پیدا ہوسکتے ہیں' خاص طور پر ماں بننے والی وہ خواتین جو پریشانی اور اعصابی تناؤ میں مبتلا ہوں ان کیلئے چاکلیٹ کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف ہلسنکی کے سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد بتایا کہ دوران حمل چھٹے مہینے میں چاکلیٹ کا استعمال کرنے والی خواتین کے بچوں میں یہ بات نوٹ کی گئی کہ ان کے بچے چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین کے بچوں کے برعکس بہت زیادہ خوش مزاج ثابت ہوئے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ میں پایا جانے والا کیمیائی مادہ بچے کیلئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

یونیورسٹی کی ماہر نفسیات ڈاکٹر کیٹری رائیکونن نے چاکلیٹ پر حاملہ خواتین کے اثرات کے حوالے سے فن لینڈ کی 300 خواتین پر اپنی تحقیقات کا آغاز دو سال قبل شروع کیا۔

ڈاکٹر کیٹری رائیکونن اور ان کے ساتھیوں نے دوران حمل چاکلیٹ استعمال کرنے اور چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین پر ریسرچ کرنے کے بعد بی بی سی نیوز آن لائن کو بتایا کہ چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا ماں بننے والی خواتین کے ذریعے سے ان کے جسم میں پرورش پانے والے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ ان کیمیائی اجزا کی یہ خصوصیت ہے کہ انسان کو خوش مزاج اور ہنس مکھ بننے والے ہارمونز کو متحرک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ صرف ماں بننے والی خواتین ہی نہیں بلکہ چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا عام افراد کے موڈ کو بھی خوشگوار بنانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ہم نے اپنے مطالعے کے دوران چاکلیٹ نہ کھانے اور بے حد کم چاکلیٹ کھانے والی خواتین کا بھی مشاہدہ کیا مگر ہمیں یہ دیکھ کر افسوس ہوا کہ چاکلیٹ نہ کھانے والی خواتین کے بچے زیادہ فعال نہ تھے۔

یونیورسٹی آف ہلسنکی کی اس ریسرچ رپورٹ کے منظر عام پر آنے کے بعد ادھر برطانوی تغذیہ کی تنظیم ''برٹش ڈائیٹک ایسوسی ایشن'' کے مطابق ''ہم ماں بننے والی خواتین کو مقررہ محفوظ مقدار میں چاکلیٹ کے استعمال کی ہدایت کرتے ہیں' اس لیے کہ اس کے چاکلیٹ کے استعمال سے بچے صرف ہنس مکھ ملن سار اور خوش مزاج ہی نہیں ہوتے بلکہ دوران حمل چاکلیٹ استعمال نہ کرنے والی خواتین کے برعکس چاکلیٹ کھانے والی خواتین کے بچے زیادہ ہوشیار' فعال اور متحرک ہوتے ہیں۔ اسی لیے ہماری ایسوسی ایشن دوران حمل پریشان رہنے والی خواتین کو چاکلیٹ کھانے کا مشورہ دیتی ہے۔

ڈاکٹر کیٹری رائیکونن کی اس ریسرچ پر ایک روسی ویب سائٹ newsfromrussia.com کا کہنا ہے کہ چاکلیٹ میں نفسیاتی صلاحیتوں کو متحرک کرنے والے تین سو کیمیائی مرکبات پائے جاتے ہیں اور یہ مرکبات انسانی دماغ کو فعال کرتے ہیں جن میں سب سے اہم کیمیائی مادہ سیریٹونن ہے جو آپ کے دماغ میں بھی پایا جاتا ہے اور یہ انسان کو خوش رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ چاکلیٹ میں شامل تھیوبرومین اور کیفین آپ کو چاق و چوبند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ چاکلیٹ میں شامل فینائل اتھیلا مائن دل کی دھڑکن کو مستحکم رکھنے کے علاوہ آپ کو متحرک بھی کرتا ہے۔ چاکلیٹ میں شامل کچھ کیمیائی اجزا قدرتی دردکش بھی ہیں۔ اس لیے ابتدائی دنوں میں ورزش کرنے والے اکثر افراد چاکلیٹ کا استعمال کرتے ہیں۔

ماں بننے والی خواتین کے چاکلیٹ کے استعمال کرنے کے حوالے سے برٹش ڈائیٹک ایسوسی ایشن نے برطانوی ہفت روزہ جریدے ''نیو سائنٹسٹ'' کو بتایا کہ فن لینڈ کی اس تحقیق کو ہم سراہتے ہیں اور ہم ماں بننے والی خواتین کو مقررہ محفوظ مقدار میں چاکلیٹ استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ نیو سائنٹسٹ نے ماں بننے والی خواتین کو مشورہ دیا ہے کہ بھاری مقدار میں چاکلیٹ کا استعمال ان کا وزن بڑھا سکتا ہے۔ اس لیے ماں بننے والی خواتین کو غذائی ضمیمے کے طور پر چاکلیٹ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

اسی طرح موٹاپے کے مرض میں مبتلا افراد اسے اپنی روزمرہ کی خوراک میں شامل نہ کریں ہاں البتہ کبھی کبھار چاکلیٹ کا استعمال انتہائی مفید ہے۔ اس کی افادیت اس وقت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے جب چاکلیٹ کو اس وقت استعمال کیا جائے جب آپ کا معدہ اسے ہضم کرنے کیلئے تیار ہو اور اس میں دوسری خوراک کا اضافی بوجھ نہ ہو۔

چاکلیٹ کے استعمال کا بہترین وقت وہ ہے جب آپ کا جسم متحرک رہے یعنی شام سے پہلے پہلے۔ اس بات میں کوئی شک نہیں کہ چاکلیٹ کے ذائقے کو چکھتے ہی ایک خوشگوار لذت اور مزے کا احساس ہوتا ہے لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے یا ہلکے معیار کی چاکلیٹ استعمال کی جائے تو بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوتا ہے۔ خصوصاً ڈھلتی عمر کے افراد' حاملہ خواتین اور دل کے امراض میں مبتلا افراد اسے اپنے معالج کے مشورے سے اور مقدار کا تعین کرتے ہوئے استعمال کریں۔ چاکلیٹ نشوونما پاتے بچوں کیلئے انتہائی لاجواب چیز ہے کیونکہ چاکلیٹ میں موجود پروٹین ان کی جسمانی اور دماغی صلاحیتوں کیلئے بہت مفید ہے۔ اسی لیے بڑوں کی نسبت بچوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

چاکلیٹ کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ جسم میں بہت جلد حل ہوکر آپ کو فوری توانائی فراہم کرتی ہے۔

اگر آپ کھیل کر یا کام کرکے بہت زیادہ تھک چکے ہیں اور آپ کو بہت زیادہ کمزوری محسوس ہورہی ہے یا سانس چڑھا ہوا ہے تو فوراً تھوڑی سی چاکلیٹ کھالیں آپ کی سانس کی رفتار فوراً ٹھیک ہوجائے گی اور تکان بالکل محسوس نہ ہوگی۔ اسی لیے آپ نے دیکھا ہوگا کہ فٹ بال یا کرکٹ میچ کے کھلاڑی وقفے وقفے سے چاکلیٹ کا استعمال کرتے ہیں جس سے وہ پھر سے فریش ہوجاتے ہیں۔

ہر مقصد کیلئے

ہر مقصد کیلئے صبح کی نماز کے بعد سو مرتبہ سورۂ توبہ کی آخری آیت کا اول و آخر درود شریف ورد کریں۔

حسبی اللہ لا الہ الا ھو ط علیہ توکلت وھو رب العرش العظم۔

گیس کیلئے

اجزاء: اجوائن ایک پاؤ' سونف آدھا پاؤ' پودینہ دو تولے' آملے دو تولے' نشادر ایک تولہ' ہریڑ ایک چھٹانک' کالا نمک ایک چھٹانک۔ ترکیب استعمال: صبح و شام استعمال کریں۔

(حرا بی بی' ڈیرہ اسماعیل خان)

قرآن سے انوارات لینے کا آسان طریقہ

اظہر سلیم لاہور

ضرورت اس امر کی ہے کہ انسان اللہ پاک کے کلام کے تمام احکامات پر پورا پورا عمل کرے تو زندگی حضور ﷺ کے کامل تابع بنائے۔حضور پاک ﷺ کی ذات پاک بابرکت انسانی شکل میں قرآن پاک تھی۔اس لیے قرآن پاک کے باطن سے استفادہ کیلئے زندگی میں نبی پاک ﷺ کا مکمل اتباع ضروری ہے

قرآن پاک خالق کائنات کی انسان کے پاس ایک امانت ہے جب اسے لوح محفوظ سے منتقل کیا جاتا تھا تو فرشتوں کے سردار حضرت جبرائیل علیہ السلام بے شمار ملائکہ کے معیت میں اسے لاتے۔سرور کائنات حضرت محمد ﷺ کے پیارے قلب پر نزول فرمایا گیا اور آپ ﷺ نے ان الفاظ کو ادا کیا۔اس کی عظمت کا مقام یہ ہے کہ مطہرون کے سوا اسے کوئی چھو نہیں سکتا۔قرآن پاک اللہ کا امر ہے جسے الفاظ کی شکل عطا کی گئی ہے۔اس کا ہر لفظ نہ صرف زندہ ہے بلکہ حیات بخش بھی ہے۔اس کا ہر لفظ آپ کی روح کو چھو کر جاتا ہے۔

قرآن پاک اللہ پاک کا براہ راست کلام ہے جسے وہ کبھی نور اور کبھی ذکر اللعالمین فرماتا ہے اور جسے اللہ پاک اپنا نور اور ذکر کہتے ہیں وہ مردہ کیسے ہوسکتا ہے۔اس کے ہر لفظ میں ایک خاص تاثیر ہے اس کی آنکھیں ہیں جن سے یہ آپ کو دیکھتا ہے اس کے کان ہیں جن سے یہ آپ کو سنتا ہے۔اس کا قلب ہے جس سے یہ آپ کو سمجھتا ہے جب خلوص دل اور یقین کے ساتھ آپ قرآن پاک سے فیض حاصل کریں گے تو اپنے نور سے آپ کی زندگیوں کو ضرور روشن کردیگا اور آپ کو زندگی کا احساس ملے گا۔اس کے الفاظ ہماری روح سے باتیں کریں گے اور پھر اس کی حقیقت کھل کر ہمارے سامنے آجائیگی۔چنانچہ قرآن کریم کی طرف اس انداز سے رجوع کرو جیسے کسی بزرگ ترین ہستی کے سامنے پیش ہورہے ہو۔

قرآن کو ہاتھ لگانے سے پہلے باوضو ہونا نہایت ضروری ہے۔واضح رہے کہ یہ کوئی ایسی کتاب نہیں جو صرف دل لگی کیلئے پڑھی جائے۔یہ تو ہماری ہدایت کیلئے ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ اس کو پڑھنے سے پہلے اپنے رب سے ہم آہنگی پیدا کی جائے۔قرآن پاک کی تلاوت کا حق اس طرح ادا ہوتا ہے کہ قبلہ رو ہوکر بیٹھ کر اس کی طرف رجوع کیا جائے اپنے دل کی آنکھوں سے نظارہ کرے کہ اللہ کا کلام عرش معلیٰ سے آدمی کے دل پر اتر رہا ہے اور فرشتے مقدس اوراق اس کی طرف لا رہے ہیں۔یقیناً کلام اللہ کا نور اس کے قلب کو منور کرنے لگتا ہے۔یہ معرفت کا مقام ہوتا ہے جو قسمت والوں کو ملتا ہے۔کلام پاک ایک سمندر ہے اس میں جس قدر گہرائی تک غوطہ لگایا جائے گا اس قدر بیش بہا موتی ہاتھ آئیں گے۔اس کے نور کا پھیلاؤ زمین سے عرش تک ہے۔

ہر شخص کو اس کی نیت کے مطابق کچھ نہ کچھ حصہ ضرور حاصل ہوتا ہے سب سے آخری درجہ یہ کہ ساحل پر کھڑے شخص پر بھی اڑ کر اس بابرکت پانی کے چھینٹے تو ضرور پڑ جاتے ہیں۔ضرورت اس امر کی ہے کہ انسان اللہ پاک کے کلام کے تمام احکامات پر پورا پورا عمل کرے تو زندگی حضور ﷺ کے کامل تابع بنائے۔حضور پاک ﷺ کی ذات پاک بابرکت انسانی شکل میں قرآن پاک ہے۔اس لیے قرآن پاک کے باطن سے استفادہ کیلئے زندگی میں نبی پاک ﷺ کا مکمل اتباع ضروری ہے۔

تدوین قرآن حکیم کا مختصر بیان

قرآن حکیم کو اکٹھا کرنے کیلئے حضرت عمرؓ اور حضرت ابوبکرؓ نے حضرت زید بن ثابت کا انتخاب کیا جو کاتب وحی اور حافظ قرآن بھی تھے۔حضرت ابوبکرؓ و عمرؓ کے اصرار پر حضرت زیدؓ رضامند ہوئے۔یہ کتنا مشکل کام تھا اس کا اندازہ حضرت زیدؓ کے اس بیان سے ہوتا ہے کہ تدوین قرآن کے مقابلے میں مجھے کوئی پہاڑ اٹھانے کا حکم دیا جاتا تو وہ میرے لیے آسان ہوتا۔چنانچہ ان حضرات کی رضامندی کے بعد تدوین قرآن کا شاندار کام شروع ہوا جو خود ایک معجزہ سے کم نہیں۔اعلان ہوا کہ کسی شخص کے پاس قرآن کا کوئی تحریری حصہ موجود ہے اور "عرفہ" کے موقع پر رسول اللہ ﷺ کی تلاوت سے صحیح شدہ ہے یا رسول اللہ ﷺ کے سامنے پڑھا ہوا ہے۔وہ کمیشن کے سامنے لایا جائے۔کمیشن کے سربراہ حضرت زید بن ثابت کو بنایا گیا نیز آپ کی معاونت کئی صحابہ کرام فرما رہے تھے جن میں حضرت عمرؓ جو اس خیال کے محرک تھے بھی شامل تھے سب سے اہم بات یہ تھی کہ وہی آیت یا نسخہ قبول کیا جائے گا جس پر کم از کم دو اشخاص گواہ ہوں۔فرد واحد کا بیان کردہ نسخہ اور آیت رد کردی جائے گی۔نبی کریم ﷺ کی وفات کے وقت 25 حافظ قرآن موجود تھے جن میں سے ایک خاتون ام ورقہؓ بھی شامل تھیں۔

قرآن کریم کو جمع کرنا یا تحریری صورت میں لکھنا یہ تو نبی کریم ﷺ کے زمانے سے شروع ہوگیا تھا جس کا احادیث میں ذکر آتا ہے جبکہ حضرت ابوبکر صدیقؓ کے دور میں یہ کام منظم انداز میں کیا گیا تھا۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 54

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

بھٹکے ہوئے کو سیدھی راہ پر لانے' کمزوروں کو حق دلانے اور زبردستوں سے حق حاصل کرنے میں حضرت ابوبکرؓ کی ساری سرگرمیاں روادارانہ رہیں۔اپنے عہد خلافت میں مجرموں کے ساتھ بڑی نرمی اور رحمدلی سے پیش آتے تھے' رسول اللہ ﷺ کی وفات کے بعد اشعث بن قیس نے بھی اور جھوٹے مدعیان نبوت کی طرح اپنے نبی ہونے کا دعویٰ کیا، وہ جب گرفتار کرکے حضرت ابوبکر صدیقؓ کے سامنے حاضر کیے گئے تو انہوں نے توبہ کی۔حضرت ابوبکر صدیقؓ نے نا صرف ان کو معاف کردیا بلکہ اپنی ہمشیرہ ام فردہؓ سے ان کا نکاح بھی کردیا۔اسی طرح طلیحہ نے بھی نبوت کا دعویٰ کیا لیکن جب حضرت ابوبکر صدیقؓ کے پاس معذرت لکھ بھیجی تو ان کا دل آئینہ کی طرح صاف ہوگیا اور ان کو مدینہ واپس آنے کی اجازت دیدی۔انہوں نے حضرت مہاجرؓ بن امیہ کو یمامہ کا امیر مقرر کیا تو ان کی امارت کے زمانہ میں وہاں دو گانے والی عورتوں میں سے ایک نے رسول اللہ ﷺ کی ہجو میں گانا گایا اور دوسری نے گانے میں مسلمانوں کو برا کہا۔

حضرت مہاجر بن امیہؓ نے سزا میں ان کے ہاتھ کاٹ ڈالے اور دانت اکھڑوا ڈالے' حضرت ابوبکر صدیقؓ کو یہ معلوم ہوا تو سخت برہمی کا اظہار کیا۔ان کو لکھ بھیجا کہ اگر رسول اللہ ﷺ کی ہجو کرنے والی عورت اسلام کی پیرو ہے تو وہ مرتد ہوگئی اس کو ارتداد کی سزا ملنی چاہیے تھی اور اگر ذمیہ تھی تو اس نے خلاف عہد کیا لیکن جس عورت نے مسلمانوں کو برا بھلا کہا اس کو کوئی سزا نہ دینی چاہیے تھی کیونکہ اگر وہ مسلمان عورت ہے تو اس کو صرف تنبیہ کرنے کی ضرورت تھی اور اگر وہ ذمیہ ہے تو جب اس کے مشرکہ ہونے کا گوارا کرلیا گیا ہے تو مسلمانوں کو برا کہنے کی کیا سزا ہوسکتی ہے۔

بہرحال یہ تمہاری پہلی خطا تھی اس لیے معاف کردیا جاتا ہے۔مثلہ (یعنی جسم کا حصہ کاٹنا) نہایت نفرت انگیز گناہ ہے' صرف قصاص کی حالت میں مجبوراً مباح ہے۔

ڈیپریشن سے نجات ناممکن نہیں

امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اور اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔ وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اور ارادے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے عزائم اور ارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ دن رات محنت کرتے ہیں

قارئین آپ کو بتاتی چلوں کہ تشویش (ANXIETY) ایک نارمل عمل بھی ہے۔ اگر افراد کو کسی کام کی فکر نہ ہو، یا کسی کام کی تکمیل کے بارے پریشانی نہ ہو تو بے شمار کام ادھورے رہ جائیں۔ تشویش ہمیں زندگی میں آگے بڑھنے میں، آرام و سکون اور ترقی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر طلباء کو امتحان دینے، اگلی جماعت میں جانے، زندگی میں کچھ بننے اور صلاحیتوں کو منوانے کا احساس نہ ہو تو وہ کبھی بھی امتحانات اور پڑھائی کے بارے متفکر نہیں ہوں گے۔ ان میں مقابلے کا جذبہ بیدار نہیں ہوگا اور وہ آگے بڑھنے کے لئے زیادہ محنت نہیں کریں گے، امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اور اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔ وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اور ارادے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے عزائم اور ارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ دن رات محنت کرتے ہیں۔ بہترین پرفارمنس دکھاتے ہیں۔ انہیں سکول کالج، یا دوسرے کاموں اور تقریبات میں وقت پر پہنچنے کی تشویش ہوتی ہے۔ سیاستدانوں کو مقبولیت برقرار رکھنے کی تشویش، مقرروں کو تقریر تیار کرنے کی تشویش، وکیلوں کو کیس کامیابی سے پیش کرنے اور جیتنے کی تشویش، کاروباری حضرات کو اپنا کاروبار بڑھانے اور منافع کمانے کی تشویش، گھریلو خواتین کو گھر سنوارنے، بچوں کی تعلیم وتربیت اور شوہر کو آرام مہیا کرنے کی تشویش، والدین کو بچوں کی صحت، تعلیم اور مستقبل کی تشویش، لڑکے اور لڑکیوں کو جاذب نظر دلکش نظر آنے کی تشویش، کھلاڑیوں کو نہ صرف اچھا کھیل کھیلنے بلکہ جیتنے کی تشویش انہیں زیادہ سے زیادہ پریکٹس، تکنیک اور قوت کے ساتھ کھیل دکھانے کے لئے تیار کرتی ہے۔

قارئین! یہ بات یاد رکھیں کہ اگر تشویش نارمل سطح سے بڑھ جائے یا تشویش میں حقیقت پسندی اور عمل نہ رہے تو تشویش ذہنی مرض میں تبدیل ہو جاتی ہے اور فرد کا ذہنی سکون تباہ کر دیتی ہے پھر اس کی ذہنی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ وہ کسی کام کی طرف متوجہ نہیں ہو پاتا اور عملی طور پر بھی کسی کام کو صحیح طور پر نہیں کر پاتا۔ ایسے فرد کی سوچ اور عمل میں مطابقت نہیں ہوتی، وہ سوچتا تو بہت کچھ ہے، اور سوچ میں کامیابی، خوشیاں، سب کچھ حاصل کر لیتا ہے مگر جب اسے حقیقت کا سامنا ہوتا ہے تو یہ صورت حال اس کے لئے بہت تلخ ہوتی ہے۔ وہ خود کو دوسروں سے بہت پیچھے پاتا ہے۔ مقابلے کی دوڑ میں بھی شامل نہیں ہو پاتا جبکہ اس کے ہم عمر اور ہم عصر بہت آگے جا چکے ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال اسے نفسیاتی تشویش کی طرف لے جاتی ہے۔ اسے مسائل پر قابو پانے کے لئے کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔ وہ جس قدر اپنی خواہشات اور مسائل کے بارے سوچتا ہے۔ اس کی تشویش میں اضافہ ہو جاتا ہے، کیونکہ اس ساری صورت حال میں عمل کہیں بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی بامقصد کوشش، اس طرح ان کی روزمرہ زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے کیونکہ اضطراب اور تشویش کی صورت حال صلاحیتوں کو بے پناہ نقصان پہنچاتی ہے۔

قارئین! آپ کو بخوبی علم ہوگا کہ جب بھی اعصابی امراض، امراض قلب، فشار خون میں مبتلا افراد ڈاکٹرز کے پاس جاتے ہیں تو وہ دوائی دینے سے پہلے ایسے مریضوں کو تاکید کرتے ہیں کہ آپ پریشان ہونا چھوڑ دیں، مت سوچیں، اچھی طرح نیند لیں۔ خود کو پرسکون رکھیں۔ بنیادی وجہ یہ ہے کہ تقریباً تمام طبی امراض کی وجہ فرد کی ذہنی پریشانیاں، تشویش اور اضطراب ہے۔ یہی کی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ میں آپ کو یہ بھی بتاتی ہوں کہ بعض افراد بغیر کسی ظاہری اور حقیقی پریشانی کے کسی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں جو کہ حقیقت میں موجود ہی نہیں ہوتی۔ مثلاً انہیں ان کے بیوی بچے بیمار نہ ہو جائیں جو کہ بالکل صحت مند ہیں یا شاید ان کا ایکسیڈنٹ نہ ہو جائے یا ایسے حادثے کے بارے میں سوچتے ہیں جو رونما نہیں ہوا۔ ایسے افراد اکثر گھریلو معاملات اور دفتری معاملات کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ اسے ہوائی پریشانی بھی کہا جاسکتا ہے کہ جس کا کوئی وجود نہ ہو۔ ایسے افراد خواہ مخواہ پریشانیوں کا تذکرہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ایسا کرنے سے انہیں توجہ ملتی ہے۔ ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔ انہیں موجودہ وقت اور زندگی سے لطف اندوز ہونا نہیں آتا۔ ہر وقت مستقبل کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ ان کی تشویش کا مرکز ایسی اشیاء ہوتی ہیں جن کو وہ حاصل نہیں کر سکتے۔ اگر انہیں حقیقت پسندی کا کہا جائے تو برا مناتے ہیں۔ تشویش کے جسمانی اسباب بھی ہوتے ہیں۔ صحت کا خیال کرنا بہت ضروری ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنا چاہئے۔ لباس صاف ستھرا اور جاذب نظر، موسم کے مطابق ہونا چاہئے۔ خصوصاً رنگوں کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔ دن کے وقت ہلکے رنگوں اور شام کے بعد گہرے رنگ شخصیت پر اچھا تاثر چھوڑتے ہیں چونکہ ہمارے موسم بہت شدید ہیں خصوصاً موسم گرما۔ لہٰذا آپ کے جسم اور منہ سے بدبو نہیں آنی چاہئے اور آپ کو معلوم ہے کہ آدھی صحت کا راز سادہ خوراک کھانے اور اعتدال پسند زندگی گزارنے میں ہے۔ جو لوگ اعتدال کو چھوڑ دیتے ہیں وہ پریشانیوں کا شکار ہوتے ہیں۔

قارئین! آپ درج ذیل سوالوں کے جواب صاف گوئی اور ایمانداری سے لکھیں تو آپ کی تشویش کا درجہ معلوم ہوگا۔

1. کیا آپ ناخن چباتے ہیں؟
2. کیا آپ اکثر غمگین رہتے ہیں؟
3. کیا آپ کے ہاتھوں پر بہت پسینہ آتا ہے؟
4. کیا آپ اپنی بدمزاجی کے بارے آگاہ ہیں؟
5. کیا آپ کو ڈراؤنے خواب آتے ہیں؟
6. کیا آپ بند کمرے میں گھبراتے ہیں؟
7. کیا آپ بجلی کی چمک اور کڑک سے ڈر جاتے ہیں؟
8. کیا آپ جلد تھک جاتے ہیں؟
9. کیا آپ کا کھانے پینے کو دل نہیں چاہتا؟
10. کیا آپ دوسرے افراد کی موجودگی میں گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں؟
11. کیا آپ کو جلد رونا آجاتا ہے؟
12. کیا آپ اکثر سر درد محسوس کرتے ہیں؟
13. کیا آپ کو نیند مشکل سے آتی ہے؟
14. کیا آپ بہت زیادہ سوتے ہیں؟
15. کیا آپ رشتہ داروں اور عزیزوں کو ناپسند کرتے ہیں؟
16. کیا آپ کے لئے فیصلہ سازی مشکل ہے؟
17. کیا آپ اپنے متعلق ریمارکس سن کر ناراض ہو جاتے ہیں؟
18. کیا آپ تنقید برداشت نہیں کر پاتے؟
20. کیا آپ کو سماجی تقریبات میں گھبراہٹ ہوتی ہے؟

قارئین ان سب سوالوں کے جواب ایمانداری سے لکھنے کے بعد کوشش کریں کہ اپنے اندر مثبت تبدیلی لائیں، اپنی خوراک اور آرام کا خاص خیال رکھیں۔ دوسرے افراد کے ساتھ میل جول بڑھائیں۔ اپنے مزاج میں نرمی اور شگفتگی لائیں۔ اپنی جذباتی زندگی کی اصلاح کریں ورنہ آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کو بطریق احسن سرانجام نہیں دے سکتے۔ مگر معمولی کوشش اور دلچسپی آپ کی ذات کو مثبت بنا سکتی ہے۔

صغیر بانو شیریں

سردی سے بچنے کے خاص گُر

سردی لگنے کا عام سبب خون میں فولاد کی کمی ہوتا ہے۔ خون کے خلیات میں کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے پوری مقدار میں خون آکسیجن جذب نہیں کرتا اور جسم گرم نہیں ہوتا۔ جسم کے اندرونی اعضاء کا درجہ حرارت کم ہونے لگتا ہے

کچھ خواتین سردی سے بہت الرجک ہوتی ہیں۔ سردی آتی اوران کے ہاتھ پاؤں کی انگلیاں سوج گئیں۔ ہاتھ ٹھنڈے بخ رہتے ہیں۔ پورا سردی کا موسم نزلہ' زکام' بخار اور دیگر تکالیف میں گزرتا ہے۔ سردی میں گھر سے باہر نکلنا بھی ان کیلئے ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔

سردی لگنے کا عام سبب خون میں فولاد کی کمی ہوتا ہے۔ خون کے خلیات میں کمی آجاتی ہے جس کی وجہ سے پوری مقدار میں خون آکسیجن جذب نہیں کرتا اور جسم گرم نہیں ہوتا۔ جسم کے اندرونی اعضاء کا درجہ حرارت کم ہونے لگتا ہے اس وقت قدرتی طور پر ہمارا اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کے آخری سرے کی رگیں سکڑ کر وہاں سے خون اہم اندرونی اعضاء کی طرف مڑ جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہاتھ پاؤں سب سے پہلے بخ ہوتے ہیں اور ان کے بخ ہونے سے جسم کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

ہمارے خون میں فولاد کی جب کمی ہوتی ہے تو اس سے چہرہ بھی متاثر ہوتا ہے چہرے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ اس موسم میں مچھلی' کلیجی' مرغی بغیر چربی کے بڑا گوشت' دالیں اور ہرے پتے والی سبزیاں کھانی چاہئیں۔ کینو' فروٹ' گریپ فروٹ میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں فولاد کی کمی کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ خشک میوہ جات کا استعمال ضرور کریں۔ مچھلی ہفتہ میں ایک بار ضرور کھائیں۔ مچھلی کا تیل یا مچھلی کے تیل کے کیپسول بھی آپ کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ سخت سردی میں آپ گھر سے جب بھی باہر نکلیں کوئی گرم چیز کھا کر جائیں۔ گرم دودھ کے کپ میں ایک چمچ شہد' مونگ کی گرم پتلی دال کا سوپ' چنوں کا شوربہ' ہڈیوں کی یخنی' آپ کو سردی سے محفوظ رکھے گی۔ تھوڑی سی ورزش بھی آپ کے جسم کو گرما سکتی ہے۔ ہلکے سوتی موزے گرم جرابوں کے نیچے پہنیں تاکہ پاؤں گرم رہیں۔ ایک بھاری موٹے سویٹر سے بہتر دو ہلکے سویٹر ہیں یہ آپ کو سردی سے بچائیں گے۔

آپ موسمی سبزیوں اور پھلوں سے بھی سردی کا مقابلہ کرسکتی ہیں۔ آج کل چقندر' پالک' ساگ' شلجم سستے داموں دستیاب ہیں۔ بڑے گوشت کے ساتھ ہڈیاں ہوتی ہیں آپ ان ہڈیوں کا سوپ بنا سکتی ہیں جو سستے داموں پورے گھر کی ضرورت پوری کرسکتا ہے آپ ایسی چند چیزیں بنا کر خود بھی استعمال کریں اور دوسری خواتین کو بھی بتائیے۔

ہڈیوں کا سوپ

ہڈیاں 250 گرام' پیاز درمیانہ ایک عدد' لہسن درمیانہ چھیل کر ڈالیں' نمک حسب ذائقہ' گرم مسالا ثابت ایک چاول والا چمچ' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا' دھنیا پسا ہوا آدھا چائے کا چمچ

ترکیب: ہڈیاں دھو کر اس میں خاصا پانی ڈالیں' تیار ہو کر وہ ہڈیوں سے ایک انچ اوپر رہے (اتنا اندازہ کرلیں) پیاز کے چار ٹکڑے کریں اور سب چیزیں چڑھا دیں۔ سوپ پریشر ککر میں اچھا بنتا ہے۔ دیگچی میں بنانا ہو تو اسے دو تین گھنٹے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی کم ہوجائے تو اور ڈال لیں۔ اسے گرم گرم پئیں تاکہ آپ کے جسم میں توانائی آئے اور سردی سے محفوظ رہیں۔

ہری سبزی کا سوپ

پالک کاٹا ہوا ایک گٹھی' آلو درمیانہ ایک عدد' مٹر پونا کپ' ہری پیاز ایک عدد' ہرا لہسن ایک ایک عدد' ہڈیاں 250 گرام' ثابت گرم مسالا ایک بڑا چمچ' نمک حسب ذائقہ' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا۔

ترکیب: ہری پیاز' ہرا لہسن چھیل کر موٹا موٹا کاٹ لیں۔ آلو کے چار ٹکڑے کرلیں۔ پالک ڈنٹھل کے ساتھ کاٹیں۔ سب چیزوں کو ملا کر پکائیں۔ جب تیار ہوجائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ آپ اس میں ڈبل روٹی کے توس سینک کر ڈال سکتی ہیں اسے سوپ کی طرح سادہ بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ بچوں کیلئے اس میں آدھا کپ نوڈلز ابال کر پلا سکتی ہیں۔

چقندر گاجر کا سوپ

ایک عدد بڑا چقندر لے کر پتوں اور ڈنٹھل کے قریب حصے سمیت چوکور ٹکڑے کاٹ لیں' ایک بڑی گاجر کے لمبے ٹکڑے کرلیں' پیاز ایک عدد' لہسن ایک عدد' ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا' گوشت لگی ہوئی ہڈیاں 200 گرام' بند گوبھی 2 پتے' نمک حسب ذائقہ' گرم مسالا پسا ہوا پونا چائے کا چمچ۔

ترکیب: چقندر' گاجر' بند گوبھی' لہسن' پیاز ادرک' ہڈیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ تیار ہو جائے تو چھان لیں۔ گرم مسالا چھڑک کر سوپ استعمال کریں۔ یہ سوپ بڑا مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے جسم سے زہریلے مادے خارج ہوجاتے ہیں۔

چقندر کے پتوں میں غذائی اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ پالک سے زیادہ فولاد اور دیگر غذائی اجزاء چقندر کے اوپری حصہ میں پائے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو پتھری کی شکایت ہو انہیں زیادہ مقدار میں چقندر یا اس کے پتے نہیں کھانے چاہئیں اس میں اوگزیلک ایسڈ زیادہ ہوتا ہے۔

سردیوں کے موسم میں چقندر ضرور پکانے چاہئیں۔ چقندر خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ تازہ خون بناتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے۔ جن خواتین کے چہرے پر کیل مہاسے بہت نکلتے ہوں ان کیلئے مفید ہے۔ کومڑیاں' رسولیاں بھی اس سے دور ہوتی ہیں۔ یہاں تک کہ لیوکیمیا جیسے موذی مرض میں کچے چقندر کدوکش کر کے کھانا مفید ثابت ہوتا ہے۔ ڈاکٹر سے پوچھ کر استعمال کریں۔ جن خواتین کو ایام کی خرابی کی شکایت ہو ان کو چقندر کھانے چاہئیں۔

سردیوں میں پاؤں کی انگلیاں سوج جاتی ہیں۔ اس کیلئے آپ دو شلجم مع چھلکوں کے کاٹ لیں اور پانی میں خوب ابالیں۔ کسی تسلے یا ٹب میں یہ گرم پانی ڈالیں اس میں تھوڑا سا سادہ پانی ملائیں۔ پونا چمچ نمک ڈالیں اور دس منٹ کیلئے اس پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں۔ تین چار روز شلجم کے پانی میں پاؤں بھگونے سے سوجے ہوئے پاؤں ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ ایڑیاں پھٹ جائیں تب بھی شلجم کے پانی میں پاؤں ڈالیں۔ پاؤں میں کالے نشان پڑ جائیں تو جھانوے سے صاف کر کے شلجم کے ابلے تلے پاؤں پر ملیں۔ شلجم کے پانی میں پاؤں بھگوئیں پندرہ منٹ بعد پاؤں دھو کر پٹرولیم جیلی یا زیتون کا تیل ملیں۔ پاؤں میں چیر یا شگاف گہرے ہوں تو پاؤں بھگو کر صاف کر کے ایک چمچ موم بتی کا موم یا سادہ موم 3 چمچ زیتون یا سرسوں کے تیل میں گرم کریں۔ موم پگھل کر تیل میں مل جائے تو ہلکا گرم گرم پاؤں کے چیر میں انگلی سے بھر دیں۔ سوتی موزے پہنیں۔ دو چار دن ایسا کرنے سے پاؤں کے چیر صحیح ہوجائیں گے۔

ہر قسم کی تھکن کا علاج

ہر قسم کی جسمانی اور دماغی تھکن دور کرنے کیلئے دو بڑے چمچ شہد ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر آہستہ آہستہ پی لیں۔ (امجد' لاہور)

محرم الحرام کی مقبول عبادات

آپؐ نے ارشاد فرمایا جس نے پہلے، دسویں اور آخری دن محرم کے روزہ رکھا تو اللہ تعالیٰ جنت میں اس کیلئے تیس شہر بناتا ہے اور ہر شہر میں تیس محل ہوتے ہیں اور ہر محل میں تیس صفے ہوتے ہیں اور ہر صفے میں درخت اور نہریں اور تخت اور دسترخوان اور حوریں اور غلمان اور لڑکے ہوتے ہیں

فضیلت وعظمت

حضرت عثمان بن عفانؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا محرم کے مہینے کا اعزاز و اکرام کرو جس شخص نے محرم کے مہینے کا اعزاز و اکرام کیا اللہ تعالیٰ اس کو جنت عنایت فرمائینگے اور اس کو جہنم سے نجات دیں گے۔(اکرام سے کثرت عبادت کی طرف اشارہ ہے)

آپؐ نے ارشاد فرمایا جس شخص نے ذی الحجہ کے آخری دن اور محرم کے پہلے دن روزہ رکھا تو اس نے گویا سال بھر روزہ رکھا اور اس کے 60 برس کے گناہ بخش دیئے گئے۔

ایک دوسری روایت میں آپؐ نے ارشاد فرمایا جس نے پہلے، دسویں اور آخری دن محرم کا روزہ رکھا تو اللہ تعالیٰ جنت میں اس کیلئے تیس شہر بناتا ہے اور ہر شہر میں تیس محل ہوتے ہیں اور ہر محل میں تیس صفے ہوتے ہیں اور ہر صفے میں درخت اور نہریں اور تخت اور دسترخوان اور حوریں اور غلمان اور لڑکے ہوتے ہیں۔

ایک اور روایت میں آپؐ نے فرمایا نے جس اول محرم میں دس روزے رکھے گویا اس نے دس ہزار برس کی عبادت کی کہ رات کو قیام کیا اور دن کو روزہ رکھا اور فرمایا جو شخص دوزخ کی آگ اپنے اوپر حرام کرنا چاہے وہ محرم کے روزے رکھے اور فرمایا اللہ نے اس مہینے کو سب مہینوں میں برگزیدہ کہا ہے اور فرمایا محرم کا ایک روز ایک سال کی عبادت سے زائد ہے اور فرمایا محرم کے مہینہ میں شب جمعہ کو عبادت کرنیوالا ہے ایسا ہے گویا اس نے شب قدر پائی اور ہر رات کے بدلے انسانوں اور پریوں کی عبادت کا ثواب پاتا ہے

محرم کے نوافل

آپ ﷺ نے فرمایا محرم کی پہلی رات میں 8 رکعت نماز چار سلام سے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ تین بار سورہ اخلاص پڑھنے والے کو اللہ بخش دیتا ہے اور فرمایا جو شخص یہ نماز ہر مہینے کی پہلی رات کو پڑھے وہ اور اس کا مال اور اولاد مصیبتوں اور شرور سے محفوظ رہے گا اور ہر رکعت کے بدلے ایک سال کی عبادت کا ثواب پائے گا اور فرمایا جو شخص محرم کی پہلی رات کو چار رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے ہر رکعت کے بدلے چالیس ہزار سال کی عبادت کا ثواب پائیگا اور فرمایا جو شخص محرم کی پہلی رات میں دو رکعت اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں بعد فاتحہ کے سورۂ انعام پڑھے تو گناہوں سے یوں پاک ہوگا جیسے ابھی پیدا ہوا ہے اور ہر حرف کے بدلے جنت میں ایک حور پائیگا۔

جو کوئی محرم الحرام کی پہلی شب چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیۃ الکرسی اور گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ پھر سلام کے بعد تین مرتبہ سُبْحَانَ الْمَلِکِ الْقُدُّوْسِ سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّنَا وَ رَبُّ الْمَلَائِکَۃِ وَالرُّوْحِ پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

جو کوئی یکم محرم الحرام کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد یہ دعا مانگے: اَللّٰھُمَّ اَنْتَ اللّٰہُ الْاَبَدُ الْقَدِیْمُ ھٰذِہٖ سَنَۃٌ جَدِیْدَۃٌ اَسْئَلُکَ فِیْھَا الْعِصْمَۃَ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ وَ الْاَمَانَ مِنَ السُّلْطَانِ الْجَابِرِ وَمِنْ شَرِّ کُلِّ ذِیْ شَرٍّ وَّ مِنَ الْبَلَاءِ وَالْاٰفَاتِ وَاَسْئَلُکَ الْعَوْنَ وَالْعَدْلَ عَلٰی ھٰذِہِ النَّفْسِ الْاَمَّارَۃِ بِالسُّوْءِ وَالْاِ شْتِغَالِ بِمَا یُقَرِّبُنِیْ اِلَیْکَ یَا بَرُّ یَا رَءُ وْفُ یَا رَحِیْمُ یَا ذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ o توبفضلِ باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے پروردگار عالم اس شخص کو شیطان کے شر سے محفوظ رکھے گا اور اسے اپنی حفظ وامان میں رکھے گا۔ اس کے رزقِ حلال میں خیر وبرکت پیدا فرمائے گا۔

نفلی روزے:۔ حضرت حفصہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ چار چیزیں ہیں جنہیں حضورؐ نہیں چھوڑتے تھے۔ عاشورہ کے روزے، ذی الحجہ کے روزے (ایک سے نو تک) ہر مہینہ کے تین روزے، دو رکعتیں فجر کی فرض (نماز) سے پہلے۔ (نسائی)

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 16 دسمبر بروز جمعہ صبح 7 تا 8 بجکر 10 منٹ، 19 دسمبر بروز اتوار شام 5 سے 6 بجکر 12 منٹ تک، 29 دسمبر بروز اتوار دوپہر 2 بجکر 15 منٹ سے 3 بجکر 27 منٹ تک مَاشَآءَ اللّٰہُ لَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِo پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر بخلوص دل، دردِ دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ 2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر:۔ حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی عفی عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

ہم لوگ ڈیرہ غازی خان سے کراچی شادی میں گئے وہاں سے واپسی پر سفر پوری رات کا اور بس کا تھا راستہ میں ڈاکہ زنی کا بھی خطرہ رہتا ہے ہم لوگ رات نو بجے بس میں سوار ہوئے ان دنوں میں اس ماہ کی روحانی محفل والا وظیفہ باقاعدگی سے پڑھ رہی تھی راستے میں بھی اس کا ورد جاری تھا کہ رات تین بجے کے قریب سنسان علاقے میں سامنے (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

حضرت خواجہ بختیار کاکیؒ کے آزمودہ وظائف

اگر کسی کے اولاد نہ ہوتی ہو یا لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں تو اس کیلئے میاں بیوی نماز کی پابندی کریں اور باوضو ہر نماز کے بعد یہ آیت ایک سو بار پڑھیں۔ بلاناغہ پابندی کے ساتھ پڑھنا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ لڑکا پیدا ہوگا

بے ہوش کو ہوش میں لانا

اگر کوئی شخص کسی صدمہ سے کسی انجانے مرض کے سبب بے ہوش ہوگیا ہو تو اس کو ہوش میں لانے کیلئے باوضو یہ کلمات تین مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کرکے مریض کے حلق میں ڈال دیں اور کچھ پانی بچا کر اس پانی کے چھینٹے مریض کے چہرے پر ماریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض فوراً ہوش میں آجائے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں۔ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ (آیت الکرسی)

بہن بھائی' بھائی بھائی میں لڑائی

بعض بچے شرارتی ہوتے ہیں اور بہن بھائی یا بھائی بھائی ہر وقت لڑتے رہتے ہیں اور ان کا جھگڑا کسی صورت ختم ہونے میں نہیں آتا۔ اس کے لیے ایک سو بار باوضو یہ آیت پڑھ کر تکیہ پر دم کرلے اسی طرح ایک سو بار پڑھ کر دوسرے کے تکیہ پر دم کیا جائے اور وہ تکیے الگ الگ استعمال کریں یعنی ایک کا تکیہ دوسرا استعمال نہ کرے اس کی آسان شکل یہ ہے کہ دونوں کے تکیوں کے غلافوں کا رنگ الگ الگ ہوتا کہ پہچان رہے یا ان کے نام لکھ دیئے جائیں۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپس کی لڑائی ختم ہوجائے گی۔ وہ آیت یہ ہے
اِنَّهُمْ يَكِيْدُوْنَ كَيْدًا o وَّاَكِيْدُ كَيْدًا o (سورۂ طارق)

تبادلہ رکوانا

اگر کسی شخص کا تبادلہ ہوگیا اور اپنی بعض مجبوریوں کے سبب اس پر عمل نہیں کرسکتا تو اس کو منسوخ کرانے کیلئے بعد نماز عشاء سورۂ لہب مکمل انیس (19) بار پڑھے اور اس عمل کے اول و آخر میں درود شریف نہ پڑھے اور پڑھتے وقت سر کھول لے یعنی سر سے ٹوپی' رومال' پگڑی اتار کر رکھ دے پھر پڑھے۔ جب تک تبادلہ رک نہ جائے برابر پڑھتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کا تبادلہ منسوخ ہوجائے گا اور وہ بدستور اپنی جگہ پر کام کرتا رہے گا۔

نیند میں بچہ کا ڈرنا' دودھ نہ پینا' نظر بد

اگر بچہ سوتے سوتے چونک کر اٹھ جاتا ہو یا اسے سوتے میں ڈر لگتا ہو یا بچہ دودھ نہ پیتا ہو اور اکثر بات بات پر ضد کرتا اور روتا ہو یا اسے کسی کی نظر لگ گئی ہو تو مندرجہ ذیل سورتیں پڑھ کر چینی پر دم کرکے مریض بچے کو کھلائیں یا پانی پر دم کرکے پلائیں یا مریض بچے پر روزانہ دم کریں انشاء اللہ تعالیٰ بچہ صحت مند ہوجائے گا۔ وہ سورتیں یہ ہیں۔

اول تین بار درود شریف ☆ سورۂ فاتحہ تین بار ☆ آیت الکرسی تین بار ☆ سورۃ الکوثر تین بار ☆ سورۃ الکافرون تین بار ☆ سورۂ اخلاص تین بار ☆ سورۃ الفلق تین بار ☆ سورۃ الناس تین بار اور یہ کلمات تین بار پڑھے۔ يَا حَيُّ حِيْنَ لَا حَيَّ فِيْ دَيْمُوْمَةِ مُلْكِهٖ وَبَقَائِهٖ يَا حَيُّ۔ آخر میں تین بار درود شریف۔

حاجت پوری ہونے کیلئے

کسی شخص کی کوئی سخت حاجت ہو تو اسے چاہیے کہ 40 دن پوری سورۂ بقرہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اسکی حاجت جلد پوری ہوگی۔

قرآن شریف حفظ کرنے کیلئے

اگر کوئی بچہ یا بڑا آدمی قرآن شریف حفظ کرنا چاہتا ہے تو سورۂ یوسف کو روزانہ ایک مرتبہ پڑھ لیا کرے انشاء اللہ تعالیٰ قرآن شریف جلد حفظ ہوجائے گا۔

ہر قسم کی آفت سے محفوظ رہنے کے واسطے

ہر قسم کی آفت سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ آیت الکرسی پڑھ کر گھر سے باہر نکلے۔ انشاء اللہ تعالیٰ وہ گھر اور اہل خانہ ہر قسم کی آفت سے محفوظ رہیں گے۔

درد سینہ

سینہ کے درد کیلئے یہ آیت لکھ کر گلے میں پہننا بہت مفید ہے۔
اَفَمَنْ شَرَحَ اللّٰهُ صَدْرَهٗ لِلْاِسْلَامِ (زمر' آیت 22)

کھانسی کیلئے

اگر کسی کو کھانسی ہوگئی ہو تو یہ آیت 21 مرتبہ سیاہ نمک پر دم کرکے چٹایا جائے۔ "وَشَدَدْنَا مُلْكَهٗ وَاٰتَيْنٰهُ الْحِكْمَةَ وَفَصْلَ الْخِطَابِ o (ص، آیت 20)

عورت کی پستان (چھاتی) کا درد

اگر کسی عورت کی پستان میں درد ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو سات بار پڑھ کر عامل اپنی مخالف پستان پر دم کرے۔ یہ عمل تین بار کرے۔ مثلاً عورت کی دائیں پستان میں درد ہے تو عامل اپنے بائیں (الٹی طرف) پستان پر دم کرے مریضہ کا عامل کے سامنے ہونا ضروری نہیں ہے بلکہ اس کا شوہر یا قریبی عزیز عامل کو اگر بتائے کہ مریضہ کے فلاں پستان میں درد ہے۔ عامل آیت ذیل باوضو سات بار پڑھ کر اپنے مخالف پستان پر دم کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ عورت کو پستان کے درد سے آرام آجائیگا۔ وہ آیت یہ ہے۔
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o وَاِنَّ لَكُمْ فِى الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيْكُمْ مِّمَّا فِىْ بُطُوْنِهٖ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَّدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشّٰرِبِيْنَ o (النحل، آیت 66)

اولاد نرینہ کیلئے

اگر کسی کے اولاد نہ ہوتی ہو یا لڑکیاں ہی لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں تو اس کیلئے میاں بیوی نماز کی پابندی کریں اور باوضو ہر نماز کے بعد یہ آیت ایک سو بار پڑھیں۔ بلاناغہ پابندی کے ساتھ پڑھنا ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ لڑکا پیدا ہوگا۔
وہ آیت یہ ہے:۔
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o رَبِّ لَا تَذَرْنِىْ فَرْدًا وَّاَنْتَ خَيْرُ الْوٰرِثِيْنَ o (الانبیاء' آیت 89)

نظر ٹھیک ہوگئی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں خود کلونجی کا تیل اپنے سامنے نکلواتا ہوں میں نے روغن کلونجی ایک مہربان دوست محترم مفتی معین الدین بہادری صاحب کی خدمت میں پیش کیا انہوں نے کوئی خاص توجہ نہ دی اور کوئی اہمیت نہ دی۔ کافی عرصہ بعد ان کی خدمت میں حاضری ہوئی تو انہوں نے فرمایا آپ نے مجھے روغن کلونجی دیا تھا میں نے اس کو کچھ اہم نہیں سمجھا۔ ان کے دوست حاجی عبداللہ مہار نے کلونجی معدہ کی اصلاح کیلئے استعمال کی جس سے ان کی نظر میں کافی افاقہ ہوا حتیٰ کہ 20 سال سے 3 نمبر کی عینک استعمال کررہے تھے جس سے چھٹکارا مل گیا اب وہ بغیر عینک کے قرآن پاک کی تلاوت کرتے ہیں۔ میں اس بات کی تصدیق ان صاحب سے کرنے کے بعد لکھ رہا ہوں۔ ان کے بقول میں 1984ء سے 3 نمبر کی عینک استعمال کررہا تھا مجھے کسی نے معدہ کیلئے کلونجی کا استعمال بتایا دسمبر 2004ء میں میری نظر ٹھیک ہوگئی اور بیس سال بعد میں نے عینک کا استعمال ترک کردیا اب آسانی سے بغیر عینک کتاب پڑھ سکتا ہوں۔ (حکیم ریاض حسین سکروال میانوالی)

بیر سے ذائقہ بھی فائدہ بھی

جن مریضوں کو شدید مروڑ ہوتی ہو اور پیچش کی شکایت بھی لاحق ہو وہ سوکھے بیر کی گٹھلی نکال کر صرف چھلکے کو باریک پیس لیں۔ اس کے بعد تقریباً 125 گرام پانی میں حسب ذائقہ شکر ملا کر پی جائیں صبح و شام اس ترکیب پر عمل کرنے سے چند روز میں دست بند ہو جاتے ہیں۔

بیر موسم سرما کا پھل ہے۔ یہ بڑا لذیذ اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کی تین بڑی اقسام ہیں:۔

1۔ **پیوندی بیر:** یہ بیر سائز اور وزن کے اعتبار سے بڑے ہوتے ہیں ان کی شکل لبوتری ہوتی ہے یہ ایک سے دو انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔

2۔ **تخمی بیر:** تخمی بیر گول ہوتے ہیں انہیں کاٹھے بیر بھی کہا جاتا ہے۔ رنگ سرخ اور گودا کم ہوتا ہے۔

3۔ **جنگلی بیر:** انہیں جھڑ بیری یا کوکنی بیر بھی کہا جاتا ہے۔ جھڑ بیری کے بیر درختوں کی بجائے چھوٹی چھوٹی جھاڑیوں پر لگتے ہیں یہ جھاڑیاں زیادہ تر بنجر زمین پر اگتی ہیں ان بیروں کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ سائز بہت چھوٹا اور رنگ زرد یا سرخ ہوتا ہے۔ غذائیت کے لحاظ سے پیوندی بیر نہایت اعلیٰ شمار ہوتا ہے اس بیر میں پروٹین' شکر' اور ریشے دار قبض کشا پھوک والے مادے کے علاوہ فاسفورس' سوڈیم' حیاتین الف' حیاتین ب اور حیاتین ج پائے جاتے ہیں۔ تخمی بیر اور جنگلی بیر دیر میں ہضم ہوتے ہیں جب کہ پیوندی بیر غذائیت اور توانائی فراہم کرتے ہیں بیر ہمارے جسم کیلئے کئی لحاظ سے مفید ہیں اس پھل کے چند فوائد ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں۔

بھوک کی کمی: بھوک کی کمی کھانا صحیح طرح ہضم نہ ہونا' غذا کی نالی میں جلن اور گیس کی شکایت بہت عام ہے جن مریضوں کو یہ شکایت رہتی ہو وہ صبح ناشتہ کرنے کے بجائے 135 گرام سے آدھ کلو تک حسب خواہش بیر کھایا کریں۔ چند دنوں میں نظام ہضم کی تمام شکایات ختم ہو جائیں گی اور بھوک خوب کھل کر لگے گی۔ اس ناشتے سے آنتوں کے کیڑے بھی ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔

مروڑ اور پیچش: جن مریضوں کو شدید مروڑ ہوتی ہو اور پیچش کی شکایت بھی لاحق ہو وہ سوکھے بیر کی گٹھلی نکال کر صرف چھلکے کو باریک پیس لیں۔ اس کے بعد تقریباً 125 گرام پانی میں حسب ذائقہ شکر ملا کر پی جائیں صبح و شام اس ترکیب پر عمل کرنے سے چند روز میں دست بند ہو جاتے ہیں۔ مروڑ اور پیچش دور کرنے کیلئے کچا بیر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جھڑ بیری یعنی جنگلی بیری کی جڑ بھی اس مقصد کیلئے مفید ہے جھڑ بیری کی جڑ 12 گرام اور کالی مرچ سات عدد پانی میں گھوٹ کر دن میں 3 بار پینے سے پیچش کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

غذا ہضم نہ ہونا: اگر غذا بالکل ہضم نہ ہوتی ہو اور دستوں کی راہ سے نکل جاتی ہو تو خشک کر کے پیسے ہوئے بیروں کا سفوف 20 گرام ایک بڑی الائچی اور چھ گرام سفید زیرہ نرم آگ پر بھون کر سب چیزوں کو اچھی طرح ملا لیں۔ دن میں دو یا تین بار ایک چمچہ سفوف پانی میں حل کر کے شکر ملا کر پئیں۔ اس کے استعمال سے آنتیں غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے لگتی ہے۔

دائمی قبض: جن مریضوں میں قبض کی شکایت بہت عرصے سے ہو انہیں دائمی قبض کا مریض کہا جاتا ہے قبض کی وجہ سے آنتوں میں خشکی اور تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے ختم کرنے کیلئے بڑے سائز کے میٹھے بیروں کا گودا اور چھلکا معمولی طور پر پیس کر پانی یا دہی کی پتلی لسی کے ساتھ پندرہ سے پچاس گرام تک صبح ناشتے سے قبل استعمال کریں۔ اس سے تیزابیت کم ہو جائے گی اور قبض ختم ہو جائے گی۔ بیری کے درخت کی پتیاں پیس کر نیم گرم لیپ زخموں اور ورم پر باندھنے سے پیپ خارج ہو جاتی ہے۔ بیر آنتوں کی خشکی کو دور کرتے ہیں اور آنتوں کے زخم کو بہت جلد مندمل کر دیتے ہیں۔

اعصابی کمزوری اور تھکن: اعصابی کمزوری کی وجہ سے جلد تھک جانا' بھوک کم ہونا اور جوڑوں کے درد کی شکایت میں بیری کے درخت کی جڑ بہت مفید ہے۔ اس کی جڑ دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ان جڑوں کے ٹکڑے تقریباً سو گرام کی مقدار میں لے کر 750 گرام پانی میں رات بھر بھگوئے رکھیں۔ صبح اتنا جوش دیں کہ صرف ایک پیالی پانی رہ جائے۔ اب اسے چھان کر اس میں حسب ذائقہ شکر ملا کر دودھ کے ساتھ پئیں چند دنوں میں اعصابی تکان اور جوڑوں کے درد کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ **بچوں کے دست:** دودھ پیتے بچوں کو جب رنگ برنگے دست آنے لگیں اور بے چینی اور پیاس کی شکایت بھی ہو تو تین سے گیارہ دانے سوکھے بیر پانی یا سونف کے عرق میں بھگو دیں۔ رات بھر بھگونے کے بعد صبح انہیں (بقیہ: صفحہ نمبر 46 پر)

آسیب و سحر سے نجات کا عمل

سورۂ مزمل باوضو پانی پر دم کر کے مریض کو دیا کرتے تھے۔ صبح و شام مریض یہ پانی پینے سے جادو کے اثرات سے نجات پاتا تھا

محبوب الٰہی سلطان المشائخ حضرت مولانا نظام الدین اولیاء رحمۃ اللہ علیہ سورۂ مزمل کے ذریعہ جادو کا علاج کیا کرتے تھے۔ سورۂ مزمل باوضو پانی پر دم کر کے مریض کو دیا کرتے تھے۔ صبح و شام مریض یہ پانی پینے سے جادو کے اثرات سے نجات پاتا تھا۔ ایک مرتبہ آپ نے فرمایا تھا کہ جو شخص سورۂ مزمل کو روزانہ پڑھے گا اور اس کو اپنے پاس (باوضو) لکھ کر رکھے گا اس پر کوئی بلا نازل نہ ہو گی۔ اللہ کی مخلوق کی نظروں میں وہ ذی عزت ہو گا۔ اللہ اس کو اپنا ولی بنائے گا اور اس سورۂ کی پابندی سے تلاوت کرنے والے پر آسیب و سحر اثر انداز نہ ہوں گے۔

سحر کے اثرات

حضرت شاہ کلیم اللہ شاہجہان آبادی کا ارشاد گرامی ہے کہ اگر کوئی شخص عشاء کی نماز کے بعد بیت اللہ کی طرف رخ کر کے گیارہ سو مرتبہ **"یَاسُبُّوحُ یَاقُدُّوسُ یَاغَفُوْرُ یَاوَدُوْدُ یَاذَاالْجَلَالِ"** پڑھے گا تو انشاء اللہ تعالیٰ اکیس روز میں سحر کے اثرات سے نجات نصیب ہو گی۔

سحر کا اثر ختم کرنا

سفید کاغذ پر یہ عبارت باوضو کالی روشنائی سے لکھیں۔ **یَاقَاهِرُ ذَاالْبَطْشِ الشَّدِیْدِ اَنْتَ الَّذِیْ لَایُطَاقُ اِنْتِقَامُهٗ یَاقَاهِرُ** اس کو موم جامہ کر کے مریض کے دائیں بازو پر باندھیں۔ دوسرے کاغذ پر یہ عبارت لکھیں۔ **یَامُذِلَّ کُلِّ جَبَّارٍ عَنِیْدٍ بِقَهْرِ عَزِیْزِ سُلْطَانِهٖ یَامُذِلُّ** اس کو مریض کے بائیں بازو پر باندھیں اور یہ دونوں عبارتیں ایک کاغذ پر لکھ کر موم جامہ کر کے مریض کے گلے میں ڈال دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ دس دن کے اندر سحر کے اثرات زائل ہو جائیں گے۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے "کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں" نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ——— طبی مشورے

بیوہ کی فریاد ❁ دل کانپ جاتا ہے ❁ گلا بیٹھ گیا ❁ ڈائٹنگ سے بال گر گئے ❁ خراٹے ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

گلا بیٹھ گیا

جون کا مہینہ تھا۔ شدید گرمی تھی۔ دو بجے دوپہر کو کام سے فارغ ہو کر گھر پہنچا۔ پسینہ میں شرابور تھا۔ شدید پیاس لگی ہوئی تھی۔ کھانے کے دوران دہی کی برف والی ٹھنڈی لسی کا پورا جگ پی گیا۔ کھانے سے فارغ ہو کر ٹھنڈے کمرے میں سو گیا۔ جب آنکھ کھلی تو سردی سے جسم کانپ رہا تھا۔ گلے سے آواز نہیں نکل رہی تھی۔ گرم گرم چائے پینے سے کچھ سکون ہوا۔ ڈاکٹر سے دوالی کھانسی تو چند روز میں جاتی رہی مگر آواز نہیں کھل رہی ہے۔ سات مہینے سے آواز بند ہے۔ کالج کی ملازمت ہے۔ سارا کام آواز کا ہے۔ ڈاکٹرز صاحبان کی مختلف رائے ہے۔ حکماء صاحبان کی متفقہ رائے ہے کہ سر د گرم ہو گیا۔ اس کیلئے انہوں نے جو دوائیں دیں، استعمال کیں۔ دواؤں کو پانی میں جوش دیکر غرغرے بھی کافی دنوں تک کیے کئی طرح کے شربت بھی چاٹے مگر آواز نہیں کھلی۔ سخت پریشانی ہے۔ اسی طرح کی تکلیف علامہ اقبال کو بھی ہوئی تھی۔ اس زمانے کے سب سے زیادہ معروف طبیب ان کیلئے دہلی سے دوائیں بھجواتے رہے مگر فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹروں نے بجلی تجویز کی۔ ویانا علاج کیلئے نہ جا سکے اور اس بیماری میں اللہ کو پیارے ہو گئے۔ مطلب یہ کہ یہ معمولی مرض نہیں ہے۔ **(ایم شہزاد، اسلام آباد)**

مشورہ: علامہ موصوف کے صاحبزادے جسٹس (ر) جاوید اقبال صاحب کی گرانقدر تالیفات زندہ رود اور اپنا گریبان چاک میں علامہ مرحوم کی بیماری اور علاج معالجین کی ساری تفصیل موجود ہے جسے پڑھ کر میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ علامہ کا مزاج بلغمی تھا۔ سردی کے موسم میں بے احتیاطی اور سویوں پر دہی ڈال کر کھانے سے آواز متاثر ہو گئی یعنی گلا بیٹھ گیا۔ دہلی کے مشہور و معروف طبیب افسر الاطبا حکیم عبدالوہاب انصاری مرحوم جو کہ مشہور مسلم لیڈر ڈاکٹر انصاری صاحب مرحوم کے بھائی اور حضرت رشید احمد گنگوہی رحمۃ اللہ کے خلیفہ مجاز تھے نے علامہ مرحوم کا علاج کیا مگر بار بار کی بد پرہیزی نے علاج کو کامیاب نہ ہونے دیا۔ افاقہ ہوتا مگر کبھی بریانی، کبھی دہی کھانے سے معدوم ہو جاتا اگر حکیم صاحب مرحوم علامہ مرحوم کو دہلی بلا کر اپنے پاس رکھ کر علاج کرتے تو میری رائے میں ضرور فائدہ ہو جاتا۔ اس مرض میں حسب ذیل نسخہ بہت مفید ہے۔

نسخہ: تخم خطمی، گل ارمنی، گوند کتیرا، طباشیر ہر ایک دو دو ماشہ، رب السوس، بیدانہ، تخم خبازی، نشاستہ، مغز بادام شیریں ہر ایک تین ماشہ تخم خشخاش، نشاستہ، مغز بادام شیریں ہر ایک تین ماشہ، تخم خشخاش، آردباقلا، ہر ایک چار ماشہ کوٹ چھان کر رکھیں اور چٹکی بھر یہ سفوف دن میں تین چار بار منہ میں ڈال کر چوس لیا کریں۔ پانچ سات خوراک سے آواز کھل جائیگی۔ غذا نمبر 2,3 استعمال کریں۔

بیوہ کی فریاد

میں ایک بیوہ ہوں۔ محنت مزدوری کر کے بچے کو پالا۔ ایک ہی بچہ ہوا کہ بیوہ ہو گئی۔ پڑھایا لکھایا، فاقے کاٹ کاٹ کر فیسیں، کتابیں، یونیفارم، کئی کئی دن بھوکی رہ کر اس کا پیٹ بھرتی، کبھی ظاہر نہیں کیا۔ اب وہ اچھے عہدے پر ہے، کمائی اچھی ہے مگر ایک غلط لڑکی سے عشق کے چکر میں پڑ گیا۔ دفتر سے سیدھا وہیں جاتا ہے۔ رات کو کبھی ایک بجے کبھی دو بجے کبھی آذانوں کے وقت آتا ہے۔ وہ لڑکی ایک ڈانسر ہے۔ ساری کمائی اس پر لٹا آتا ہے۔ کچھ سمجھانے کی کوشش کرتی ہوں تو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ بات نہیں کر سکتی۔ میرا دنیا میں کوئی نہیں ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں کہ اس کا عشق ختم ہو جائے اور میرا پلا پلایا بیٹا مجھے واپس مل جائے۔ **(بیوہ پریشان ماں)**

مشورہ: آپ نے بیٹے کی عمر نہیں لکھی۔ آپ اگر بیٹے کی جلدی شادی کر دیتیں تو شاید یہ امر پیش نہ آتا۔ بیٹے کیلئے اللہ حق سبحانہ سے تہجد میں اٹھ کر دعا کریں۔ اولاد کے حق میں سب سے زیادہ دعا والدین کی مقبول ہے۔ ہر کامیاب شخص کی کامیابی کے پیچھے اس کے والدین کی دعا ہے اور ہر برباد و تباہ حال کی بربادی کا راز بھی والدین کی بددعا ہے۔ والدین کی اولاد کے حق میں دعا اور بددعا کا اثر دنیا میں دیکھا جا سکتا ہے۔ مظلوم کی دعا زہر قاتل و ہلاہل کی طرح ہے۔ مظلوم جب دعا کرتا ہے تو در حق سے استجابت استقبال کیلئے دوڑ پڑتی ہے۔ مضطر اور پریشان حال کی دعا بہت معتبر ہے۔ آپ مظلوم بھی ہیں کہ ساری کمائی وہ ڈانسر کو دے آتا ہے۔ آپ کو بدستور بھوکا ننگا رکھا ہوا ہے۔ آپ مضطر اور پریشان بھی ہیں کہ ایسے سخت مرض میں علاج بھی میسر نہیں ہے۔

ناگ کیسرا ایک حصہ، پودینہ خشک ایک حصہ، چینی دو حصے باریک کوٹ چھان کر ایک دو چٹکی سالن میں ملا کر دن میں دوبار کھلانے سے عشق کا بھوت جلد اتر جاتا ہے۔ مجرب ہے مگر لو بلڈ پریشر والوں کو یہ دوا نہیں کھانی چاہیے۔

گرمی پیدا ہو گئی

اب سے چھ سال قبل خشک اور گرم مزاج کی حامل غذا با کثرت استعمال کی جس سے جسم میں غیر ضروری حرارت پیدا ہو گئی اور شدید قبض لاحق ہو گیا اور کثرت ریاح بھی۔ حدت سے بلڈ پریشر بڑھ گیا۔ پھر موسمی تغیر سے ہر صبح کو سیر کا معمول بنانے سے حرارت کم ہو گئی اور بلڈ پریشر نارمل ہو گیا۔ وقت گزرنے اور غذا کے استعمال سے قبض میں اتنا فرق پڑا کہ اجابت صبح کے صبح اور کبھی دوسرے دن اور کبھی تیسرے دن ہونے لگی لیکن سب سے زیادہ تکلیف دہ مرض ریاح خارج نہ ہونا اور خون کی نالیوں میں داخل ہو کر پورے بدن میں گھومتے رہنا اور چلتے ہوئے لڑکھڑا جاتا ہے۔ اعصابی نظام متاثر ہوا ہے۔ رگیں پھولنے سے ہاتھوں اور پیروں پر سوجن نمودار ہو چکی ہے۔ دل پر بہت دباؤ رہتا ہے اور بائیں جانب نالیوں میں تناؤ اور ابھار ہوتا ہے تو دل کو جھٹکے لگتے ہیں اور سوتے میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ گھبراہٹ طاری ہوتی ہے اور ریاح نالیوں میں ٹیسیں پیدا کرتی ہے۔ پھر میں نے غلطی سے شہد کھا لیا، یہ جلتی پر تیل ڈالنے کے مصداق ہو گیا کہ بدن میں حدت بہت بڑھ گئی ہے۔ کوئی بھی گرم تاثیر کی دوا یا پیٹ

بھر کر کھانا کھانے سے جسم میں حرارت بتدریج بڑھنے لگتی ہے۔بار بار نہانے اور ٹھنڈا پانی پینے سے کہیں جا کر طبیعت بحال ہوتی ہے اور کبھی کبھار بے ہوشی طاری ہونے لگتی ہے۔

(لیاقت علی، ملتان)

مشورہ: ایک چائے کی چمچی تخم بالنگا ایک گلاس پانی میں بھگودیں جب پھول جائے تو شربت نیلوفر سے میٹھا کرکے پی لیں۔دن میں دوبار غذا کے بعد جوارش شاہی ایک چمچی کھائیں یا گنا چوسیں۔گنا ان دواؤں کا نعم البدل ہے۔غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

ڈائٹنگ سے بال گر گئے

میری عمر 20 سال ہے۔میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نے ایک سال قبل پہلے ڈائٹنگ کی تھی جس کی وجہ سے بہت کمزوری ہوگئی تھی اور میرے سر کے بال بہت زیادہ گرنے لگے۔پھر میں نے ڈائٹنگ چھوڑ دی اور میری صحت بحال ہوگئی مگر بال گرنا بند نہیں ہوئے اور ابھی تک تیز رفتاری سے گر رہے ہیں۔کافی ہلکے ہوگئے ہیں جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔مہربانی کرکے سر کے بالوں کا کوئی علاج بتائیں جس سے میرے بال گرنا بند ہوجائیں اور گھنے ہوجائیں۔

(صدف شاہ، کراچی)

مشورہ: عمدہ اصلی بنا ہوا خمیرہ ابریشم آدھی آدھی چمچ صبح و شام کھائیں۔بکرے کا گوشت، روٹی آپ کیلئے عمدہ غذا ہے۔انشاء اللہ ایک ماہ میں فائدہ ہوجائے گا۔غذا نمبر 2,3 استعمال کریں۔

دل کانپ جاتا ہے

اچانک شور ہو یا ہلکا سا پٹاخہ چل جائے تو اس سے میرا دل کانپ جاتا ہے، دوستوں کے سامنے بڑی شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے پتہ نہیں یہ دل کی کمزوری ہے یا قوت مدافعت کمزور ہوگئی ہے۔ **(ندیم اختر، کاموکے)**

مشورہ: بنارسی آملہ کا مربہ ایک عدد اصلی چاندی کے ورق میں لپیٹ کر روزانہ کھائیں۔غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔

خراٹے

میری عمر 22 سال ہے۔مجھے خراٹوں کا مرض لاحق ہے۔ہر طرح کے علاج اور مشوروں پر عمل کر چکی ہوں۔لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا ہے، بہت لوگوں نے کہا ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے میری 3 ماہ بعد شادی ہونیوالی ہے۔**(فرحانہ، کراچی)**

مشورہ: گرم پانی کے غرغرے کیا کریں۔گرم پانی ناک میں ڈالیں جیسے وضو کرتے ہیں اور زکام کا باقاعدہ علاج کروائیں سرد ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے غذا نمبر 4,2 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، کجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، گئوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ہاتھوں سے آپ کے حسن کا نکھار

عظمیٰ ریاض، لیاقت پور

ہاتھوں کے گناہ سے بچیں یعنی اپنے ہاتھوں سے کسی کو ایذا نہ دو (حدیث مبارکہ ہے) سلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرا مسلمان محفوظ رہ سکے۔ اس کے علاوہ کچھ ٹوٹکے ہیں جس کو استعمال کر کے آپ اپنے ہاتھوں کے حسن میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں

ہاتھ آپ کی شخصیت کا آئینہ ہیں۔ ہاتھ آپ کی عمر کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہاتھ آپ کی خوبصورتی میں ایک اہم پوائنٹ ہیں۔

یہ سب باتیں اور اس سے ملتے جلتے الفاظ ہم اکثر پڑھتے اور سنتے ہیں مگر اس پر عمل بہت ہی کم کرتے ہیں۔ ہمارا سارا دھیان ہماری ساری توجہ اور ہماری ساری جمع پونجی چہرہ کی خوبصورتی اور دلکشی پر ہی خرچ ہو جاتی ہے یا پھر بالوں وغیرہ پر کیونکہ یہ چیزیں بھی توجہ چاہتی ہیں اور ہمارا وقت مانگتی ہیں۔

مگر اس کیساتھ ساتھ ہاتھ بھی آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔ میں نے اپنے طور پر خاموش سروے کیا (قریبی رشتہ داروں اور عزیزوں میں ہونے والی شادیوں وغیرہ میں) چہرہ پر مختلف کریمیں لگائی جا رہی ہیں۔ فیشل ہو رہے ہیں۔ دھوپ سے بچا جا رہا ہے بلکہ اب تو بعض عورتوں نے باقاعدہ پردہ شروع کر دیا ہے صرف اس وجہ سے کہ دھوپ اور آلودگی سے بچا جا سکے۔

مگر ہاتھوں کے لئے کیا کیا جا رہا ہے تو جواب میں صرف دو تین خواتین نے یہ کہا کہ ویکس کر لی اور بلیچ کر لی۔ لو جی ہاتھوں کا کام مکمل کر لیا لیکن اگر دیکھا جائے تو ہاتھ ہر جگہ ہی استعمال ہوتے ہیں۔ آپ سو رہے ہوں تو تکیہ کا کام، برتن دھو رہے ہوں یا کپڑے۔ فرش پر گیلا کپڑا مار رہے ہوں یا جھاڑو ہر جگہ ہی ہاتھ استعمال ہوتے ہیں اگر آپ کہیں جائیں تو بھی مصافحہ کے لئے ہاتھ ہی آگے آتے ہیں۔ گفتگو کے دوران بھی ہاتھوں کو زبان کے ساتھ ساتھ حرکت ملتی رہتی ہے۔ مگر ہم ہاتھوں کو اہمیت بالکل ہی نہیں دیتے۔ ہمارے ہاتھ کتنے خراب ہو گئے ہیں، سیاہ ہو گئے ہیں، بوڑھے ہو گئے، ناخن کتنے خراب ہو گئے ہیں۔

یہ احساس ہمیں اس وقت ہوتا ہے جب ہم چوڑیاں یا انگوٹھیاں پہنیں یا پھر مہندی لگائی ہو یا کسی کے خراب ہاتھوں کو دیکھیں۔

لیکن اکثر اوقات یہ سوچ اور خیال اس وقت آتا ہے جب کافی دیر ہو چکی ہوتی ہے اور پھر ہاتھوں کی صحت اور خوبصورتی کیلئے سو جتن کرنے پڑتے ہیں اور پریشانی علیحدہ اٹھانی پڑتی ہے چہرے کی طرح ہاتھوں کو بھی ہم چھپا نہیں سکتے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ چہرے جیسی توجہ بھی ہم ہاتھوں کو نہیں دیتے۔ آیئے آپ کو چند آسان اور آزمودہ گھریلو ٹوٹکے بتاتے ہیں جن سے آپ کے ہاتھوں کی صحت بحال ہو گی بلکہ ان کا حسن اور نزاکت بھی بڑھ جائیگی۔ آزمائش شرط ہے۔

1. اسلامی طریقے کے مطابق ناخنوں کو صاف رکھنا اور کاٹنا چاہئے۔

2. دھوپ اور کیمیکل ملی چیزوں سے ہاتھوں کو محفوظ رکھیں۔ اس کے لئے ہم دستانے استعمال کر سکتے ہیں خصوصاً کپڑے اور برتن دھوتے وقت۔

3. سبزی بناتے وقت اگر کٹ وغیرہ لگ جائے فوراً توجہ دی جائے اور موثر علاج کرنا چاہئے۔

4. دھوپ میں جانے سے پہلے الکوحل سے پاک ایسا لوشن لگائیں جو دھوپ سے بچا سکے۔ ایک آسان اور مفید لوشن یہ بھی ہے عرق گلاب' لیموں کا رس' ہم وزن اور مناسب مقدار میں گلیسرین شامل کرنے سے جو موسچرائزر بنے وہ دن میں وقتاً فوقتاً ملیں اور رات سونے سے پہلے بھی اس سے مساج کریں بہت مفید اور آزمودہ ہے۔

5. کچن میں کوئی معیاری Hand Loation رکھیں اور کام کے بعد ہاتھوں پر لگائیں۔ مگر قدرتی ہینڈ لوشن وہی ہے جو اوپر دیا گیا ہے اس سے سستے داموں آپ ہاتھوں کی خوبصورتی بڑھا سکتی ہیں۔

6. ہاتھوں کا مساج کم از کم 5 منٹ تک رات کو روزانہ کریں۔

7. اگر آپ کمپیوٹر چلاتے یا لکھتے یا کوئی بھی کام ہاتھوں سے کرتے ہیں ہر 20 منٹ بعد ہاتھوں کو آرام ضرور دیں۔

8. سب سے اہم اور ضروری احتیاط کہ ہاتھوں کے گناہ سے بچیں یعنی اپنے ہاتھوں سے کسی کو ایذا نہ دو (حدیث مبارکہ ہے) مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرا مسلمان محفوظ رہ سکے۔

9. ہاتھوں کے رنگ کو نکھارنے کے لئے رات کو ہاتھوں پر کولڈ کریم لگا کر سوئیں صبح پانی میں امونیا ڈال کر ہاتھ دھولیں۔

10. ہاتھوں کی جلد اگر خشک' کھردری' کالی اور جھریوں بھری ہو تو یہ نسخہ استعمال کریں۔

11. لیموں کا رس تین چمچے، شہد چھ چمچے، بادام کا تیل آٹھ چمچے، سب کو مکس کر کے لوشن بنالیں۔ روزانہ دس منٹ مساج کریں یہ لوشن دو ہفتوں کے لئے موزوں ہے۔

☆ ناخنوں کی چمک کے لئے لیموں کے رس دار چھلکے سے جس میں نمی موجود ہو ناخن کا مساج کریں اور لیموں آدھا جس میں رس موجود ہو بیسن لگا کر ہاتھوں پر مساج کریں۔ ناخن چمکدار اور ہاتھ صاف ہو جائیں گے۔

☆ ہاتھوں کی سیاہی دور کرنے کے لئے اوپر جو قدرتی موسچرائزر لکھا گیا اس کی رات کو اچھی طرح مالش کریں اور سو جائیں۔

☆ معیاری صابن استعمال کریں لیکن بہتر ہے بیسن ہی استعمال کریں۔

امید ہے آپ اس تحریر سے فائدہ اٹھائیں گے اور ہاتھوں کی پکار پر ضرور توجہ دیں گے۔

اللہ تعالیٰ پر اعتماد

ایک مرتبہ خلیفہ ہارون رشید کی پولیس نے کچھ راہزنوں کو گرفتار کیا اتفاقاً ان میں ایک چور چھوٹ کر بھاگ گیا چونکہ پوری تعداد کی رپورٹ سرکار کو ہو چکی تھی تو پولیس والوں نے اپنے بچاؤ کیلئے یہ ظلم کیا کہ کسی غریب راہگیر کو پکڑ کر تعداد پوری کر دی۔ ان سب کو حوالات کا حکم ہوا اور معلوم ہونے پر ظالموں کے ورثاء اپنے قیدیوں کو چھڑوا کر لے گئے بس یہی ایک غریب مسافر رہ گیا تھا جس نے داروغہ جیل کو ایک واقعہ دیکر کہا براہ کرم آپ چھت پر سے اس رقعہ کو ہوا میں اڑا دیجئے۔ داروغہ جیل نے اس غریب کی عرض داشت کو پورا کیا یعنی اس رقعہ کو بالا خانہ سے ہوا میں اڑا دیا جس میں لکھا تھا: 'عبد ذلیل، رب جلیل سے التماس کرتا ہے کہ جن کے سفارشی موجود تھے وہ سب رہائی پا کر چلے گئے مگر میں کہاں جاؤں اور تیرے سوا کس کو سفارشی لاؤں۔

اسی رات ہارون رشید نے خواب میں دیکھا کہ کسی کہنے والے نے کہا کہ فلاں مظلوم مسافر کو فوراً رہا کرو۔ چنانچہ صبح ہوتے ہی ہارون الرشید نے دس ہزار درہم' دس طرح کی خلعت اور دس گھوڑے دے کر اس ملزم مسافر کو رہا کر دیا اور منادی کرا دی کہ اللہ پر بھروسہ رکھنے والے کو ایسا ہی بدلہ ملتا ہے۔ (ایک مخلص)

چھپکلی سے غیبی مدد کا سچا واقعہ

اچانک اس عورت کا چچازاد بھائی کالوخان آگیا۔اس نے حیرت سے اس عورت سے پوچھا کہ اس وقت کہاں جارہی ہے'اس عورت نے کہا کہ شکر ہے تم آگئے ہو'میں بہت پریشان تھی کہ گھر کیسے پہنچوں گی کیونکہ میرے ساتھ ایک سال کا بچہ ہے اور مغرب بھی ہورہی ہے

انسان کو اللہ تعالیٰ نے اشرف المخلوقات بنایا ہے مگر انسان بعض اوقات ایسی نیچ حرکت کرتا ہے رشتے ناطے سب بھلا دیتا ہے اور ایسا کام کرتا ہے کہ انسانیت کانپ اٹھتی ہے۔

اسی طرح کا ایک واقعہ مہربان حافظ محمد انور صاحب نے سنایا کہ دریا کے علاقہ جسے ''بیٹ'' کہتے ہیں وہاں اکثر جرائم پیشہ افراد رہتے ہیں۔تحصیل احمد پور شرقیہ میں کھچی'خیر پور ڈاھا وغیرہ کے علاقے میں اکثر جرائم پیشہ لوگ رہتے ہیں یا ان کے جرائم پیشہ افراد کیساتھ کسی نہ کسی حوالے سے رابطہ رہتا ہے۔

مغرب کے بعد کوئی اکیلا شخص'موٹر سائیکل یا کار والا وہاں سے گزر نہیں سکتا۔لوٹ لیتے ہیں'مغرب کے وقت ایک عورت اس علاقے سے گزر کر اپنے گھر کی طرف جارہی تھی اور بڑی جلدی میں تھی کہ مغرب سے پہلے پہلے گھر پہنچ جائے کہ اچانک اس عورت کا چچازاد بھائی کالوخان آگیا۔اس نے حیرت سے اس عورت سے پوچھا کہ اس وقت کہاں جارہی ہے'اس عورت نے کہا کہ شکر ہے تم آگئے ہو'میں بہت پریشان تھی کہ گھر کیسے پہنچوں گی کیونکہ میرے ساتھ ایک سال کا بچہ ہے اور مغرب بھی ہورہی ہے کالوخان نے کہا کہ گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے میں آگیا ہوں۔میرے ساتھ چلو' میں گھر چھوڑ دیتا ہوں۔اس عورت نے کالوخان پر اعتماد کیا اور اس کے ساتھ چل پڑی۔تھوڑی دور جانے کے بعد کالوخان نے کہا کہ اس کے دوست آئے ہوئے ہیں ان سے مل لوں'یہ کہہ کر چلا گیا پانچ منٹ بعد آگیا تین افراد اس کے ساتھ تھے۔آتے ہی کالوخان نے کہا کہ ''یہ لو تمہارا مال'' مجھے 60 ہزار روپے دیدو۔اب عورت کو سمجھ آئی کہ میرے چچازاد بھائی کالوخان نے مجھے ان ڈاکوؤں کے پاس ساٹھ ہزار روپے میں بیچ دیا ہے۔عورت بہت روئی' قرآن کے واسطے دیئے' مگر کالوخان کا چہرہ بہت کرخت ہو چکا تھا۔وہ بھول چکا تھا کہ یہ عورت اس کی چچازاد بہن ہے۔اس دوران ڈاکوؤں نے کہا کہ ہم بچہ لیکر کیا کریں گے اور بچے نے بھی رونا شروع کردیا تھا۔کالوخان نے کہا کہ یہ کوئی مسئلہ نہیں عورت نے بچے کو سینہ سے لگایا ہوا تھا۔کالوخان نے زبردستی بچے کو عورت سے چھینا اور ماں کے سامنے بچے کو دونوں ٹانگوں سے پکڑا' الٹا پکڑ کر ایک ٹانگ ایک ہاتھ اور دوسری ٹانگ دوسرے ہاتھ میں لیکر چیر دیا اور بچہ وہیں تڑپ تڑپ کر مرگیا اور بچے کو وہیں مٹی میں دبادیا۔

آپ اندازہ لگائیں کہ ماں کے دل پر کیا گزر رہی ہوگی۔ایک تو اس کو بیچ دیا گیا تھا دوسرا اس کی آنکھوں کے سامنے اس کے ننھے لخت جگر کو جس کی عمر صرف ایک سال تھی پکڑ کر دو ٹکڑے کردیا گیا۔کالوخان نے ساٹھ ہزار روپے لیے اور گھر کی طرف چل پڑا اور ڈاکو اس عورت کو اندھیرے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے لے گئے جب کافی دیر ہوگئی تو اس عورت کے گھر میں پریشانی کے آثار نظر آنے لگے اور تلاش شروع کردی۔مگر عورت کا کہیں نام ونشان نہ ملا۔ڈاکو عورت کو لیکر اپنے ٹھکانے کی طرف چل پڑے۔کیونکہ راستہ خطرناک تھا۔کوئی ذی روح نہیں تھا۔عورت نے سوچا کہ شور مچاؤں گی تو کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔بس رونے پر زور دیا اور اللہ پاک سے فریاد کرتی رہی کہ اللہ پاک مدد فرما'ڈاکو اپنے پہلے پڑاو پر پہنچے سب لوگ تھکے ہوئے تھے۔ڈاکوؤں نے اس عورت کو حکم دیا کہ ہمارے لیے چائے بناؤ۔یہ کل تین افراد تھے۔اس جگہ چائے کا سامان موجود تھا۔عورت نے آگ جلا کر چائے بنانے کیلئے پانی رکھا اور پتی وغیرہ ڈال دی۔اس دوران دو چھپکلیاں لڑتی ہوئیں اس چائے کی کیتلی میں آگریں عورت نے کیتلی پر ڈھکن دے کر خوب گرم کیا' خوب گرم کیا کہ چھپکلیاں چائے میں ہی گل گئیں۔ڈاکوؤں نے کہا کہ جلدی چائے لاؤ۔اس عورت نے چائے لا کردی۔ڈاکو تھکے ہوئے تھے جیسے ہی ایک ایک گھونٹ بھرا۔تینوں ڈاکو بیہوش ہوگئے۔اس عورت نے فوراً ڈاکوؤں کی جیب سے پیسے نکالے جو تقریباً ایک لاکھ کے قریب تھے اور اس جگہ سے نکل کر اندھا دھند بھاگنا شروع کردیا۔عورت کہتی ہے کہ مجھے کوئی پتہ نہیں تھا کہ میں کدھر جارہی ہوں بس ایک ہی دعا لبوں پر تھی کہ یااللہ مدد فرما۔رات کی تاریکی تھی۔بھاگتے بھاگتے پاؤں میں چھالے پڑ گئے اور صبح کے آثار بھی نظر آنے لگے اور دو چار گھر نظر آئے اور قریب ہی ٹریفک گزرنے کی آواز آئی۔کچھ حوصلہ بڑھا اور بھاگتے ہوئے جسم تھکن سے (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

اخلاق کا پھل

مولانا وحید الدین خان

اخلاق کے اندر اللہ تعالیٰ نے سب سے زیادہ تسخیری طاقت رکھی ہے یہ طاقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ بدنام پولیس کو بھی مسخر کرلیتی ہے

بدرالدین احمد (پیدائش 1938) مراد آباد کے رہنے والے ہیں۔انہوں نے مراد آباد کے فرقہ وارانہ فساد کے بارہ میں کئی سبق آموز واقعات بتائے۔یہ فساد 13 اگست 1980 کو شروع ہوا تھا اور وقفے وقفے سے اگلے مہینہ تک جاری رہا۔

فساد کے دوران کرفیو لگا ہوا تھا ہر طرف ابتر حالات تھے۔لوگوں کے گھروں میں کھانے پینے کی چیزیں ختم ہوگئی تھیں۔بدرالدین صاحب نے بتایا کہ اس زمانہ میں ہم لوگوں کو دودھ نہیں ملتا تھا اس لئے ہم لوگ بغیر دودھ کی چائے گرم پانی کر کے پی لیا کرتے تھے۔

پولیس کے ایک افسر مسٹر شرما نے ایک دکان سے پیتل کے کچھ کھلونے شوپیس خریدے۔اس کو ان کھلونوں پر پالش کروانا تھا۔وہ پالش کے لئے بدرالدین احمد صاحب کے یہاں آیا۔انہوں نے کھلونوں پر پالش کردی مگر اس کا کوئی پیسہ نہیں لیا۔اس اخلاق کا نتیجہ یہ ہوا کہ پولیس افسر جب روزانہ راؤنڈ پر نکلتا تو بدرالدین صاحب کے یہاں اپنی گاڑی روک کر اترتا اور حال پوچھتا کہ کوئی پریشانی تو نہیں ہے۔ہماری کوئی ضرورت ہو تو بتائیے۔اس طرح وہ روزانہ کم ازکم ایک بار آتا رہا۔

ایک روز مسٹر شرما آئے تو بدرالدین صاحب اپنے چھوٹے بچے (نجم الدین احمد) کو گود میں لئے ہوئے تھے۔مسٹر شرما نے پوچھا کہ یہ بچہ تو دودھ پیتا ہوگا۔بدرالدین صاحب نے کہا کہ ہاں مسٹر شرما نے کہا کہ پھر آپ کو دودھ ملنے میں تو کوئی پریشانی نہیں۔بدرالدین صاحب نے کہا کہ پریشانی تو ہے، اس لئے کہ کرفیو لگا ہوا ہے۔اس کے بعد مسٹر شرما چلے گئے۔اگلے دن آئے تو ان کے ساتھ گلیکسو ملک کا ڈبہ بھی تھا۔انہوں نے یہ دونوں ڈبے بدرالدین صاحب کو دیتے ہوئے کہا ''یہ آپ کے بچے کے لئے میری طرف سے تحفہ ہے''

اخلاق کے اندر اللہ تعالیٰ نے سب سے زیادہ تسخیری طاقت رکھی ہے یہ طاقت اتنی زیادہ ہے کہ وہ بدنام پولیس کو بھی مسخر کرلیتی ہے۔اخلاق ایک ایسا خاموش ہتھیار ہے جو ہر آدمی پر کارگر ثابت ہوتا ہے، حتیٰ کہ کٹر دشمن کے اوپر بھی۔

اولاد کی بہتر تربیت ہمیشہ کا سکون

حکیم ضیاء الرحمان

ہم جہاں زندگی کی تلخ حقیقتوں سے احسن طریقے سے نبرد آزما ہوتے تھے۔ وہیں پر اپنی زندگیوں کو خوشگوار بھی بنانے کے مواقع ضرور نکالتے تھے۔ زندگی دکھ اور سکھ کا نام ہے۔ ماضی میں جہاں انسان خوشیوں سے لطف اندوز ہوتا تھا۔ وہاں تلخ تجربے بھی اس کا ورثہ بنتے تھے

آپ کس لئے زندگی کا شکوہ کرتے ہیں اور بدبختی کا رونا روتے ہیں' چند لمحوں کیلئے آنکھیں بند کر کے اپنی پچھلی زندگی کو لوٹا کر دیکھئے۔ آپ کو وہ دن یاد ہوگا۔

جب آپ چل پھر نہیں سکتے تھے۔ آپ رنگ برنگی چیزوں کو دور سے دیکھ سکتے تھے۔ لیکن ان کے قریب جانے اور انہیں چھونے کی ہمت آپ میں نہ تھی۔ پھر آپ جب اپنے سے بڑوں اور اپنے والدین کو چلتے پھرتے اور ہر چیز ان کے بس میں دیکھتے تھے تو آپ اپنی بے بسی پر روتے تھے۔ چلاتے تھے۔ دور پڑی چیزوں کی طرف ہاتھ بڑھاتے تھے۔ ایسے میں آپ کی چاہت اور کچھ پالینے کی خواہش کو محسوس کرتے ہوئے آپ کے بڑے آپ کو اپنی گود میں اٹھا کر یا آپ کو انگلی سے پکڑ کر وہاں تک پہنچانے میں آپ کی مدد کرتے تھے۔ تب آپ کتنے خوش اور دل ہی دل میں اپنے بڑوں کا کتنا شکریہ ادا کرتے اور خوش ہوتے تھے۔

اب کیا ہے! اب آپ کے دل میں وہ تمنا کیوں نہیں جاگتی کہ میں اپنی وہ الجھنیں' اپنی ناتجربہ کاری اور اپنی نوعمری کے سبب پیش آمدہ مسائل اپنے بزرگوں سے بیان کر کے انہیں حل کرنے کی سعی کروں۔ ''اچھا کل کرلوں گا'' کہہ کر اپنا آج کیوں برباد کرنے پر تلے ہوئے ہیں۔ یاد رکھئے میرے نوجوان ساتھیو! یہ بزرگ اور سیانے لوگ جو اپنی عمر ماں' باپ' استاد' فنکار اور عالم کی شکل میں گزار چکے ہیں' مصائب و آلام کی بھٹی میں تپ کر کندن بن چکے ہیں۔ ان کے پاس ہر چھوٹے بڑے مسئلے کا شافی و کافی حل موجود ہوتا ہے۔ وہ آپ کی رہنما کرنے کیلئے ہر وقت تیار بیٹھے اس بات کے منتظر ہیں کہ ان کی یہ نوجوان اولاد آئے اور ان سے اپنی غرض بیان کرے۔

بہت سے بزرگ بہت سے والدین آپ کی بے چینی' مشکلات و مصائب اور الجھنیں دیکھ دیکھ کر دل ہی دل میں کڑھتے ہیں کہ آخر یہ ہمارے نوجوان ہم سے اغماز کیوں برت رہے ہیں اور ہم سے رہنمائی کیوں لینا نہیں چاہتے۔ دور جدید ضرور ہے لیکن مشکلات تو وہی پرانی اور روزمرہ کے مسائل وہی پہلے جیسے ہیں۔ لیکن ہم تو اس طرح ہر وقت متفکر اور پریشان نہیں رہتے تھے۔ ہم جہاں زندگی کی تلخ حقیقتوں سے احسن طریقے سے نبرد آزما ہوتے تھے۔ وہیں پر اپنی زندگیوں کو خوشگوار بھی بنانے کے مواقع ضرور نکالتے تھے۔ زندگی دکھ اور سکھ کا نام ہے۔ ماضی میں جہاں انسان خوشیوں سے لطف اندوز ہوتا تھا۔ وہاں تلخ تجربے بھی اس کا ورثہ بنتے تھے۔ ماضی میں ان کی زندگیاں زیادہ آسان سہل سادہ تھیں۔ جب کہ آج ماضی کے مقابلے میں دنیا اتنی سکڑ گئی ہے کہ لمحوں میں لاکھوں میل کے فاصلے پر ہونے والے واقعات ہم دیکھ اور سن سکتے ہیں۔ سفر کیلئے ہوائی جہاز' تیز رفتار گاڑیاں اور چاند تک سفر کیلئے راکٹ تو وجود میں آگئے ہیں لیکن جوں جوں یہ آسائشیں بڑھتی چلی جا رہی ہیں۔ پریشانیوں کی فہرست میں اضافہ بھی اتنی ہی رفتار سے بڑھ رہا ہے۔ چہروں پر شکنوں میں اضافہ اور صحت بدنی و نفسیاتی روبہ زوال ہے۔

دور جدید کے مسائل سے نبٹنے کیلئے آپ کی اپنی ذات تنہا کوئی حیثیت نہیں رکھتی۔ اس کیلئے کسی ایسے فرد کی مدد حاصل کیجئے جو آپ کی اپنے تجربات کی روشنی میں رہنمائی کر سکے۔ آپ کی خود اعتمادی اور قوت فیصلہ بڑھانے میں مددگار ہو۔ ورنہ آپ اکیلے مسائل سے مقابلہ کرتے کرتے نفسیاتی مریض بن جائیں گے۔ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ باہمی مشاورت کو رواج دیجئے۔ جو ہمارے بزرگوں اور اسلاف کا طریقہ رہا ہے۔ جو بڑے بڑے گھمبیر مسائل کا باہم مل بیٹھ کر حل نکال لیا کرتے تھے۔ اور ان کی زندگیاں جو حال کے مقابلے میں ہمیں زیادہ حسین اور آسان نظر آتی ہیں۔ اس باہمی مشاورت کا نتیجہ ہی تو تھیں۔

والدین کا فرض: بچے کو آسمان سے زمین پر لانے کیلئے باپ بچے کی پہلی تربیت گاہ ماں کی آغوش اور بچے کو زمین سے آسمان کی بلندیوں پر پہنچانے والا استاد۔ یہ تین بڑے کردار ہیں جو انسانی شعور و فن کی بنیاد رکھتے ہیں' لیکن یہ بات بھی اب قصہ پارینہ بنتی جا رہی ہے۔ دور جدید کی ایجادات نے ان تین اہم کرداروں اور لڑکے لڑکیوں کے درمیان ایک دیوار حائل کر دی ہے اور یہ تینوں کردار اپنے بیٹے بیٹیوں کے اندر جھانک کر ان کی ضروریات کا ادراک نہیں کر پا رہے۔ وہ ایک دوسرے کے قریب رہ کر بھی ایک دوسرے سے بہت دور دور اور لاتعلق سے ہو کر رہ گئے ہیں اور کھلے دل سے حال چال لینے' دینے' باہم دوستانہ مراسم نہ رکھنے کی وجہ سے فریقین باہم کھل نہیں پاتے۔ چاہتے ہوئے بھی ایک پردہ سا پڑا رہتا ہے۔ ہم ایک دوسرے سے نگاہیں چراتے رہتے ہیں جبکہ آج کی نوجوان نسل کو اپنے کاروبار اور معاشرتی زندگی میں آپ کی رہنمائی کی ضرورت ہے۔ بلاخوف و خطر نتائج کی پرواہ کئے بغیر اٹھ کھڑے ہوں اور اپنے تجربات کی بنیاد پر ان کی رہنمائی کا فریضہ انجام دینا شروع کر دیں۔ بالکل ایسے جیسے آپ نے بچپن میں ان کی رہنمائی کی۔ انہیں اٹھنا' بیٹھنا اور چلنا سکھایا۔ قمیض' شلوار' درزی' دھوبی' دوا فروش' معالج' کتابوں کی دکان اور سکول کا فرق سکھایا۔ اسی طرح اب اسے اچھے برے کی تمیز سمجھنا بھی سکھایئے۔ بچپن میں آپ نے صرف بچے کی بے چینی کو محسوس کرتے ہوئے اسے گود میں اٹھا کر ہر اس چیز کے قریب کر دیا تھا اسی طرح آج بھی اپنے بچوں کی معاشرتی ضروریات کو از خود محسوس کریں اور اس بات کا انتظار نہ کریں کہ وہ اپنے مسائل آپ سے از خود بیان کرے۔ یاد رکھئے عمروں کا وہ فرق جو آپ اور بچے میں اس وقت تھا وہ آج بھی موجود ہے۔

آپ کو کرنا صرف یہ ہے کہ اچھی کتاب تک اس کی رہنمائی کر دیں تاکہ وہ بازاری اور گھٹیا کتابوں سے دور رہ کر کسب فیض کر سکے۔ اچھے دوستوں تک اس کی رسائی کو ممکن بنانا ہے تاکہ وہ بری محفل سے بچ کر اچھی اور محفوظ زندگی گزارنے کا اہل ہو سکے۔ آپ کو اسے ''آج'' میں جینے اور اسے بہتر اور سلیقے سے گزارنے کا فن دینا ہے۔ تاکہ وہ آنے والے کل میں گم ہو کر نہ رہ جائے جو آج تک کسی کے قبضہ میں نہیں آ سکا۔ پھر دیکھئے آپ کی اور آپ کی اولاد کی زندگی کیسے آسان نہیں ہوتی اور آپ کے بچوں کے خیالات میں پختگی کیسے نہیں آتی۔

انا للہ وانا الیہ راجعون

شیخ منیر حسین صاحب بہاولپور کی اہلیہ اور غلام محمد بھٹی صاحب رحلت فرما گئے ہیں۔

قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے

وضو سے ہاتھوں کی خوبصورتی کا تعلق

جب ہم وضو میں دو ہاتھوں تو انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں کہ جس سے ہمارے اندر دوڑنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ہمارے ہاتھوں پر سمت آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہوتے ہیں

یہ تو تمام دنیا کو معلوم ہے کہ آگے سے آگے بڑھنے کی دوڑ میں ہاتھ سب سے زیادہ کام کرتا ہے۔ قدرت نے ہاتھ کی ساخت بڑی مضبوط بنائی ہے۔ ایک ہاتھ میں انگلیاں لگادیں۔ چار انگلیوں اور پانچویں انگوٹھے کی بناوٹ میں چودہ چھوٹی چھوٹی ہڈیاں جوڑ کر رکھ دیں۔ ہتھیلی کے جوڑ کے میدان میں پانچ ہڈیاں کھڑی کردیں۔ ہتھیلی سے ہم چھوٹی موٹی کھردری' صاف شفاف' کانٹوں والی اور ملائم ہر چیز کو پکڑتے ہیں۔ اس ہتھیلی سے حلق تر کرنے کیلئے پیالے کا کام بھی لے سکتے ہیں۔ یہی ہاتھ پھراڑوں' سمندروں اور ٹنوں وزنی پرندوں اور آبی جانوروں کے پرخچے اڑا دیتا اور حضرت انسان کے تابع فرمان بنا دیتا ہے جس ہاتھ نے اتنے سخت جان جوکھوں کے کام سرانجام دیئے ہیں اس کو طاقتور رہنا ضروری ہے۔ پرانے مسلمان طبیبوں نے ہمیں بتلایا ہے کہ جسم کے جس حصے کو برابر خون ملتا رہے گا بدن کا وہ حصہ زندہ اور طاقتور رہتا جائے گا۔

ہمارے مہربان اللہ نے وضو میں تین دفعہ ہاتھ دھونے کا حکم اس لیے دیا کہ وافر پانی ہاتھوں پر گرنے سے وہاں کی قوت مدبرہ بدن اور حس بیدار ہو۔ جب ٹھنڈا پانی وہاں پڑے گا تو زیادہ سے زیادہ خون پانی کے جھٹکے کا مقابلہ کرنے کیلئے وہاں آنا شروع ہوگا۔ خون ہی تو زندگی اور ہر کام کا روح رواں ہے۔ تین بار ہاتھوں کو غسل دینے سے ایک تو ان کی میل کچیل دور ہوگی دوسرے وہ خون کی آمد سے موٹے ہوں گے۔

انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعوں کے اثرات

صرف ایک وضو کے پیچھے کتنی حکمتیں اور برکتیں ہیں' کتنی شفا اور کتنی راحتیں ہیں۔ ہاتھوں کی دھلائی سے شروع ہونے والا یہ سادہ سا عمل اتنا سادہ ہرگز نہیں ہے جتنا دکھائی دیتا ہے' ہاتھوں کی مسلسل صفائی کے علاوہ اس عمل کے دوران انگلیوں کے پوروں میں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں جس کے نتیجے میں ہمارے اندر گردش کرنے والا برقی نظام تیز تر ہو جاتا ہے اور ان برقی شعاعوں کا ارتکاز ہاتھوں میں ہو جاتا ہے جس سے ہاتھ مضبوط اور انگلیاں چکدار ہو جاتی ہیں۔

وضو اور ہاتھوں کی خوبصورتی

جب ہم وضو میں ہاتھ دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں سے نکلنے والی شعاعیں ایک ایسا حلقہ بنالیتی ہیں کہ جس سے ہمارے اندر دوڑنے والا برقی نظام تیز ہو جاتا ہے اور برقی رو ہمارے ہاتھوں پر سمت آتی ہے اس عمل سے ہاتھ خوبصورت ہوتے ہیں اور صحیح طریقے سے وضو کرنے سے انگلیوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔

ہاتھ دھونے پر امریکی تحقیقات

ہاتھ دھونے سے تمام جراثیم اور گندگی دور ہو جاتی ہے اور اسلام نے ہمیں یہ حکم دیا ہے کہ ہم جب بھی پیشاب کریں یا کھانا کھائیں ہاتھ دھونے کا بہت زور دے کر کہا گیا ہے ہاتھوں کی صفائی سے انسان بہت سی پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور یہ سنت رسول ﷺ ہے۔ اس سلسلے میں جدید سائنس یہ کہتی ہے کہ ہاتھوں میں ہی انسان کی صحت ہے کیونکہ ہر چیز اپنے ہاتھوں سے کھاتا ہے اور ہر کام اپنے ہاتھوں سے کرتا ہے۔ اس سلسلے میں ایک ریسرچ کی گئی ہے کہ امریکہ میں ایک دکاندار کی آئس کریم بنانے کی مشین تھی اور وہ آئس کریم بنانے کا کام اپنے ہاتھوں سے کرتا تھا جو لوگ اور بچے وہاں سے آئس کریم وغیرہ خریدتے تھے ان میں سے اکثر پیٹ کی بیماریوں کا شکار تھے جب ڈاکٹروں نے اس دکان کا مکمل معائنہ اور اس کے تمام دن کے آئس کریم بنانے کے عمل کو دیکھا تو وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ دکاندار اپنے ہاتھوں کی صفائی نہیں کرتا تھا مثلاً جب بھی پیشاب وغیرہ کرتا تھا تو اپنے ہاتھوں کی صفائی نہیں کرتا تھا۔

کھانسی ختم کرنے کیلئے

آٹے کا چھان چھ تولے لیں اسے پانی میں ڈال کر خوب ابالیں اور حسب منشاء اس میں نمک یا میٹھا شامل کرکے اس پانی میں پلائیں کھانسی ختم ہو جائیگی' سرد پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔ **(حکیم مرزا منور بیگ)**

عبقری میرا استاد

جو دعائیں مانگی تھی اللہ نے پوری کیں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے۔ میں نے آپ کے دونوں وظیفے نہایت لگن اور توجہ سے کیے ہیں

السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ مجھے روحانیت اور معرفت کی منازل طے کرنے کا بہت شوق تھا لیکن کچھ سمجھ نہیں آتا تھا کہ کس سے رہبری لوں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ مجھے عبقری ملا اور یہ میری زندگی میں روحانیت کے استاد کی حیثیت رکھتا ہے۔ میں نے اس سے بہت کچھ پایا ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ میں جو دعائیں مانگتی تھی اللہ نے پوری کیں۔ عبقری میں دو انمول خزانے کا بارہا تذکرہ آیا ہے۔ میں دو انمول خزانے نہایت لگن اور توجہ سے پڑھتی ہوں۔ میں نے خواب دیکھا کہ وظیفہ نمبر 2 جو کہ ایک بہت بڑی سونے کی تختی پر لکھا ہوا ہے اور اس کو پیچھے سے دو ہاتھوں نے پکڑ رکھا ہے۔ اتنی دیر میں شور پڑتا ہے کہ یہ تختی میرے گلے میں ڈالی جائے اس وقت میں بہت ڈرتی ہوں کہ یہ اتنی بڑی میں کس طرح سنبھال سکتی ہوں اور میرے گلے میں کس طرح ڈل سکتی ہے۔ آپ یقین کریں کہ وہ تختی سونے کی ہے اور بہت خوبصورت ہے۔ میں ابھی یہ سوچ رہی ہوں وہ میرے گلے میں سونے کی زنجیر کے ساتھ پڑ جاتی ہے اور میں اس کو دیکھتی ہوں اور بڑی خوش ہوتی ہوں۔ پچھلے دنوں خواب میں مجھے حضرت رابعہ بصریہ رحمتہ اللہ علیہ نے مجھے تسبیح دی تھی میرا چھوٹا بیٹا بھی میرے ساتھ تھا۔ وہ کہتا کہ امی ان کے پیشانی پر نماز کا نشان تھا۔ اللہ نے مجھے وہ چیزیں عطاء کیں جن کا میں کبھی تصور بھی نہ کرسکتی تھی۔

ڈاڑھ دانت درد سے ہمیشہ کیلئے نجات

ڈاڑھ دانت درد اور دانتوں کے ہر قسم کے عوارض کا تیر بہدف اور مجرب عمل عبقری کیلئے حاضر ہے۔ اس عمل سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے دانتوں کی تکالیف ختم ہو جاتی ہیں۔

نماز عشاء کے وتروں کی پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ النصر دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ لہب تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۃ اخلاص پڑھیں۔

نماز عشاء کے فوراً بعد دو رکعت نفل بانیت ثواب حضرت اویس قرنی رضی اللہ عنہ کو بخشیں۔ انشاء اللہ دانتوں کی تمام تکالیف ختم ہو جائیں گی۔ **(محمد اقبال' صادق آباد)**

جبیں خاتون، سیالکوٹ

ازدواجی زندگی کو کامیاب بنائیں

''کامیاب ازدواجی زندگی'' کی پشت پر ایک نہیں بلکہ کئی عناصر موجود ہوتے ہیں جو مجموعی طور پر ازدواجی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اگرچہ کبھی کبھار کسی بات پر میاں بیوی کے درمیان ہوجانے والی تکرار ''ناخوشگوار واقعات'' کے زمرے میں نہیں آتی

ایک نیا شادی شدہ جوڑا جب اپنی طویل رفاقت کا آغاز کرتا ہے تو وہ کون کون سی چیزیں ہیں کہ جن پر عمل کرکے یہ اپنی ازدواجی رفاقت کو ناخوشگوار واقعات کا نشانہ بننے سے بچاسکتے ہیں؟

پہلی نظر میں دیکھا جائے تو یہ سوال کثیرالجہت نظر آتا ہے اور اس سوال کا کوئی ایک کے بجائے متعدد جوابات ہوسکتے ہیں۔ اکثر افراد کا اس بات پر اتفاق ہے کہ ''کامیاب ازدواجی زندگی'' کی پشت پر ایک نہیں بلکہ کئی عناصر موجود ہوتے ہیں جو مجموعی طور پر ازدواجی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں اگرچہ کبھی کبھار کسی بات پر میاں بیوی کے درمیان ہوجانے والی تکرار 'ناخوشگوار واقعات' کے زمرے میں نہیں آتی' ہاں اگر کوئی ایسی بات ہو کہ جس سے گھر کا ماحول ہی یکسر تبدیل ہونے لگے تو یہ تشویشناک ہے۔ یہی وہ مقام ہے کہ جہاں سے ازدواجی زندگی میں تلخیاں بڑھنے لگتی ہیں جس وقت ہم اپنی ازدواجی زندگی کا آغاز کرتے ہیں تو اگر اسی وقت ہی تھوڑا سا وقت صرف کرکے اپنے مستقبل کی منصوبہ بندی کرکے اس طویل سفر کا آغاز کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم کامیاب ازدواجی زندگی نہ گزار سکیں۔

گھریلو تلخیاں

اگر شادی خاندان میں ہو تو میاں اور بیوی دونوں کو ایک دوسرے کے خاندان میں خود کو ایڈجسٹ کرنے کیلئے زیادہ کوشش نہیں کرنا پڑتی ہے لیکن اگر شادی غیر خاندان میں ہو تو پھر دونوں کو ایک دوسرے کے خاندان کو سمجھنے اور ان میں ایڈجسٹ ہونے کیلئے وقت درکار ہوتا ہے۔ بعض لوگ فطرتاً شرمیلے ہوتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتنے خوش مزاج ہوتے ہیں کہ بہت جلد سسرال کے ماحول کو اپنا لیتے ہیں۔ حتیٰ کہ ان پر شائبہ تک نہیں ہوتا کہ وہ غیر تھے۔

بات کوئی بھی ہو لیکن ایک امر طے شدہ ہے کہ کامیاب ازدواجی زندگی کو الجھنوں کا شکار بنانے میں گھریلو تلخیاں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہمیں یہ بات جان لینی چاہیے کہ گھر انسان کا قلعہ ہوتا ہے اگر کوئی شخص خود کو اپنے قلعے میں غیر محفوظ تصور کرنے لگے تو اس کا ہر کام بےیقینی کا شکار ہونے لگتا ہے اور ایسے میں غلطیوں کے سرزد ہونے کی بھی بہت گنجائش پیدا ہوجاتی ہے۔

اگر آپ بھی ان لوگوں میں سے ہیں کہ جنہوں نے ابھی ابھی اپنی ازدواجی رفاقت کا آغاز کیا ہے تو پھر ذیل کے مشورے یقیناً آپ کے لیے ہیں۔

☆ سسرال کے ماحول کو سمجھیں۔ ☆ اجنبیت کی دیوار کو گرا کر خوشگوار تعلقات کا آغاز کریں۔ ☆ جس انداز میں سسرال والے رشتے ناطوں کو نبھاتے ہیں اس پر تنقید کرنے سے گریز کریں اور انہی طور طریقوں پر چلنے کی کوشش کریں۔ ☆ اگر آپ بہو ہیں اور سسرال میں کسی بات کو مسئلہ سمجھتی ہیں تو اپنے میکے کے بجائے شوہر' ساس' سسر یا بڑی جیٹھانی' دیورانی یا نندوں سے اس پر مشورہ کریں۔ ☆ گھر میں ہونے والی باتوں یا ایسی باتیں جن سے آپ کی کبھی کبھار دل شکنی ہوجاتی ہو ان کا میکے والوں سے اظہار کرنے سے گریز کریں۔ ☆ شوہر کو چاہیے کہ وہ اپنے سسرال والوں سے اچھے تعلقات قائم کرے اور سسرال والوں پر ایسی بیجا تنقید کرنے سے گریز کرے کہ جن سے اس کی بیوی کی دل آزاری ہوتی ہو۔ ☆ شوہر کو چاہیے کہ اپنے رشتے داروں کے ساتھ ساتھ سسرال میں ہونے والی تقریبات میں بھی شرکت کرے اور کبھی بھی بیوی پر ایسی پابندیاں نہ لگائے جس سے کہ اس کو اپنے رشتے داروں سے ملنے میں رکاوٹ پیش آتی ہو۔ یاد رکھیں کہ خوشگوار ازدواجی زندگی کی بنیاد ہی دو فریقین کے ایک دوسرے کے رشتے داروں سے احترام کے سلوک پر قائم ہے۔

اگر ہم تھوڑی سی توجہ سے کام لیں تو ازدواجی زندگی میں گھریلو اور جذباتی معاملوں پر شروع ہونے والی تلخیوں سے خود کو بڑی حد تک بچاسکتے ہیں۔

معاشی حالات

گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے میں معاشی حالات کا اہم کردار ہوتا ہے اگر کسی میں جذباتی لحاظ سے سب کچھ ٹھیک ٹھاک ہے لیکن معاشی اعتبار سے مسائل موجود ہیں تب بھی ازدواجی زندگی کو گھن لگ سکتا ہے۔ ہمیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مضبوط ازدواجی رفاقت کیلئے اگرچہ دولت سرفہرست نہیں لیکن ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر گھر میں معاشی بدحالی ہو تب بھی ازدواجی زندگی خوشیوں بھری نہیں رہ سکتی ہے۔

پہلے ہمیں ایک چیز سمجھ لینی چاہیے وہ یہ کہ دولت کی ہوس کی کوئی انتہا نہیں' اسی طرح ہماری ضروریات بھی لامحدود ہوسکتی ہیں۔ جان لیں کہ زندگی میں دولت تین چیزوں کیلئے درکار ہوتی ہے۔

☆ ضروریات پوری کرنے کیلئے۔ ☆ آسائشیں حاصل کرنے کیلئے۔ ☆تعیشات پانے کیلئے۔

بات چھوٹی سی ہے لیکن سمجھنے کی ہے اور جو بات سمجھنے کی ہے وہ یہ کہ کبھی بھی دوسروں کی دیکھا دیکھی ایسا کام نہ کریں کہ جو آپ کے گھریلو معاشی حالات یا خرچ و آمدن سے مطابقت نہ رکھتا ہو۔ مثلاً آپ کے معاشی حالات ایئرکنڈیشنڈ خریدنے کے تو متحمل ہوسکتے ہیں لیکن اس کے استعمال کی صورت میں ماہانہ بجلی کا اضافی بل آپ کے بجٹ کو درہم برہم کرسکتا ہے اب ایک مخصوص رقم زائد بل کی ادائیگی میں خرچ ہوجائے تو اس سے گھر کی ضرورت کیلئے دیگر کئی اہم چیزوں کی خریداری پر اثر پڑے گا اور جب رقم نہ ہونے کی بنا پر خاتون خانہ گھریلو ضرورت کی بعض چیزیں خریدنے سے رہ جائے اور اتفاقاً شوہر کو ان چیزوں کی ضرورت پڑجائے تو پھر دونوں ایک دوسرے پر الزام تراشیاں کریں گے اور لامحالہ یہ باتیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑوں کی بنیاد بنیں گی اس لیے ہمیشہ صرف اپنے حالات کے مطابق کام کریں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک نوبیاہتا جوڑا چند سال تک تو نہایت خوش وخرم زندگی بسر کرتا رہتا ہے اسے کسی چیز کی فکر نہیں ہوتی لیکن جوں جوں بچے بڑے اور اخراجات بڑھنے لگتے ہیں تو آمدنی کو بنیاد بنا کر میاں بیوی میں تو تکار شروع ہوجاتی ہے اگر تھوڑا سا غور کریں تو یہ بات سمجھ میں آجائے گی کہ اگر میاں بیوی اپنی نئی زندگی کے آغاز میں مستقبل کی منصوبہ بندی کرلیں تو ان مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

وہ سات جاندار جنہوں نے ماں سے جنم نہیں لیا

1۔ حضرت آدم علیہ السلام' 2۔ حضرت بی بی حوا علیہ السلام' 3۔ حضرت محمد ﷺ کو معراج پر لے جانیوالا براق' 4۔ حضرت صالح علیہ السلام کی اونٹنی' 5۔ حضرت یونس علیہ السلام کو پیٹ میں رکھنے والی مچھلی' 6۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی عصا سے بننے والا اژدھا' 7۔ حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی کے وقت جنت سے آنیوالا دنبہ۔ (بنت جمشید چغتائی)

بسم اللہ الرحمن الرحیم کے حیرت انگیز کمالات

بنت ضیاء، جامشورو

اسی میں جلال ہے اسی میں جمال۔ اسی میں ہیبت بھی ہے اور قدرت بھی، عزت بھی ہے منزلت بھی، قوت بھی ہے جبروت بھی، بسم اللہ کی "ب" کے نقطے کی برکت سے فیض کے چشمے ابلا کرتے ہیں اور اللہ کریم کی ہر مخلوق خاکی ہو یا آبی نوری ہو یا ناری فیض یاب ہوتی ہے

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو شخص بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اس کے ہر حرف کے بدلے چار ہزار نیکیوں کا ثواب لکھے گا اور چار ہزار خطاؤں کو معاف فرمائے گا اور چار ہزار درجے بلند فرمائے گا۔ (نزہت المجالس) اور بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے 19 حروف ہیں۔ ایک دفعہ پڑھنے سے ۷۶ ہزار نیکیوں کا ثواب ۷۶ ہزار گناہ معاف اور ۷۶ ہزار درجات کی بلندی' سبحان اللہ! میرے رب کریم کی عطا کے کیا کہنے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم اللہ رب العالمین کی آخری کتاب قرآن کریم کا جوہر ہے جب کسی دل میں اتر جاتی ہے گھر کر لیتی ہے پھر اس میں کسی اور شے کی نہ گنجائش رہتی ہے نہ ضرورت۔ جو رفعت' راحت' برکت اور عظمت اسے عطا ہے کسی دوسرے عمل کو نہیں۔

اسی میں جلال ہے اسی میں جمال۔ اسی میں ہیبت بھی ہے اور قدرت بھی' عزت بھی ہے' منزلت بھی' قوت بھی ہے' جبروت بھی' بسم اللہ کی "ب" کے نقطے کی برکت سے فیض کے چشمے ابلا کرتے ہیں اور اللہ کریم کی ہر مخلوق خاکی ہو یا آبی' نوری ہو یا ناری' فیض یاب ہوتی ہے جب یہ نازل ہوئی تو شیطان نے اپنے سر پر خاک ڈالی اور اس پر پتھر برسائے گئے۔ اللہ رب العالمین نے اپنی عزت اور جلالت کی قسم کھائی کہ جس کام میں بھی میرا یہ برکت والا نام لیا جائے گا برکت ہوگی جس بیمار پر پڑھا جائے گا شفا ہوگی جو اسے پڑھے گا جنت نصیب ہوگی۔

ایک حدیث میں آپ ﷺ نے حضرت ابوہریرہؓ سے فرمایا: اے ابوہریرہؓ! جب تم وضو کرنے لگو تو بسم اللہ کہہ لیا کرو کیونکہ نگہبان فرشتے جب تک تم فارغ نہ ہو گے برابر تیری نیکیاں لکھتے رہیں گے یہاں تک کہ تو وہ وضو مکمل کر چکے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ سب سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن نازل ہوئی جب یہ نازل ہوئی تو مشرق سے مغرب تک بادل چھا گیا۔ ہوائیں ٹھہر گئیں جانور کان لگا کر سننے کیلئے مستعد ہو گئے۔ شیطان کو انگارے مارے گئے اور اللہ نے اپنی عزت کی قسم کھائی کہ جس مریض پر اس کا نام لیا جائے گا اسے شفا ہوگی۔

جب قیامت کا دن ہوگا اور اس امت کے اعمال تولے جائیں گے تو ان کی ایک ایک رکعت دوسروں کی ہزار ہزار نیکیوں سے بھی بڑھ جائے گی جس پر لوگ تعجب کریں گے تو ان سے کہا جائے گا کہ ان لوگوں کی نماز میں بسم اللہ تھی۔

ایک حدیث میں آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر وہ ذیشان کام کہ جس کو بسم اللہ سے شروع نہ کیا جائے وہ بے برکت ہوتا ہے۔

ایک فاسق کو مرنے کے بعد کسی شخص نے خواب میں دیکھ کر پوچھا اللہ نے تیرے ساتھ کیا کیا؟ اس نے جواب دیا اللہ نے مجھے اس لیے بخش دیا کہ میں ایک دن مکتب کی طرف سے نکلا اور ایک پڑھنے والے نے بسم اللہ پڑھی اسے سن کر میرے دل میں اللہ کے نام کی شیرینی نے اثر کیا اور اسی وقت میں نے سنا کہ کوئی کہنے والا کہتا ہے کہ ہم دو چیز جمع نہ کریں گے 1۔ اللہ کے نام کی شیرینی 2۔ جان کنی کی تلخی۔

آپ ﷺ نے فرمایا کہ اگر کوئی شخص اس کاغذ کو جس پر بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم لکھی ہو گرا پڑا دیکھے اور اللہ کے نام کی عظمت کے خیال سے اٹھائے تو اللہ تعالیٰ اس کو صدیقوں میں لکھتا ہے اور اس کے والدین سے عذاب کم کر دیتا ہے اگرچہ وہ حد سے بڑھنے والوں میں ہوں۔

حدیث میں ہے کہ شب معراج میں حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت جبریلؑ سے دریافت کیا کہ بہشت میں جو چار نہریں جاری ہیں ان کی اصل کہاں سے ہے حضرت جبریلؑ نے آپ ﷺ کو اپنی براق پر سوار کیا اور خود آگے آگے چلے۔ پانچ سو برس کی راہ پر ایک نور کا قبہ ملا جس کے چار دروازے تھے اور ہر دروازے سے ایک نہر بہتی تھی۔ اس قبہ کا دروازہ کھول کر بیس برس کی راہ چل کر صدر قبہ میں ایک نور کا تختہ نظر آیا تو دیکھا کہ اس میں بسم اللہ الرحمٰن الرحیم لکھی ہے اور بسم کی میم سے ایک نہر اور اللہ کی ھ سے دوسری نہر اور رحمٰن کی میم سے تیسری نہر اور رحیم کی میم سے چوتھی نہر جاری ہے۔ اسی وقت آپ ﷺ کو حکم الٰہی پہنچا کہ آگاہ ہو جائیے آپ ﷺ کی امت میں سے جو شخص ایک مرتبہ اس کو پڑھے گا میں اسے ان چاروں نہروں سے سیراب کروں گا۔

جمال مبارک دیکھنے کی حسرت

خالدہ، کراچی

وہاں انہوں نے دعا کی ہنوز دعا کر کے اپنی جگہ سے اٹھنے نہ پائے تھے کہ ابر نمودار ہوا اور مینہ برسنے لگا

خدا جانے وہ کس قدر نفوس تھے جو حضرت ختم المرسلین ﷺ کی زیارت کے لئے چشم براہ رہے اور انتظار کی گھڑیاں گنتے گنتے اور جمال مبارک دیکھنے کی حسرت دل میں لئے ہوئے دنیا سے گزر گئے ایسے مشتاقان جمال میں سے ایک یہودی کا ماجرا سپرد قلم کیا جاتا ہے۔

ظہور اسلام سے کچھ مدت پیشتر یہودان بنو قریظہ کی ایک شاخ بنو ہدل کے پاس شام کے ایک یہودی عالم آئے اور مدت تک اس قبیلے میں رہے۔ یہ عالم جو ابن ہیبان کی کنیت سے مشہور تھے۔ ایک مرتبہ قحط پڑا ہوا۔ لوگوں نے ان سے کہا اے ابن ہیبان! آپ ذرا ہمارے ساتھ چل کر نزول باراں کی دعا کر دیجئے۔ انہوں نے دعا کی ہنوز دعا کر کے اپنی جگہ سے اٹھنے نہ پائے تھے کہ ابر نمودار ہوا اور مینہ برسنے لگا۔ اسی طرح جب کبھی بارش کی ضرورت ہوتی تو لوگ ان سے دعا کراتے اور بارش ہوتی۔

ایک مرتبہ وہ بیمار ہوئے اور ان کی بیماری نے شدت اختیار کی۔ انہوں نے اپنے تمام شناساؤں کو بلا بھیجا۔ جب سب جمع ہو گئے تو پوچھا کہ آپ حضرات کو کچھ علم ہے کہ مجھے کس چیز نے شام کی سرسبز اور خوش سواد سرزمین سے یہاں پہنچایا تھا؟ حاضرین نے کہا ہمیں اس کا علم نہیں۔ فرمایا عنقریب اس سرزمین میں ایک نبی مبعوث ہونے والا ہے۔ میں اس توقع پر یثرب چلا آیا تھا کہ اس نبی کے جمال مبارک سے اپنی آنکھیں ٹھنڈی کرونگا۔ اب میں اس حسرت کا داغ لئے ہوئے دنیا سے رخصت ہوتا ہوں۔ اس کے بعد اعیان بنو ہدل سے کہنے لگے اے گروہ یہود! تم پر لازم ہے کہ اس تمہ دور زمان ﷺ کی اطاعت میں پیش دستی کرنا اور خبردار اس سعادت جاوید سے محروم نہ رہنا۔ جب یہ وصیت کر چکے تو تھوڑی دیر میں داعی اجل کو لبیک کہہ دیا۔

آخر جب نیر اسلام نے سرزمین مدینہ پر ضیاء پاشی شروع کی اور چند سال کے بعد یہود کے قبیلہ بنو قریظہ کا محاصرہ ہوا تو ایک ضعیف یہودی نے جس کی لوح دل پر اس شامی عالم کی وصیت مرتسم تھی اپنی قوم سے کہا اے بنو قریظہ! یہ محاصرہ کرنے والے وہی نبی برحق ہیں اور ان میں وہ تمام صفات موجود ہیں جو شامی عالم ابن ہیبان بتاتی تھیں لیکن جب کسی نے شنوائی نہ کی تو بنو قریظہ کی یہ شاخ اپنے عاقبت نااندیش بھائی بندوں سے الگ ہو کر مشرف باسلام ہو گئی (سیرۃ ابن ہشام)

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

میاں بیوی | اچھے رشتے | خود تلاش کرنا ہے | چھائیوں کے نشان | درگزر کی عادت اپنائیے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

نماز میں دلجمعی

محترم گزارش ہے کہ میرا تعلق سادات فیملی سے ہے آباؤ اجداد کی چلہ کشی اور زہد وعبادت سے آگاہ ہوں کم وبیش ہر دینی اور دنیاوی امور سے متمتع ہوں پیشہ کے لحاظ سے انجینئر ہوں گورنمنٹ سروس کے بعد آج کل ہومیو پیتھک سے منسلک ہوں۔ مسئلہ کچھ یوں ہے کہ نماز ودیگر عبادات میں دلجمعی اور استقامت نہیں ہو پاتی طبیعت اکثر ناساز رہتی ہے براہ مہربانی کچھ پڑھنے کیلئے بتائیں۔ **(محمد سعید، راولپنڈی)**

جواب: اللہ تعالیٰ حسن عمل میں اضافہ فرمائے "یَاوَاسِعُ یَاشَکُوْرُ" ہر نماز کے بعد 125 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں اول آخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔

چھائیوں کے نشان

محترم میری عمر 25 سال ہے اور غیر شادی شدہ لڑکی ہوں میرا مسئلہ یہ ہے کہ تقریباً چار سال پہلے میرے چہرے پر چھائیوں کے نشان پڑ گئے تھے جو ابھی تک ٹھیک نہیں ہوئے میں اس وقت سے آج تک علاج کروا رہی ہوں مگر کوئی فرق نہیں پڑا چھائیوں کے نشان نہ کم ہوئے ہیں نہ زیادہ اب کچھ عرصہ بعد میری شادی ہے میں اس مسئلہ سے بہت زیادہ پریشان ہوں میری مدد فرمائیں۔ **(حمیرا، لاہور)**

جواب: آپ یَاکَرِیْمُ یَاسَلَامُ یَامُصَوِّرُ ہر نماز کے بعد 125 مرتبہ نصف گلاس پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ اول وآخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ نماز کی پابندی کیجئے۔ سجدہ طویل کیا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا فضل وکرم فرمائیں گے۔

درگزر کی عادت اپنائیے

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے شوہر گھر کو بیچنے یا اس کو کرائے پر دینے کیلئے تیار نہیں ہو رہے ہیں میں اپنے سسرال والوں خصوصاً اپنی دیورانی سے بہت تنگ ہوں جو میرے گھر کے برابر میں ساس سسر کے ساتھ رہتی ہے۔ وہ بہت چالاک تیز طرار اور لڑاکا عورت ہے میرا دیور بھی اسے کچھ نہیں کہہ سکتا۔ میں نے سولہ سال سسرال میں بہت پریشانی میں گزارے ہیں۔ دو سال قبل ہم نے اپنا گھر بنایا۔ میرے بہت منع کرنے کے باوجود شوہر نے اپنے والدین کے برابر میں گھر بنایا۔ اس کی وجہ سے میرا ذہنی سکون برباد ہو گیا ہے ان معاملات کیلئے مجھے کوئی وظیفہ بتائیں۔

جواب: سورۂ فتح روزانہ ایک مرتبہ پڑھ کر دعا کیا کریں اصلاح احوال کیلئے اللہ تعالیٰ کے حضور التجا کریں۔ اول وآخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھا کریں۔ نماز کی پابندی فرمائیں اور درگزر کی عادت اپنائیے۔

رقم واپس نہیں مل رہی

میں گورنمنٹ کے ایک محکمے میں ملازم تھا سروس ختم ہونے کے بعد مجھے پنشن کی رقم ملی تو میرے ایک قریبی دوست نے مجھے کاروبار کا لالچ دے کر اور سبز باغ دکھا کر مجھ سے وہ رقم ہتھیا لی۔ مصیبت یہ ہوئی کہ میں نے کسی تحریر پر اس کے دستخط نہیں کروائے اور اس وقت میرے پاس کوئی ثبوت نہیں کہ میں نے اسے کوئی رقم دی ہے۔ میں بہت پریشان ہوں وہ میری رقم دینے پر تیار نہیں۔

جواب: آپ پریشان نہ ہوں اللہ کی طرف رجوع کریں سورۃ الفیل کی بہت پابندی کریں جتنی کثرت کریں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔ بہت آزمودہ ہے۔

پانچ وقت کا نمازی

محترم! حالات آج کل بہت خراب ہیں کوئی کام ٹھیک سے نہیں ہوتا تنگدستی روز بروز بڑھ رہی ہے بہت سے وظیفے پڑھتا ہوں مگر حالات ٹھیک ہونے کے بجائے خراب ہوتے ہیں پانچ وقت کا نمازی بھی ہوں میری مدد فرمائیں۔ **(اختر علی، نوشہرہ)**

جواب: سورۂ نصر ہر نماز کے بعد 13 مرتبہ پڑھ کر دعا کریں۔ اول آخر 3 مرتبہ درود شریف پڑھا کریں۔ وظائف کے ساتھ کام پر توجہ زیادہ دیجئے۔

برکت ہوجائے

محترم! میری چھوٹی سی دکان ہے کام پہلے کافی اچھا چل رہا تھا مگر کافی عرصے سے اس میں کچھ تنگی آگئی ہے اسی کی وجہ سے بہت پریشان رہتا ہوں پتہ نہیں کس کی نظر لگ گئی ہے۔ مہربانی فرما کر آپ کوئی ایسا حل بتائیں کہ میری دکان میں برکت ہوجائے۔ برکت ایسی ہو کہ زندگی خوشحال طریقے سے گزرے آپ کی مہربانی ہوگی۔ **(فرحان علی، پشاور)**

جواب: سورۂ یٰسین شریف کی باقاعدہ تلاوت اپنی عادت بنالیجئے۔ حسب توفیق صدقہ دیا کیجئے۔ گاہکوں سے خوش اسلوبی سے پیش آئیں۔ اللہ تعالیٰ آسانیاں نصیب فرمائیگا۔

خود تلاش کرنا ہے

محترم! مسئلہ دراصل میری بہن کا ہے بہت ضدی اور منہ زور ہے والدہ یا گھر میں کسی کی بھی بات نہیں سنتی۔ عمر اس کی 28 سال ہے مگر مرضی کے خلاف ذرا سی بات ہو جائے تو چیخ چیخ کر محلے والوں کو جمع کر لیتی ہے پابندی برداشت نہیں کر سکتی۔ گھر والوں کی پسند پر شادی کرنے کو بھی تیار نہیں۔ کہتی ہے کہ خود لڑکا تلاش کروں گی اور جو مجھے پسند آئے گا اسی سے شادی کروں گی۔ آج کل ایک لڑکے کو پسند کیا ہوا ہے لڑکا اخلاق سے گرا ہوا اور نہایت خراب عادات کا حامل ہے مگر وہی بات کہ بہن پر بڑوں کی روک ٹوک کا کوئی اثر نہیں براہ مہربانی کوئی ایسا اسم بتائیں جو میں خود کروں اور بہن کو اللہ تعالیٰ ہدایت دیں۔ **(ناز خاتون، اسلام آباد)**

جواب: اللہ تعالیٰ ہمارے بچوں کے کردار کی حفاظت فرمائے (آمین) ہر نماز کے بعد 140 مرتبہ یَاکَرِیْمُ یَاسَلَامُ یَاقُدُّوْسُ پڑھ کر دعا کریں۔ اول آخر 11 مرتبہ درود شریف پڑھیں اور حسب موقع دم کر کے پلا دیا کریں۔

نظر بد

محترم! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں دن بدن سوکھتی جا رہی ہوں جس سے پوچھو وہ کہتے ہیں کہ اس لڑکی کو نظر بہت جلدی لگ

جاتی ہے دراصل میری امی کی نظر بہت جلدی لگتی ہے مجھے اس کا کوئی حل بتائیں اس کے علاوہ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ جس سے ہمارے مالی حالات بہتر ہوجائیں۔(میمونہ۔کھاریاں)

جواب: تیسرا کلمہ بکثرت پڑھا کیجئے۔روزانہ ایک بادام اور ایک چھوہارہ کھالیا کریں۔ انشاء اللہ صحت کے معاملات بہتر ہوجائیں گے۔

مقدمات

مقدمات سے نجات کے لئے کوئی وظیفہ عنایت کردیں۔

جواب: آپ بکثرت یَالَطِیْفُ یَافَتَّاحُ پڑھا کریں۔

اچھے رشتے

اچھے رشتوں کا مسئلہ درپیش ہے۔عمر گزرتی جارہی ہے لیکن کوئی رشتہ طے نہیں ہوتا۔اول رشتے کم آتے ہیں اور اگر آتے ہیں تو کوئی بات نہیں جمتی۔والدین بھی پریشان ہیں کہ کوششوں کے نتائج ظاہر نہیں ہورہے۔میں بھی اس صورتحال کی وجہ سے دلی طور پر پریشان ہوں۔ (انجم نثار)

جواب: نصف رات گزرنے کے بعد دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ اور اس میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پڑھیں۔نماز کے بعد تین بار سورۂ اخلاص کا ورد کرکے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں اور دعا کو کئی بار دہرائیں۔اس وظیفے کو نوے دنوں تک کیا جائے اور جن دنوں میں مجبوراً نہ کرسکیں وہ بعد میں پورے کرلیں۔اللہ تعالیٰ پر توکل و بھروسے سے کام لیں اس کے ہر کام میں مصلحت پوشیدہ ہے۔انشاءاللہ ضرور کوئی راستہ نکل آئے گا۔

جسم وجاں

میں کئی جسمانی امراض کاشکار ہوں۔جسمانی طور پر کمزور ہوں اور ذہن تیز کام نہیں کرتا۔نسوانی امراض بھی لاحق ہیں۔چہرے پر دانوں کے نشانات ہیں۔اپنی جسمانی حالت سے مایوس ہوچکی ہوں۔دواؤں سے وقتی فائدہ ہوتا ہے۔ (عنبر ملک، راولپنڈی)

جواب: علی الصباح ناشتہ سے نصف گھنٹہ قبل آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے ناک کے بائیں نتھنے سے سانس اندر لیں (دایاں نتھنا بند کرلیں) اور پھر چار سیکنڈ تک سانس روک کر دائیں نتھنے سے سانس باہر نکال دیں۔پھر اس کے برعکس کریں۔یہ ایک چکر ہوا۔اس طرح پانچ بار کریں۔پھر دونوں نتھنوں سے سانس اندر لیں اور منہ کے راستے سیٹی بجانے والے انداز میں ہونٹوں کو کھولتے ہوئے سانس آہستگی سے باہر نکال دیں۔یہ عمل پانچ یا سات بار انجام دیں۔بعدازاں پانی پر گیارہ بار بسم اللہ شریف دم کرکے پی لیا کریں۔انشاء اللہ جسمانی و ذہنی کمزوریوں کو دور کرنے میں یہ عمل موثر ثابت ہوگا۔مناسب علاج جاری رکھیں۔

میاں بیوی

میرے شوہر مزاج کے بہت تیز ہیں۔ذرا ذرا سی بات پر برس پڑتے ہیں اور نازیبا الفاظ ادا کرتے ہیں۔انہیں نشے کی عادت بھی ہے۔کبھی نشے میں گھر آتے ہیں تو بچے ان کی حالت دیکھ کر برا محسوس کرتے ہیں۔سمجھانے کے باوجود مانتے نہیں ہیں بلکہ لڑنے لگتے ہیں۔(مختار بیگم، قصور)

جواب: رات کو جب شوہر سوجائیں تو سرہانے کھڑے ہوکر سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 90 آہستہ آواز سے پڑھیں کہ ان کی نیند خراب نہ ہو۔یہ عمل دو ماہ تک مسلسل جاری رکھیں۔روزانہ عشاء کے بعد کسی بھی وقت ان کے تکیے پر سورۂ کوثر ایک بار دم کردیں۔یہ تکیہ کوئی اور شخص استعمال نہ کرے۔اپنے گھر کے ماحول اور شوہر سے تعلقات کا بھی بغور جائزہ لیں اور کوئی گوشہ ایسا نہ چھوڑیں جو آپ دونوں کے تعلقات میں کمزوری کا باعث ہو۔اس معاملے میں قدرے ایثار کا مظاہرہ بھی کریں۔اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے شوہر کو ہدایت دیں۔

ساحرہ

ہماری ایک رشتہ دار عورت نے بتایا ہے کہ ہمارے اوپر کسی نے جادو کرایا ہے۔جادو کرنے والی عورت ہمارے پڑوس میں رہتی ہے۔پہلے میں نہیں مانتی تھی لیکن اب بعض باتوں کی وجہ سے یہ خیال پکا ہوگیا ہے میں نے کئی بار عورت کو ایک مخصوص وقت میں آٹا ہاتھ میں لے کر جاتے دیکھا۔وہ ہمارے گھر سے کئی بار کچھ چیزیں لے گئی۔پھر ہم نے گھر میں بعض اشیاء پڑی دیکھیں۔مجھے یہ خوف لاحق ہوگیا ہے کہ کچھ ہونے والا ہے۔ایک بار وہ عورت ہمارے گھر آئی اور مجھے نیچے بلا کر ہاتھ ملایا۔اس دن سے میری یہ حالت ہے کہ بیٹھے بیٹھے رونا شروع کردیتی ہوں۔کسی کام میں جی نہیں لگتا۔گھر سے باہر میری طبیعت ٹھیک رہتی ہے لیکن گھر میں آکر وہی حال ہوجاتا ہے۔اس عورت سے پورا محلہ دور رہتا ہے اور پسند نہیں کرتا۔

(نائلہ، فیصل آباد)

جواب: اس بات سے قطع نظر کہ سحر ہے یا نہیں، سحر سے نجات کا پہلا قدم یہ ہے کہ اسے ذہنی طور پر رد کیا جائے۔یقین کی قوت میں اضافے یا ارتکاز کے بغیر سحر کے اثرات کو ختم نہیں کیا جاسکتا۔یہ الگ بات ہے کہ اسباب یقین کیسے پیدا کیے جائیں۔آپ بھی سب سے پہلے ذہن سے سحر کے خیال کو دور کریں، ساتھ ہی عمل کریں کہ صبح وشام پانی پر تین بار سورۂ فاتحہ تین بار سورۂ فلق پڑھ کر پانی پر دم کرکے پانی پی لیا کریں۔یہ عمل اکیس روز کیا جائے۔لوبان کے ٹکڑوں پر تین بار سورۂ فلق دم کرکے گیارہ دنوں تک یہ ٹکڑے روزانہ نماز عصر کے بعد گھر میں جلا کر دھواں ہر جگہ پہنچادیا کریں۔

یادِ ماضی

ماضی کے کئی واقعات اور ناپسندیدہ باتیں آسیب کی طرح ذہن پر سوار رہتی ہیں اور ذہن انہی باتوں میں الجھا رہتا ہے۔اس سے دل و دماغ پر بے چینی اور اضطراب طاری ہوجاتا ہے۔شاید یہی وجہ ہے کہ خواب بھی عجیب وغریب اور بے ترتیب دیکھتی ہوں۔کبھی دیکھتی ہوں کہ کوئی نادیدہ شخص تعاقب کررہا ہے لیکن میں اس سے بچ جاتی ہوں۔اس وقت جسم بے جان ہوجاتا ہے اور کوشش کے باوجود حرکت نہیں کرسکتی۔ (علیہ ارم، لاہور)

جواب: نماز فجر کے بعد سورۂ حشر کی آیات 22 اور 23 پانچ بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے چہرے پر پھیرلیں۔نماز عشاء کے بعد سورۂ کوثر تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں اور دعا کیا کریں۔کم ازکم چالیس دنوں تک اس معمول پر کاربند رہیں۔

ہائی بلڈ پریشر سے ہمیشہ کیلئے نجات

غ۔ح اختر، چکوال

اپنے شوہر کے کہنے پر جوہر شفاء مدینہ شروع کردی۔ آپ یقین کریں کہ اٹھارہ ہزار کے انجکشن سے کوئی رتی برابر بھی فرق نہ پڑا اور جوہر شفاء مدینہ کی چار ہی خوراکوں سے مجھے مکمل شفا نصیب ہوئی۔ آج تین سال بعد بھی ایسی کوئی تکلیف دوبارہ نہیں ہوئی

جوہر شفامدینہ

کچھ عرصہ پہلے مجھے ٹانگوں اور کمر میں شدید درد شروع ہوئی میں نے کچھ ضروری ٹیسٹ کروائے تو پتہ چلا کہ گردوں میں ورم ہے اور پس بہت زیادہ آرہی ہے میں کڈنی سپیشلسٹ کے پاس گئی تو اس نے کہا کہ گردوں کا مسئلہ نہیں آپ کی یوٹرس میں انفیکشن ہوگیا ہے تو پیپ آرہی ہے۔ یورین میں Pus cell زیادہ ہونے کی وجہ سے مجھے بہت تکلیف تھی۔ ڈاکٹر نے مجھے انٹی بائیوٹک انجکشن لکھ کردیئے کہ یہ لگوائیں۔ ڈاکٹر نے کہا کہ تکلیف کی زیادتی کی وجہ سے فوری طور پر یہ لگوانے ضروری ہیں۔ میں نے اٹھارہ ہزار کے انجکشن لگوا لیے مگر ذرا بھی فرق نہیں پڑا۔ جہاں انجکشن لگوانے جاتی وہ کہتے کہ یہ انجکشن بہت سخت ہیں۔ زیادہ نہ لگوائیں یہ سب باتیں سن کے میں پریشان ہوگئی کہ انجکشن سخت ہیں اور لگوانے بھی ضروری ہیں جبکہ ان کے لگوانے سے کوئی فائدہ بھی نہیں ہورہا۔ تھک ہار کر میں نے انجکشن لگوانے چھوڑ دیئے اور اپنے شوہر کے کہنے پر جوہر شفاء مدینہ شروع کردی۔ آپ یقین کریں کہ اٹھارہ ہزار کے انجکشن سے کوئی رتی برابر بھی فرق نہ پڑا اور جوہر شفاء مدینہ کی چار ہی خوراکوں سے مجھے مکمل شفا نصیب ہوئی۔ آج تین سال بعد بھی ایسی کوئی تکلیف دوبارہ نہیں ہوئی۔

میری بہن کو حال ہی میں بواسیر کا مسئلہ ہوگیا جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان تھی اس نے پہلے تو بواسیر کے متعلق بہت سی ادویات کا لوگوں یعنی عزیز رشتہ داروں سے سنا کہ یہ استعمال کروں یا فلاں دوائی استعمال کروں۔ اس نے جوہر شفاء مدینہ کی بہت زیادہ افادیت کا سن رکھا تھا تو اس نے جوہر شفاء مدینہ ہی باقاعدگی اور اعتماد کے ساتھ استعمال کی اور ابھی تک کررہی ہے چند دن بعد اس نے مجھے بتایا کہ اس کا نہ صرف بواسیر کا مسئلہ حل ہوگیا ہے بلکہ اس کی سستی کاہلی بھی دور ہوگئی ہے کیونکہ کافی عرصے سے اس کی طبیعت بوجھل یعنی سستی کاہلی بہت زیادہ تھی کوئی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا تھا بس طبیعت میں بوجھل پن ایسا تھا کہ ہر وقت بستر پر لیٹی رہوں اور بلڈ پریشر بھی بہت زیادہ لو رہتا تھا اس نے بتایا کہ جوہر شفاء مدینہ استعمال کرنے سے بواسیر کے ساتھ یہ مسئلہ بھی حل ہوگیا ہے اور اب میں اپنے آپ کو چست محسوس کرتی ہوں اور طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔

نسخہ برائے ہائی بلڈ پریشر

میرے پڑوس میں مختار علی کی بیگم صاحبہ ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ تھیں اور اکثر اس بیماری کی وجہ سے سب لوگ پریشان رہتے تھے کہ گرمی میں اس کی حالت بہت زیادہ خراب ہوجاتی تھی چکر آنا' سیڑھیاں نہ چڑھ پانا' گھر کے کام کاج کی الگ مصیبت ہوجاتی تھی پھر ایک دن میں نے انہیں بلڈ پریشر کا یہ نسخہ آپ کی کتاب 'طبی تجربات ومشاہدات' سے لکھ کردیا اور وہ آج تک دعائیں دیتے ہیں اور مختلف لوگوں کو شربت یا نسخہ بھی لکھ کردیتے رہتے ہیں اور شفاء کی خوشخبری سناتے رہتے ہیں۔ **نسخہ:** گل نیلوفر 1 کلو' چھوٹی الائچی سو گرام' صندل سو گرام ان تینوں دواؤں کو 7 کلو پانی میں پکائیں۔ جب چار کلو کے قریب پانی رہ جائے تو اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر ہاتھ دھو کر صاف کرکے ان دواؤں کو اس پانی میں اچھی طرح کچلیں تاکہ عرقیات اچھی طرح پانی میں حل ہوجائیں اس کے بعد باریک کپڑے کی مدد سے اچھی طرح دبا کر نچوڑ لیں اور پھوک پھینک دیں۔ اب اس چار کلو پانی میں 5 کلو چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چمچ چلاتے رہیں جب چینی گھل جائے اور شربت کی طرح گاڑھا ہوجائے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں محفوظ کرلیں دن میں تین سے چار مرتبہ ایک گلاس پانی میں 3 چمچ شربت ملا کر مریض کو پلائے اور جیسے جیسے آرام آتا جائے ڈاکٹری دوائیں آہستہ آہستہ چھوڑتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ مکمل شفاء عطا ہوگی۔ آج 3 سال ہوگئے ہیں۔ سید صاحب کی بیگم کا بلڈ پریشر بالکل ختم ہوچکا اور فوٹو اسٹیٹ کروا کر مختلف لوگوں کو یہ نسخہ دیتے اور دعائیں لیتے ہیں آپ بھی عبقری کے سفیر بنئے اس کے عملیات اور نسخہ جات لوگوں کو مکمل اعتماد سے دیجئے اور لوگوں کی پریشانیوں کو خوشیوں میں بدلیے۔

دانت کی درد ہمیشہ کیلئے ختم

میں آٹھویں جماعت میں تھا۔ میرے دانت کو سخت درد ہوتا تھا۔ ایک بزرگ نے فرمایا کہ اگر مغرب کی نماز کے فوراً بعد دو نفل پڑھ لیا کریں اور ثواب خواجہ اویس قرنیؓ کو حضور پاک ﷺ کے صدقے دے دیں یا نیت اس طرح کرلیں کہ ''نیت کی اس نماز دو رکعت نفل بندگی اللہ پاک کی ثواب برائے حضرت خواجہ اویس قرنیؓ صدقے رسول اللہ ﷺ اللہ اکبر'' آٹھویں کے بعد تعلیمی دور کے بعد 25 سال سروس کی' بیس اکیس سال ریٹائرڈ ہوئے ہوگئے آج تک مجھے دانت کا درد نہیں ہوا۔

آپ کا جو بچہ جو کہ نماز ادا نہیں کرسکتا۔ چار پانچ سال کا ہے اس کے لیے آپ خود پڑھ کر اس کی طرف سے ثواب حضرت خواجہ اویس قرنیؓ کو حضور ﷺ کے صدقے بھیج دیں تو اس کا درد ٹھیک ہوجائیگا۔ اس طرح کوئی عزیز دوست جسے بہت درد ہے اس کو پتہ نہیں ہے اس کیلئے پڑھ کر ثواب مذکورہ ہستی کو بھیج دیں تو وہ درد سے محفوظ ہوجائیگا۔ انشاء اللہ۔

موشن لگ جائیں تو......

چائے کی پتی آدھائی سپون ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائی جائے اور جو کا دلیہ کا کھائیں۔ دہی میں برف ملا کر کھلا دی جائے۔ مرنڈا یا فانٹا کی بوتل میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پلا دو۔ سب سے بہتر سونف ہے ایک چائے کی چمچ کئی مرتبہ دی جائے۔ چینی کا شربت یا لیموں کی سکنجبین بھی کارگر ہے۔ **(خدا کی رضا کا طالب ایک بندہ)**

لذیذ چٹنی کے چالیس فوائد

موٹاپا جس قدر بڑھ گیا ہو اس چٹنی کو کئی ماہ مستقل استعمال کریں ایک صاحب کا ڈیڑھ ماہ میں بارہ پونڈ وزن کم ہوا یہ کم ہے بعض ایسے بھی ہیں کہ جن کا وزن اس سے حیرت انگیز طور پر کم ہوا لیکن کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے اس کا استعمال لازم ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ماتھے پر پسینہ ہاتھ پاؤں شل' آواز میں ارتعاش' چہرے پر مردنی اور پیلاہٹ بغل میں ٹیسٹوں کی بھاری فائل تھامے ایک پریشان حال مریض میرے پاس آئے اور کہنے لگے میں فیصل آباد سے آیا ہوں اور مجھے دل کا مرض ہو گیا ہے تمام ٹیسٹ کرائے ان کے مطابق میں مکمل طور پر دل کا مریض ہوں ہزاروں روپے ان ٹیسٹوں پر لگا کر نہایت غیر مطمئن ہوں بلکہ تمام گھر والے پریشان ہیں گھر کا واحد کفیل ہوں آمدن کے اتنے ذرائع نہیں آخر کیا کروں یہ ایک مختصر سی داستان ہے جو کہ مجھے نہایت المناک انداز میں سننے کو ملی۔

انہیں تسلی دی اور اطمینان دلوایا کہ آپ انشاء اللہ تعالیٰ بالکل صحت یاب ہو جائیں گے بس صرف ایک کام کریں کہ یہ تین اجزاء پر مشتمل چٹنی ان ادویات کے ساتھ مستقل استعمال کریں۔ موصوف کو یقین نہ آیا کہ آخر یہ چٹنی کیا کام کرے گی۔ جہاں بڑی بڑی ادویات نے کام نہیں کیا اور آخر معاملہ سرجری کی طرف بڑھ رہا ہے اور سرجری کی رقم جیب میں ہونا تو عجیب بلکہ سوچنا بھی ناممکن ہے۔

بڑی مشکل کے بعد انہیں یقین آیا کہ واقعی یہ عام سی دوا مفید ہے اور استعمال کا عہد کر کے چلے گئے کچھ ہی دنوں کے بعد انہوں نے خوشخبری سنائی کہ ان کی طبیعت حیرت انگیز طور پر صحت کی طرف گامزن تھی اور الحمدللہ مریض تندرست ہو گیا۔

قارئین یہ ایک مریض نہیں ایسے بے شمار دل کے امراض میں مبتلا مریض اسی چٹنی سے صحت یاب ہوئے ہیں دراصل پرانے دور کے طبیب جانتے تھے کہ انسانی جسم کو ہمہ وقت کیا ضرورت ہے اسی لیے انہوں نے ایسے ٹوٹکے جو بظاہر تو کم قیمت لیکن طاقت اور فوائد میں بیش قیمت تھے' تیار کیے۔ ایک ملنے والے دوست محمد قاسم صاحب بتانے لگے کہ انہیں کولیسٹرول بہت زیادہ ہو گیا حتیٰ کہ اتنا بڑھ گیا کہ چلنا دشوار ہو گیا میں نے صرف دو ہفتے یہی چٹنی نہایت باقاعدگی سے دن میں 3 سے 4 بار ایک چھوٹا چمچ استعمال کیا بہت ہی زیادہ فائدہ ہوا اور آج تک پھر تکلیف نہیں ہوئی اب بھی اگر کبھی ہلکی سی محسوس ہو تو پھر چند دن یہی چٹنی استعمال کرتا ہوں سو فیصد تندرست ہو جاتا ہوں۔

مجھے عبدالرحمٰن صاحب نے بتایا کہ انہوں نے یہی چٹنی ایک ایسے مریض کو استعمال کرائی جس کا کولیسٹرول لیول 300 سے بھی زیادہ تھا لیکن 2 ہفتے کے بعد 147 اور پھر حیرت انگیز طور پر اس سے بھی کم ہو گیا۔ مزید بتانے لگے کہ میرا مزید تجربہ یہ ہے کہ موٹاپا جس قدر بڑھ گیا ہو اس چٹنی کو کئی ماہ مستقل استعمال کریں ایک صاحب کا ڈیڑھ ماہ میں بارہ پونڈ وزن کم ہوا۔ بعض ایسے بھی ہیں کہ جن کا وزن اس سے حیرت انگیز طور پر کم ہوا لیکن کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے اس کا استعمال لازم ہے۔

محسن فن عبدالوحید سلیمانی صاحب فرمانے لگے کہ سیالکوٹ دہشت گردی عدالت کے جج حسین عزیز بھٹی کو جوڑوں کا درد ہوا پہلے ہلکا ہوا پھر بڑھ گیا حتیٰ کہ اس درد نے بالکل معذور بنا دیا کہ اٹھنا بیٹھنا حتیٰ کہ حرکت کرنا بھی دشوار ہو گیا بہت علاج معالجے قیمتی ادویات بھی استعمال کرائیں لیکن فائدہ نہ ہوا آخر کار کسی نے بتایا کہ یہی چٹنی کئی ماہ مستقل استعمال کریں اور اگر مزاج میں گرمی نہ ہو تو اس میں لہسن کا اضافہ کر لیں انہی اجزاء کے ہموزن یوں انہوں نے یہ چٹنی استعمال کی اور مستقل مزاجی سے استعمال کی آہستہ آہستہ مرض کا خاتمہ ہوا حتیٰ کہ اب وہ بالکل صحت مند ہیں۔

موصوف نے اس چٹنی کا ایک حیرت انگیز تجربہ یہ بھی بتایا تھا کہ انہیں دمہ بھی تھا اس کے مستقل استعمال سے وہ بھی بالکل ختم ہو گیا ویسے بھی جب کسی دمہ کے مریض کو یہ چٹنی استعمال کرائی میرے تجربے میں بے شمار مریض تندرست ہوئے حتیٰ کہ لاعلاج مریض اس کو بنا کر اپنے ساتھ رکھتے تھے اور آخر کار وہ تندرست ہو گئے۔ ایسے مریض جن کو دمہ' الرجی' بلغم' سینے کی جکڑن' خون کے گاڑھا پن یا دل کا کوئی مرض ہو ان تمام کیلئے یہ چٹنی نہایت مفید ہے۔

کراچی کے ایک سرجن ڈاکٹر ملے کہنے لگے الرجی اور معدے کے کسی بھی قسم کے مرض میں میرا یہ آزمودہ نسخہ ہے۔ دراصل میرے والد حکیم تھے میں حکمت اور طب کے نسخہ جات کو مضر سمجھتا تھا میری بچی کو الرجی ہو گئی ویکسین اور ادویات دے کر تھک گیا آخر والد (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: ماہر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ 0300-9595273۔ راولپنڈی: کیانی نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ 051-5505194۔ لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 ملتان: ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ رحیم یار خان: لائت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ خانیوال: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ ڈیرہ غازی خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ حاصل پور: اسلام الدین ظلی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ کلور کوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ مظفر گڑھ: مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ گجرات: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیاں: حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ بہاولپور: ابو معاویہ، تاج نیوز ایجنسی 0333-6367755 بورے والا: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ وہاڑی: فاروق نیوز ایجنسی حقی کالونی، 0333-6005921۔ بھیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدر آباد: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکھر: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 حضرو: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ اٹک شہر: ظفر اقبال مکتبہ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ میلسی: امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ خان پور: چوہدری نقیر محمد صاحب، انجمن بک ڈپو، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ بہاولنگر: المدینہ بک ڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 صادق آباد: ناصر منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ قلعہ دیدار سنگھ: عطاء الرحمن کہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ بھکر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ کوٹ ادو: عبدالعلیم ملک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ منڈی بہاؤالدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 بنوں: امیر احمد جان 0333-9748847۔ نارووال: محمد اشفاق صاحب باڈی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ جہانیاں: حافظ نذیر احمد، جدہ کالونی نزد تھانہ 0333-7646085 گوجرانوالہ: رحمن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 سرگودھا: احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا 0301-6762480، چکوال: عمران فاروق، 0333-5778810۔ لیاقت پور: بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ گوجر خان: الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ تونسہ شریف: اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ خضدار: بلال خوشبو محل میڈیکل چوک 0314-2192166۔ ایبٹ آباد: آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ میانوالی: نور سٹیپ میکر 0333-9836818۔ کوہاٹ: عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ مری: حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ رائے ونڈ: محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ ساہیوال: مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے' اور جو کچھ ہو چکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے' خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے' ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔

اعصاب میں تناؤ

آج سے کئی سال پہلے مجھے گھبراہٹ کی شکایت ہوگئی تھی۔ گھر والے ایک ڈاکٹر کے پاس لے گئے انہوں نے ہائی بلڈ پریشر بتایا۔ میں اس وقت یہ نہیں جانتا تھا کہ یہ کیا بیماری ہے۔ پھر میں ٹھیک ہوگیا اور میں نے کامیابیاں حاصل کرنی شروع کردیں۔ یعنی میرا کوئی علاج نہیں ہوا اور میں نے ایم اے کیا' ایم ایڈ کیا' اب ایک سکول میں ٹیچر ہوں۔ اس کے ساتھ اپنی زمینداری بھی سنبھالتا ہوں۔ ڈاکٹر لوگوں کے دل میں بلڈ پریشر کی بیماری کا خوف ڈال دیتے ہیں جبکہ میں نے طب کی مشہور کتابوں میں پڑھا ہے کہ بلڈ پریشر انسان کو بیمار نہیں کرتا لیکن جب مریض پر اس کا زیادہ انکشاف ہوجائے تو یہ بیمار کردیتا ہے۔ **(امتیاز حسین' پشاور)**

مشورہ: ویسے تو گھبراہٹ عام اور فطری کیفیت ہے۔ لیکن اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو انسان کیلئے پریشان کن ہوجاتی ہے۔ شدید گھبراہٹ میں دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ اعصاب اور عضلات تناؤ کا شکار ہوجاتے ہیں۔ گھبراہٹ کو ختم کرنے یا اس قابو پانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ اس کی وجہ معلوم کی جائے اور پھر اسے دور کیا جائے۔ آپ نے خود کو اچھے طریقے سے مصروف عمل کرلیا۔ نتیجتاً گھبراہٹ پر بھی قابو حاصل ہوگیا۔ جہاں تک بلڈ پریشر کی بات ہے تو گھبراہٹ میں دل کی دھڑکن تیز ہونے کی وجہ سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے بلکہ تیز تیز چلنے یا بھاگنے یا سیڑھیاں چڑھنے پر بھی ایسی کیفیت ہوسکتی ہے۔ قلبی نظام کو اعتدال میں رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ غیر ضروری خوف یا گھبراہٹ کا شکار نہ ہوا جائے۔

ذہنی تازگی اور سکون

انٹر کا طالب علم ہوں۔ عمر تقریباً 18 سال ہے کسی قسم کا کھیل نہیں کھیلتا۔ گھومنے پھرنے یا صبح کی سیر کرنے بھی نہیں جاتا۔ دماغ کہیں خیالوں میں گم ہوجاتا ہے خاص طور پر جب پڑھنے بیٹھتا ہوں تو یہ کیفیت زیادہ ہوتی ہے۔ ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ یاد کیا ہوا مواد جلدی دماغ سے نکل جاتا ہے۔ لگتا ہے آہستہ آہستہ یادداشت کمزور ہورہی ہے۔ **(احمد شہباز' گوجرانوالہ)**

مشورہ: آپ کی عمر میں یادداشت کمزور نہیں ہوتی بلکہ تیز ہوتی ہے اور ایسے حالات میں جب کوئی غیر معمولی واقعہ یا حادثہ نہ ہوا ہو' یادداشت سے شکایت ہونی بے معنی ہے۔ آپ نے لکھا کہ سیر وتفریح وغیرہ چھوڑ دی ہے۔ یہ بھی ضروری نہیں۔ آپ صبح کی سیر کرسکتے ہیں یا شام میں کسی وقت آؤٹ ڈور کھیل میں حصہ لے سکتے ہیں لیکن جب اپنی درسی کتابوں کا مطالعہ کرنا ہو تو صرف مطالعہ کریں۔ اس وقت ذہن ادھر ادھر بھٹکنا غلط ہے۔ مطالعہ میں پڑھنا' لکھنا' ذہن نشین کرنا سب ہی کچھ شامل ہے اس کیلئے ذہنی تازگی اور سکون ضروری ہے۔ جو مضامین مشکل لگتے ہوں ان پر زیادہ توجہ دی جائے اور ان سے متعلق اچھی باتوں کو ذہن میں لائیں۔ محنت اور ذہانت کی بدولت آپ یہ مشکل امتحان پاس کرسکتے ہیں۔ لیکن دلچسپی اور توجہ دے کر غائب دماغ رہ کر نہیں موجودہ بھول خودساختہ ہے۔

خوشیوں میں دکھ کی تلاش

میرے والد کی موت ہونا اور پھر اس سلسلے میں طرح طرح کی باتیں سننا میرے لیے کسی رسوائی سے کم نہیں۔ میں جانتا ہوں انہیں جرائم پیشہ لوگوں نے ختم کیا اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ وہ جانتے بوجھتے یا انجانے میں ان لوگوں کا ساتھ دے رہے تھے جو پھر ان کے جانی دشمن ہوگئے۔ بہت سے سوالات میرے ذہن میں ابھرتے ہیں۔ بہت باتیں یاد آتی ہیں لیکن کسی سے اظہار خیال نہیں کرسکتا۔ بدنامی کے ڈر سے اداسی چھا جاتی ہے۔ لوگ ہنستے بولتے ملتے جلتے ہیں۔ میں کوئی ویران ٹھکانہ تلاش کررہا ہوتا ہوں۔ **(نصیر الدین' پشاور)**

مشورہ: والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے' اور جو کچھ ہو چکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے' خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے' ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔ رفتہ رفتہ لوگوں کی طرف سے بننے والی باتیں بھی ختم ہوجائیں گے۔ خوشیوں کے موقع پر خوش رہنے اور لوگوں سے ملنے کیلئے خود ترغیبی کی مدد سے اپنے ذہن کو آمادہ کریں اور بے خوف ہوکر لوگوں سے ملیں۔ اگر موجودہ حالات سے اچھی مطابقت پیدا کرلیں گے تو گزرے ہوئے ناگوار واقعات اور صدمات آپ کو کوئی نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔

اضطراب اور تناؤ میں لاشعوری عمل

میں بچپن سے دانتوں سے ناخن کاٹتا ہوں' مجھے معلوم ہے کہ اس طرح ناخنوں کا میل میرے منہ سے معدے میں جاتا ہے مگر مجھے خیال نہیں رہتا اور یوں بھی بیٹھے بیٹھے ہاتھ منہ تک چلا جاتا ہے۔ جب میں چھوٹا تھا تو امی نے یہ عادت چھڑوانے کیلئے سختی کی' غصہ کیا' میری انگلیوں پر مارا مگر میں گھر میں اس عادت سے دور رہتا تو سکول میں ناخن کاٹتا رہتا۔ اس قدر کہ میری انگلیوں سے خون نکل آتا۔ اب جبکہ میں آفس میں جاتا ہوں اس عادت سے چھٹکارا نہیں حاصل کرسکتا۔ چور آنکھوں سے چاروں طرف دیکھتا ہوں۔ **(عارف نعیم' جہلم)**

مشورہ: دانتوں سے ناخن کاٹنا منفی جذبات کا اظہار ہے۔ یہ عموماً اضطراب اور تناؤ کی نشانی ہے۔ ان لوگوں کے ناگوار جذبات کا اثر اپنی ذات کی طرف ہوتا ہے اور یہ اپنی انگلیوں کو منہ کی طرف لے جاتے ہیں۔ عموماً یہ فعل لاشعوری ہوتا ہے لہٰذا اس عادت پر قابو پانے کیلئے ضروی ہے کہ انسان مضبوط قوت ارادی سے کام لے اور زیادہ وقت منہ میں کچھ نہ کچھ ڈالے رکھے مثلاً چیونگم وغیرہ۔ جب پہلے سے کچھ چبایا جارہا ہوتا ہے تو پھر ناخن کاٹنے کی طرف توجہ نہیں ہوگی۔ اس کے علاوہ جب ناخن کاٹنے کی طرف توجہ جائے تو یہ سوچیں کہ مجھے کیا الجھن ہے۔ آخر میں ایسا کیوں کررہا ہوں۔ اس طرح تو میری انگلیاں بدنما نظر آرہی ہیں اور تکلیف بھی ہوتی ہے پھر لوگوں کے درمیان یہ حرکت معیوب بھی لگتی ہے۔ بچپن کی بات اور تھی' کم ازکم اس وقت یہ مناسب نہیں۔ آپ نے اپنی الجھن کے بارے میں خط لکھ کر اپنی اصلاح کا پہلا قدم اٹھایا ہے۔ اب شعوری کوشش کریں اور جب بھی ہاتھ منہ کی طرف جائے۔ بہت اطمینان سے خود کو روک دیں۔ یہ ایسی عادت نہیں کہ چھوڑی نہ جاسکے۔

روزمرہ دعاؤں سے مشکلات کا حل

سُبْحٰنَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا ھٰذَا وَمَا کُنَّا لَہٗ مُقْرِنِیْنَ اِنَّا اِلٰی رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ سواری پر چڑھتے ہوئے یہ کلام پڑھا جاتا ہے چاہے موٹر بس ہو ریل ہو یا ہوائی جہاز ہو۔ اللہ تعالیٰ کی حفاظت ہوتی ہے

کھانے کے مضر اثرات سے حفاظت

مقدس کلمات صرف کسی ایک ہی مطلب کے لئے پڑھنے کافی نہیں ہیں بلکہ ان کی فیوض و برکات کی کوئی حد نہیں ہے۔ ہم ان میں سے صرف چند کی وضاحت کرینگے۔

بِسْمِ اللّٰہِ الَّذِیْ لَایَضُرُّ مَعَ اسْمِہٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَآءِ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ.

اس کے بارے میں وارد ہوا ہے کہ اگر صبح اور شام اس کلام کو تین تین بار پڑھا جائے تو قاری کی صبح اور شام، مصائب و آلام سے اس میں گزرتی ہے۔ مزید بیان کیا گیا ہے کہ کھانا کھاتے وقت ان کو پڑھا جائے تو کھانے میں برکت ہوتی ہے بلکہ اگر اس میں زہر بھی ملا ہو یا ناخالص اجزاء نقصان والے شامل ہوں تو ان سے بھی حفاظت ہوتی ہے۔ آج کل ماکولات و مشروبات میں ملاوٹ بہت ہوتی ہے۔

نعمتوں کی حفاظت کیلئے

سُبْحٰنَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا ھٰذَا وَمَا کُنَّا لَہٗ مُقْرِنِیْنَ ○ وَ اِنَّا اِلٰی رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ. (الزخرف' آیت 13,14)

سواری پر چڑھتے ہوئے یہ کلام پڑھا جاتا ہے چاہے موٹر بس ہو ریل ہو یا ہوائی جہاز ہو۔ اللہ تعالیٰ کی حفاظت ہوتی ہے۔

علماء کا فرمان ہے کہ یہ کلام ہر کلمہ گو کو اپنی اولاد، مکان اور کاروباری و دیگر زندگی کی نعمتوں کو سامنے رکھ کر پڑھنا چاہئے کہ یہ ایک طرح سے شکر گزاری ہے اور اس کی وجہ سے بہت برکت اور خوشحالی ملتی ہے۔

دفع دشمن اور حفاظت مکان کے لئے

فجر کی نماز میں دو رکعت سنت ہیں۔ اول رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری میں سورۃ فیل پڑھی جائے۔ اس کی برکت سے دشمن کا منہ پڑھنے والے کی طرف سے پھر جائے گا۔ کسی مکان کی حفاظت درکار ہو تو کچی مٹی کا برتن لیں کاغذ پر سورۃ فیل لکھ کر برتن میں ڈال کر دفن کردیں۔ اس جگہ پر پاؤں نہ آنے پائے۔ ادب کا خیال رہے۔ باغ باغیچہ کا کونہ ہوسکتا ہے۔ یہ جگہ محفوظ و مامون رہے گی۔

امراض اور رشتوں میں رکاوٹ دور کرنے کیلئے

☆ مریض سے سلب امراض اور اولاد کے رشتوں کی رکاوٹ دور کرنے کیلئے وضو کر کے دو رکعت نماز نفل ادا کرے پھر اللہ تعالیٰ کی جانب بخشوع دل متوجہ ہوکر پانچ یا سات بار پڑھے۔ اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاہُ وَیَکْشِفُ السُّوْٓءَ (النمل' 62) اور دعا کرے کہ مریض سے بیماری اور (یا اگر دیگر پریشانی ہو) دور ہوجائے۔ اللہ کرم کرے گا۔ نیز اولاد کے رشتوں کے لئے نصف رات کو اول آخر درود شریف 11-11 بار پڑھ کر 100 بار پڑھے۔ جتنی طویل آہ وزاری ہوگی اتنی ہی قبولیت کی امید ہے مجرب ہے۔

غم اور تکلیف کے وقت

غم کرب اور تکلیف پہنچنے کے وقت پڑھنے کے لئے کلمہ جس کے فوائد بے شمار ہیں۔ اَللّٰہُ اَللّٰہُ رَبِّیْ لَا اُشْرِکُ بِہٖ شَیْئًا۔

معافی طلب کرنے کے فوائد

غم کے دور کرنے میں استغفار کے فوائد بھی بے حساب ہیں۔ بندہ جب تک استغفار کرتا رہتا ہے اللہ عذاب نازل نہیں کرتا۔ ☆ استغفار کی کثرت کرنے سے رزق میں بہت برکت ہوتی ہے اور غیب سے رزق کے دروازے کھلتے ہیں۔

خون بند کرنا

رسوت مصفا آٹھ تولہ' پوست انار' پھٹکری بریاں' پوست ہلیلہ زرد' پوست خشخاش ہر ایک کا سفوف دو دو تولہ تمام ادویات کو یکجان کر کے دو دو رتی گولیاں بنالیں یا سفوف رہنے دیں۔

استعمال: ایک ایک گولی دن میں تین چار مرتبہ شربت انار یا شربت انجبار یا ملتانی مٹی کو پیس کر پانی میں بھگو دیں پھر نتھرا ہوا صاف پانی لیکر دوائی کھائیں۔

یہ نسخہ میں نے ایسی عورتوں کو استعمال کرایا جو بڑے بڑے سرجنوں سے علاج کرا کے تھک چکی تھیں جن عورتوں کو کسی بیماری کی وجہ سے خون جاری ہوجائے تو استعمال کرنے سے رک جاتا ہے بلکہ جسم کے کسی حصے سے بھی جاری ہو اسے استعمال کریں مفید ہے۔ **(مولوی فاروق' ڈیرہ اسماعیل خان)**

مرکز روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس' مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

ادیب افضل' چکوال۔ رخسانہ بی بی' اٹک۔ سائرہ شیخ' لاہور۔ نوشابہ رمضان' وزیر آباد۔ فہمیدہ' سوات۔ ریحانہ اختر' سوات۔ اسما انور گوجرانوالہ، اختر علی شاہ، حفیظ اللہ میمن، ملک عزیز رحیم یار خان، ملک تنویر رحیم یار خان، عبدالرحمٰن میانوالی، محمد اعجاز واہ کینٹ، محمد علیم نظامی، شگفتہ یاسمین لاہور، ہارون الرشید سوات، ذیشان احمد عارف والا، سمیرا جھنگ، منزہ نور اسلام آباد، فضل رب کوہاٹ، عطاء اللہ، کرن گوجرانوالہ، رشید پرویز اٹک، رعنا تحسین لالہ موسیٰ، شائستہ داؤد، محمد فرید درن کرک قمر النساء، سید کاشف انور، قاری محمد یحییٰ ہنگو، غلام مصطفیٰ ملتان، ثمینہ ناز، مسرت شاہ انگلینڈ، عبدالرشید مغل اٹک، قراۃ العین، ریحانہ یاسین، مسعود اکبر راجن پور، محمد افتخار، سعد اللہ خان ڈیرہ اسماعیل خان، رفیق شہزاد چکوال، محمد رفیق خانیوال، تصدیق حسین لاہور، فضل کریم مالاکنڈ، ثناء گوجرانوالہ، سعود ایاز ساہیوال، صوفیہ تبسم، ارشاد بیگم لاہور، فرحت حسین۔ حکیم فقیر محمد' منڈی بہاؤالدین۔ احمد سعید' گوجرخان۔ سید طالب حسین' حامد علی' شکر گڑھ۔ سید حیدر رضا کاظمی' سمیع اللہ' عامل شیراز' صغیر احمد' منڈی بہاؤالدین۔ غزالہ شاہین' محمد توفیق' محمد قیصر (تواشد۔ کینیڈا) ڈاکٹر محمد اکرم' حکیم روشن ضمیر' میانوالی۔ بختیار غنی' صوابی۔ مریم اقتدار' پروین اختر رشید' شہزاد' خالد' لاہور۔ امجد حسین' تنویر انور' لاہور۔ شکیلہ یاسمین گجرات' آفتاب اقبال بٹ' شازیہ' گوجرانوالہ۔ سید کبیر الدین کراچی' محمد اکمل فاروق' سرگودھا۔ نسرین' نور جہاں' محمد بشیر' عنبرین' رخسانہ صائمہ زیب' ملتان۔ عبدالسلام' نسرین' عمران' حاجی محمد یوسف مغل' محمود اختر قریشی' محمد مسعود' لاہور۔ رفعت خانم' فیصل آباد۔ سید محمد سلیم' خالدہ محمود کنول' لیاقت' محمد صادق' لاہور۔ محمد ریاض' برجیس احمد' سید ساجدہ حفیظ' شمشاد بی بی' سعدیہ' سمیع اللہ' عبدالرحمٰن' عبدالستار' شکیلہ رانا' محمد یاسر' فاخرہ نسیمن' چکوال۔ محمد اسلم بمع اہل خانہ' لاہور۔

قندیل شاہد، ڈیرہ غازی خان

چار سوال، چار جواب

بادشاہ تاجر کے جوابات سن کر بہت خوش ہوا۔اس نے تاجر سے کہا بے شک عمر وہی گننے کے لائق ہے جو اطمینان سے گزرے۔دولت وہی گننے کے لائق ہے جو اللہ کی راہ میں خرچ ہوئی ہو اور وہی اولاد، اولاد کہلانے کے لائق ہے جس کے اعمال واخلاق اچھے ہوں

ایک بادشاہ نے اپنے ملک میں اعلان کروایا کہ جو شخص جھوٹ بولتا ہوا پایا گیا دینداریا قاضی سے پوچھ کر اسے سخت سزا دی جائے گی۔ اعلان کا سننا تھا کہ لوگ ایک دوسرے سے بھاگنے لگے کہ کہیں جھوٹ کے الزام میں پکڑے نہ جائیں۔

بادشاہ اور وزیر دونوں بھیس بدل کر شہر میں گھومنے نکلے، ایک تاجر کے پاس سے ان کا گزر ہوا تو رک کر اس سے گپ شپ شروع کی۔

بادشاہ نے تاجر سے پوچھا۔آپ کی عمر کیا ہے؟

تاجر نے جواب دیا بیس سال۔

آپ کے پاس دولت کتنی ہے؟ بادشاہ نے پوچھا۔

تاجر نے کہا ستر ہزار۔

آپ کے لڑکے کتنے ہیں؟ بادشاہ نے تیسرا سوال کیا۔

تاجر نے کہا ایک۔

بادشاہ اور وزیر نے واپس آکر دفتر میں ریکارڈ دیکھا تو تاجر کے جوابات کو غلط پایا اور تاجر کو طلب کرلیا۔آپ نے اپنی عمر بیس سال بتائی جو غلط ہے آپ کی اب یہ سزا ہے۔

تاجر۔پہلے میری غلطی تو ثابت کیجئے۔

بادشاہ نے کہا سرکاری دفتر میں آپ کی عمر 65 سال درج ہے تاجر بولا۔جناب میری زندگی کے بیس سال ہی اطمینان وسکون سے گزرے ہیں۔اس لئے میں اسی کو اپنی عمر سمجھتا ہوں۔

پھر بادشاہ نے کہا، دولت بھی آپ نے غلط بتائی ہے۔ آپ کے پاس بے شمار دولت ہے جبکہ آپ کا کہنا ہے کہ صرف ستر ہزار ہیں۔

تاجر نے کہا میں نے ستر ہزار روپے مسجد کی تعمیر میں خرچ کئے ہیں اور میں اسی کو اپنی دولت سمجھتا ہوں جو آخرت میں میرے کام آجائے۔

بچوں کے متعلق بھی آپ نے غلط کہا ہے۔سرکاری رجسٹر میں آپ کے بچوں کی تعداد پانچ ہے جو آپ نے خود درج کرائی ہے۔

تاجر نے جواب دیا جناب میرے چار بچے نالائق، بداخلاق اور آوارہ ہیں بس ایک اچھے اخلاق وکردار کا ہے میں اسی کو اپنی اولاد سمجھتا ہوں کہ آخرت کے اعتبار سے انشاءاللہ وہی کام آئے گا۔

بادشاہ تاجر کے جوابات سن کر بہت خوش ہوا۔اس نے تاجر سے کہا بے شک عمر وہی گننے کے لائق ہے جو اطمینان سے گزرے۔دولت وہی گننے کے لائق ہے جو اللہ کی راہ میں خرچ ہوئی ہو اور وہی اولاد، اولاد کہلانے کے لائق ہے جس کے اعمال واخلاق اچھے ہوں۔

”یہاں وہاں“

خلیفہ ہارون رشید نے اپنے ایک نوکر کو بلایا اور اسے تین درہم دے کر کہا کہ جاؤ ایک درہم یہاں اور وہاں، دوسرا یہاں نہ وہاں، تیسرا یہاں خرچ کرو۔

نوکر درہم لے کر چلا گیا۔ایک مسجد تعمیر ہورہی تھی، اس نے ایک درہم دے دیا، آگے گیا تو ایک مداری تماشا دکھا رہا تھا اس نے ایک درہم دے دیا اور ایک درہم کے پھل لے آیا۔واپس آکر اس نے خلیفہ ہارون رشید کو بتایا کہ ایک درہم اس نے مسجد کی تعمیر پر خرچ کیا جو آپ کو یہاں (دنیا) اور وہاں (آخرت) میں کام آئے گا۔دوسرا میں نے مداری کو دیا جو آپ کو یہاں نہ وہاں کام آئے گا۔ تیسرے درہم کے میں پھل لے آیا جو آپ کو یہاں کام آئیں گے۔خلیفہ ہارون رشید نوکر کی عقلمندی سے بہت خوش ہوئے اور اسے انعام واکرام سے نوازا۔

دل کو اللہ کے لئے فارغ رکھیں

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں ایک طالب علم بہت دور دراز کا سفر کرکے حاضر ہوا۔ دیکھا، تو مالدار ہیں، نوابوں کے سے کارخانے ہیں، امیروں کی سی بارگاہ، نوکر چاکر۔اس شخص نے اپنے دل میں کہا کہ یہاں خدا پرستی کا کیا ذکر ہے، لیکن چونکہ دور سے آیا تھا، اس لئے قیام کیا، دونوں وقت شیخ کی خدمت میں جاتا، ایک روز شیخ کے نام کسی خادم کا خط آیا کہ فلاں جہاز جس پر لاکھوں روپے کا مال تجارت گیا تھا، ڈوب گیا۔یہ سن کر شیخ نے فرمایا ”الحمدللہ“ پھر چند روز بعد اسی خادم کا خط آیا کہ وہ جہاز جو مال تجارت لے کر ڈوبا تھا ہمارا نہیں تھا اور مال کو بھی کچھ نقصان نہیں پہنچا۔شیخ نے یہ سن کر فرمایا ”الحمدللہ“ تب تو اس طالب سے رہا نہ گیا اور پوچھا ”اگر ارشاد ہو تو ایک شبہ عرض کروں“ فرمایا ”کہو“ اس نے عرض کیا کہ حضرت! یہ مال تجارت دو حال سے خالی نہیں۔مال حلال ہے یا حرام۔اگر حلال ہے تو اس کے تلف پر ”الحمدللہ“ کہنا کیا معنی؟ اور اگر حرام ہے تو اس کی بچ جانے پر شکر کیسا؟

شیخ نے مسکرا کر فرمایا ”مال تو حلال وطیب ہے، لیکن شکر نہ ضائع ہونے پر تھا، نہ ہی بچ جانے پر۔جب مجھ کو تلف کی خبر ہوئی تو میں نے اپنے دل کی حالت پر نظر کی کہ دیکھوں اس نقصان نے کیا اثر پیدا کیا۔غور کیا تو معلوم ہوا کہ دل پر مطلق اثر نہیں ہوا۔پھر بچ جانے کے وقت بھی دل کا وہی حال پایا۔پس میں نے دونوں حالتوں میں اس بات کا شکر ادا کیا کہ ”الحمدللہ“ دنیا کا نفع ونقصان میری نظر میں ہیچ ہے۔بے شک دنیا کے تعلقات میں آلودہ رہ کر بے تعلق رہنا مردانِ حق کا کام ہے۔

تین چاند

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے خواب دیکھا کہ ان کے حجرے میں تین چاند ٹوٹ کر گرے ہیں انہوں نے اس خواب کا ذکر حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے کیا اس وقت تو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے خواب کی کوئی تعبیر نہ بتائی لیکن جب حضور نبی کریم ﷺ اس دنیا سے رخصت ہوئے اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے حجرے میں دفن ہوئے تب حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا ”ان تین چاندوں میں سے ایک یہ ہیں اور یہ ان میں سب سے بہتر ہیں۔“

نبی کریم ﷺ کے بعد حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ وہاں دفن ہوئے اور ان کے بعد حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ دفن ہوئے گویا خواب کی تعبیر مکمل ہوئی اور یہ بات ثابت ہوگئی کہ وہ تین چاند کون کون سے ہیں' ان کے ساتھ ہی حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی فضیلت کو چار چاند لگ گئے کہ ان کے حجرے میں یہ تین چاند دفن ہیں۔

آج ہم اس مقام کو ”روضہ نبوی ﷺ“ کہتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ نے اس جگہ کو ”ریاض الجنۃ“ فرمایا' یعنی جنت کا باغ۔

چڑیل کا آدم زاد سے عشق

ایک سال بعد چڑیل ہر دوسرے تیسرے دن میری خواب میں آتی اور جب تک اس کا دل کرتا وہ جنسی فعل کرتی اور پیار کرتی' بعض اوقات مجھے خواب میں اپنے ساتھ لے جاتی اپنا گھر دکھاتی' 2 سال بعد میری جسمانی حالت بہت خراب ہو چکی تھی

جناب حکیم صاحب عرض ہے کہ تقریباً چار سال پہلے میرے ساتھ ایک عجیب واقعہ پیش آیا کچھ غیر مخلوق یعنی چڑیل وغیرہ میرے پاس رات کو خواب میں آتی اور میرے ساتھ جنسی فعل کرتی' میں نے دوستوں سے مشورہ کیا تو انہوں نے کہا کہ یہ خیال ہے حقیقت نہیں لیکن میں نے اس پر یقین نہیں کیا اور تقریباً ایک سال بعد چڑیل ہر دوسرے تیسرے دن میرے خواب میں آتی اور جب تک اس کا دل کرتا وہ گندی حرکات کرتی اور پیار کرتی' بعض اوقات مجھے خواب میں اپنے ساتھ لے جاتی اپنا گھر دکھاتی' 2 سال بعد میری جسمانی حالت بہت خراب ہو چکی تھی۔ میرا جسم اور دماغ میرے کنٹرول سے باہر تھا۔ میرے جسم میں گرمی کی انتہا ہو چکی ہے۔ میرا ذہن برائی کی طرف مائل ہو گیا ہے میں نے اپنے آپ کو بہت روکا لیکن جب میں نماز پڑھتا یا کوئی وظیفہ پڑھتا تو یہ رات کو میرے سینے پر بیٹھ جاتی اور میرا سانس روک دیتی' میرا ذہن اور دل اپنی طرف مائل کر دیتی اور دو دو گھنٹے تک میرے ساتھ یہی کچھ کرتی اسی حالت میں اب مجھے تین سال گزر چکے ہیں میں نے ایک بزرگ سے مشورہ کیا انہوں نے کچھ بتایا لیکن اس کا حملہ کرنا بند نہیں ہوا آخر کار میں نے تنگ آ کر ایک اور بزرگ سے مشورہ کیا انہوں نے کیل پڑھ کر دیئے جب وہ کیل میں نے گھر میں لگائیں تو آخری کیل لگاتے وقت چڑیل نے مجھے پکڑ کر بڑے پیار سے منع کیا لیکن میں نے اس کی بات نہیں مانی جناب حکیم صاحب اس چڑیل نے مجھے تقریباً چار سال تک بہت نقصان دیا اور ہر دوسرے تیسرے دن لڑکی کی شکل میں مجھ سے جنسی فعل کرتی اور گھر والوں کو تنگ کرتی ہے۔ عام آدمی میری بات پر یقین کرنے کو تیار ہی نہیں ہے۔ سب جگہ سے مجبور ہو کر اب آپ کو اپنی کیفیت لکھ رہا ہوں۔ **(عمران)**

وہ بچہ نہ تھا

انسان کی زندگی میں کچھ ایسے واقعات رونما ہوتے ہیں جو کہ انسان کی زندگی پر گہرے اثرات چھوڑتے ہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ میرے ابو نے مجھے سنایا جو انہی کے ساتھ پیش آیا تھا۔ آیئے انہی کی زبانی سنتے ہیں۔ "یہ ان دنوں کی بات ہے جب مجھے گھڑسواری کا بڑا شوق تھا۔ میرے شوق کو مدنظر رکھتے ہوئے ابو جان نے ایک خوبصورت گھوڑا مجھے خرید کر دیا۔ یہ گھوڑا مجھے بے حد پسند آیا۔ میں ہر شام اس گھوڑے پر اپنے کھیتوں کی سیر کو جاتا۔ اس شام میں سواری کرتے کرتے بہت دور نکل گیا۔ واپسی کا جب ارادہ کیا تو شام کے سائے بہت گہرے ہو رہے تھے۔ میں نے گھوڑا گھر کی طرف موڑا۔ ابھی میں نے تھوڑا سا فاصلہ طے کیا تھا کہ ایک بچے کے رونے کی آواز سنی۔ پہلے تو میں نے اپنا وہم سمجھا لیکن جب غور سے سنا تو واقعی کوئی بچہ رو رہا تھا۔ تھوڑی سی تلاش کے بعد میں نے ایک جھاڑی کے پاس اس بچے کو ڈھونڈ لیا۔ یہ تقریباً 6 سال کی عمر کا تھا۔ پہلے تو میرا ماتھا ٹھنکا کہ ضرور کوئی گڑبڑ ہے لیکن پھر انسانی ہمدردی کا جذبہ میرے اندر پھوٹ پڑا کہ اس بچے کو اس اندھیرے میں نہیں چھوڑنا چاہیے۔ میں نے اس بچے کو اٹھا لیا اور اسے اپنے پیچھے بٹھا لیا اور گھوڑے کو دوڑانے لگا۔ تھوڑے سے فاصلے کے بعد گھوڑے کے قدم رک گئے۔ میں سمجھا کہ شاید گھوڑا تھک گیا ہے لیکن جب پیچھے کی طرف دیکھا تو میرے اوسان خطا ہو گئے کیونکہ اس بچے کی ٹانگیں زمین کو چھو رہی تھیں اور اس کا چہرہ بہت بھیانک تھا۔ میں گھوڑے سے اترا اور دوڑنا شروع کر دیا۔ دوڑتے دوڑتے جب میں نے پیچھے کی طرف دیکھا تو وہ خوفناک بلا میرے پیچھے گھوڑا دوڑا رہی تھی۔ یہ منظر دیکھتے ہی میری زبان پہ درود شریف کا ورد شروع ہو گیا کہ گھوڑا ہوا کی طرح میرے اوپر سے گزر گیا۔ اس کے بعد مجھے کوئی ہوش نہ رہا۔ جب مجھے ہوش آیا تو میں چارپائی پر پڑا تھا اور تمام گھر والے میرے اردگرد موجود تھے جو شاید یہ پوچھنے کے منتظر تھے کہ میرے ساتھ کیا ہوا۔ جب میں نے تمام واقعہ سنایا تو سب بہت حیران ہوئے اور اس دن سے میں نے گھڑسواری کا شوق ترک کر دیا"۔

(صداقت علی خان لشکرانی والا)

حکیم ریاض حسین

بیس اہم نصیحتیں

شیخی انسان کے دل میں چپکے سے پیدا ہوتی ہے اسے برباد کر دیتی ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا

1. قیامت اس وقت آئے گی جب زمین پر کوئی اللہ کا نام لینے والا نہ ہوگا۔
2. جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اس کی بدبو سے فرشتے ایک میل دور ہٹ جاتے ہیں۔
3. اللہ کی یاد اور عمل صالح کے لئے نیت اور کوشش لازم ہے۔
4. ضرورت کی ایک حد ہے مگر حرص کی کوئی حد نہیں۔
5. بہادری یہ ہے کہ کمزور ہونے کے باوجود دوسروں کو اپنی کمزوری کا احساس مت ہونے دو۔
6. کامیابی کے حصول کے لئے ضروری ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کا احساس دل میں زندہ رکھا جائے۔
7. منجمد لوگوں کا سہارا مت لو ورنہ وہ تمہیں بھی منجمد کر دینگے۔
8. اللہ والے بات بات پر تکلیف کا اظہار نہیں کرتے۔
9. جس کا کوئی مقصد نہیں اس کی کوئی منزل نہیں۔
10. سختیاں انسان کو طاقتور بنا دیتی ہیں اگر انسان کو صبر کرنے کی طاقت حاصل ہو۔
11. شخصیت کی نشوونما اس وقت رکتی ہے جب انسان اپنے آپ کو کامل سمجھتا ہے۔
12. کوشش تمہارا کام ہے اور نتیجہ نکالنا اللہ کا کام ہے۔
13. شیخی انسان کے دل میں چپکے سے پیدا ہوتی ہے اسے برباد کر دیتی ہے اور اسے پتہ بھی نہیں چلتا۔
14. تم جس کام کی ذمہ داری اٹھاؤ گے تمہارا ذہن اس کے لئے ہی کام کرے گا۔
15. دنیا میں ذلت کی ہزاروں صورتیں ہیں لیکن ان میں سے ذلت قرض سب سے سخت تر ہے۔
16. تمہارا قرض خواہ تمہاری صحت چاہے گا اور تمہارا مقروض تمہاری موت۔
17. بیمار تو سو بھی جاتا ہے مگر مقروض کو نیند نہیں آتی۔
18. عقل مند وہ ہے جو کم بولے اور زیادہ سنے۔
19. جو شخص علم رکھتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا وہ اس مریض کی مانند ہے جو دوا تو رکھتا ہے لیکن استعمال نہیں کرتا۔
20. اپنی ضرورت کو محدود کر لینا ہی بڑی دولت ہے۔

جھوٹی قسم اٹھانے کا انجام

میرے تجربات اوراس کی معصومیت یہ بتاتی تھی کہ اس نے قتل نہیں کیا۔اس لیے میری کوشش یہ شروع ہوگئی کہ اس کو بچالوں۔اسی کوشش میں تقریباً تین مہینے میں نے اس فیصلے کولمبا کیا لیکن میری کوشش اور اس کوشش ناکام رہی

دوران سفر مولانا سلیم صاحب آف کنڈیارو سے مکافات عمل پر بات چیت ہوئی انہوں نے اپنے کچھ واقعات بیان کیے۔ ایک انہوں نے سچا واقعہ سنایا کہ کنڈیارو کے ایک گاؤں میں ایک صاحب رہتے تھے۔انہوں نے کتیا پال رکھی تھی۔متکبر اورظالم طبیعت کے تھے' ایک دن انہیں اس پر غصہ آیا اس شخص نے کتیا کو رسے سے مضبوط باندھا اور ٹوکے سے پاؤں کی طرف سے کاٹنا شروع کیا اور پورے جسم کو ٹکڑے ٹکڑے کرکے کاٹا۔کتیا کی چیخیں عرش بریں پر پہنچیں۔کچھ ہی دن گزرے تھے کہ تکبر سے جی ٹی روڈ پر سائیکل چلاتے ہوئے آرہا تھا کہ سڑک کے بالکل درمیان میں سائیکل آکر جام ہوگئی۔بڑی کوشش کی لیکن سائیکل نہ چلی۔دوسری طرف سے ایک بڑا ٹرالر آرہا تھا اوراس سے بھی بریک نہ لگی اور وہ نیچے آگیا اور اس کے اتنے ٹکڑے ہوئے جتنے اس نے کتیا کے ٹکڑے کیے تھے۔

دوسرا واقعہ انہوں نے سنایا کہ کنڈیارو شہر کا واقعہ ہے ایک صاحب نے اپنے باپ کواس لیے ڈانٹا کہ اس نے اس کا جوتا استعمال کیا تھا۔یعنی کوئی تقریب تھی باپ اپنے بیٹے کا جوتا پہن کر چلا گیا جب باپ گھر پر آیا تو بیٹا انتظار کررہا تھا اور بڑی بدتمیزی سے پوچھا کہ بوڑھے میرا جوتا کیوں پہن کر گئے تھے۔باپ نے ڈرتے ڈرتے کہا کہ تقریب پر جانا تھا اور میرے پاس اپنا جوتا کچھ اچھا نہیں تھا۔بیٹا سمجھ کر آپ کا پہن کر چلا گیا۔اس پر اس بیٹے نے باپ کو بہت بے عزت کیا۔ باپ کے دل سے آہ نکلی۔مولانا فرمانے لگے کہ وہ باپ کسی بزرگ کے پاس گئے اور کہنے لگے کہ بیٹے نے بہت بے عزت کیا ہے تو وہ بزرگ فرمانے لگے کہ صبر کرو۔کچھ دن بعد اطلاع ملی کہ بیٹا ٹرک کے نیچے آکر کچلا گیا۔

ایک جج نے اپنا واقعہ سنایا کہ ایک جگہ سیشن جج لگا۔ایک کیس آیا ایک ملزم میرے سامنے پیش کیا گیا جس پر قتل کا الزام تھا' سارے ثبوت اس کے خلاف تھے اور وہ تھا بہت معصوم شکل اور روتا اور چیختا بھی تھا کہ میں نے یہ قتل نہیں کیا۔اس کی معصومیت سے یہ پتہ چلتا تھا کہ اس نے قتل نہیں کیا لیکن ثبوت یہ بتاتے تھے کہ اس نے قتل کیا ہے۔جج صاحب نے بتایا کہ میری زندگی کا تجربہ تھا میرے تجربات اوراس کی معصومیت یہ بتاتی تھی کہ اس نے قتل نہیں کیا۔اس لیے میری کوشش یہ شروع ہوگئی کہ اس کو بچالوں۔اسی کوشش میں تقریباً تین مہینے میں نے اس فیصلے کو لمبا کیا لیکن میری کوشش ناکام رہی۔میں سارا دن اسی کے بارے میں سوچتا رہتا تھا۔میری زندگی کا کوئی یہ عجیب فیصلہ تھا۔آخر کار میں نے اس کو سزائے موت لکھ دی۔دوسرے دن اس کو سزائے موت ہونی تھی میں اس کے پاس گیا اور پوچھا کہ سچ سچ بتاؤ تم نے قتل کیا ہے کہنے لگا جج صاحب میں سچ کہتا ہوں کہ میں نے قتل نہیں کیا۔جج صاحب نے کہا تم نے کونسا ایسا جرم کیا ہے جس کی تمہیں یہ سزا مل رہی ہے کچھ دیر سوچنے کے بعد کہنے لگا صاحب جی میں نے ایک گناہ کیا ہے مجھے یاد آگیا ہے وہ یہ کہ میں نے ایک کتیا کو بڑی بے دردی سے مارا تھا اور وہ مرگئی تھی وہ قتل میں نے کیا ہے۔جج صاحب چونک پڑے اور کہنے لگے تبھی تو جب سے تمہارا کیس میرے پاس آیا ہے آج تین مہینے ہوگئے ہیں روزانہ جب میں گھر جاتا ہوں ایک کتیا میرے دروازے پر بیٹھی ہوتی ہے اور چیاؤں چیاؤں کرتی ہے اوراپنی زبان میں مجھ سے انصاف کا کہتی ہے۔جج صاحب نے بتایا کہ دوسرے دن اس شخص کو پھانسی ہوگئی اور مجھے سبق ملا وہ یہ کہ اللہ کی مخلوق پر ظلم کرنے والے کو اللہ ضرور سزا دیتا ہے اس کے گھر میں دیر ہے اندھیر نہیں۔ہماری نظر میں جو مخلوق حقیر اور نجس ہے لیکن بنانے والے کو وہ مخلوق کتنی پیاری ہے۔**(مولانا سلیم ٹومرو' کنڈیارو)**

عدالت میں جھوٹی قسم اٹھائی

بعض اوقات عدالتوں میں ایسے واقعات پیش ہوتے ہیں کہ دونوں فریق قرآن پاک پر حلف دینے کیلئے تیار ہوتے ہیں ویسے عدالتیں اور وکیل صاحبان قرآن پر حلف کے وقت بہت زیادہ محتاط ہوتے ہیں۔اس طرح کا ایک واقعہ بہت مشہور ہے۔رب نواز علاقے میں مقدمہ باز مشہور تھا۔اس کا سارا دن عدالت میں گزرتا تھا۔بارش ہو' آندھی ہو وہ عدالت میں لازمی آتا تھا۔اس سے عدالتی نظام پر بات ہورہی تھی تو میں نے کہا کہ حلف پر فیصلہ کرالو اس نے کہا کہ کبھی بھی حلف پر فیصلہ نہیں کرانا چاہیے کیونکہ عموماً جھوٹا حلف دینے کیلئے لوگ تیار ہوجاتے ہیں۔اس کا کہنا تھا کہ بے شک دیر ہوجائے مگر کوشش کرو حلف پر فیصلہ نہ ہو۔میرا تجسس بڑھ گیا کہ یہ عجیب بات کررہا ہے حالانکہ حلف پر فیصلہ ہونا چاہیے۔اس نے بتایا کہ اس کے سامنے کئی واقعات ہیں جس نے بھی جھوٹی قسم اٹھائی اور جس نے قسم اٹھوانے پر اصرار کیا وہ دونوں خسارے میں رہے۔میں نے کہا کہ کوئی واقعہ سناؤ۔اس نے بتایا کہ ایک شخص نے 4 کنال اراضی کا دعویٰ عدالت میں دائر کیا کہ فلاں شخص نے 4 کنال اراضی اسے فروخت کردی ہے۔

دوسرا شخص عدالت میں پیش ہوا اوراس نے جج سے مختصر بات کی کہ میں نے اراضی فروخت نہیں کی ہے اگر مدعی شخص قرآن پر حلف دے دے تو دعویٰ فیصلہ اس کے حق میں اور میرے خلاف کردیا جائے۔دعویٰ کرنے والا شخص حلف اٹھانے پر تیار ہوگیا۔بتانے والا کہتا ہے کہ میں منع کرتا رہا مگر وہ باز نہ آیا۔کیونکہ میرے علم میں تھا کہ دعویٰ جھوٹا ہے جج نے کہا کہ باوضو ہوکر قرآن پر حلف دو کہ اس شخص نے تمہیں اراضی فروخت کردی ہے۔مدعی نے یہ الفاظ قرآن پاک پر حلف دے کر کہے۔جج نے اس کے حق میں دعویٰ ڈگری کردیا۔وہ خوشی خوشی گھر جارہا تھا وہ بتانے والا کہتا ہے کہ وہ اس کے ساتھ ناراض تھا کہ جھوٹی قسم اٹھائی ہے اللہ پاک کو ناراض کیا ہے یقیناً اللہ کا عذاب نازل ہوگا۔

حلف اٹھانے والے نے کہا کہ دیکھا جائے گا۔اب 4 کنال اراضی مل گئی ہے اور یہی باتیں کرتے ہوئے گھر کے قریب پہنچے تو اس کے گھر کے اردگرد کافی لوگ جمع تھے اور ایک نوجوان بھاگتا ہوا آیا اور بتایا کہ اس کے بیٹے کو بجلی کا کرنٹ لگا ہے اور وہ فوت ہوگیا ہے۔حلف اٹھانے والا بھاگ کر گھر پہنچا تو دیکھا کہ اس کا بیٹا مٹی میں دبا ہوا تھا اور فوت ہوچکا تھا۔اس نے بیٹے کو مٹی سے نکالا (دیہاتیوں میں جس کو کرنٹ لگتا ہے فوراً مٹی میں دبا دیتے ہیں) اور تفصیل پوچھی تو گھر والوں نے بتایا کہ گھر کے اوپر سے نئی 11 ہزار وولٹیج کرنٹ کی لائن گزرتی ہے بیٹا اچانک چھت پر چڑھ گیا اور دیوار سے دوسری طرف دیکھنے لگا توازن خراب ہوا تو اچانک ہاتھ گیارہ ہزار وولٹیج پر پڑا اسی وقت جسم تاروں سے چمٹ گیا۔رب نواز کہتا ہے کہ میں ساتھ تھا میں نے پوچھا کہ کیا وقت تھا گھر والوں نے بتایا کہ ایک بجے کا وقت تھا اور ایک بجے ہی اس نے جھوٹی قسم اٹھائی تھی اراضی تو مل گئی مگر جوان بیٹا گنوا دیا۔یہ انجام ہے جھوٹی قسم اٹھانے کا۔ **(سید واجد حسین بخاری' احمد پور شرقیہ)**

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولا آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

نومبر کے جوابات

1۔ بھائی میرے خیال میں یہ کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک قدرتی عمل ہے انسان نیند کی حالت میں فطرتاً پہلو بدلتا رہتا ہے۔ آپ ایسا کیا کریں کہ باوضو ہو کر سنت کے مطابق دائیں کروٹ لیٹا کریں۔ رات کو کھانا سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے کھائیں اور سونے سے پہلے مسنون اذکار بھی کرلیا کریں۔ اس سے ایک تو آپ کو بہت پرسکون نیند آئے گی اور دوسرا مجھے امید ہے کہ انشاء اللہ آپ کا یہ مسئلہ بھی حل ہوجائے گا۔ **(طارق احمد' لاہور)**

2۔ نیلم بہن! آپ کے لیے ایک مجرب نسخہ پیش کررہا ہوں۔ چونکہ آج کل جامن کا موسم نہیں ہے لہٰذا آپ پنساری کی دکان سے جامن کی گٹھلیاں لے لیں پھر ان گٹھلیوں کو پیس کر شہد میں ملالیں اور چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں اس سے آواز کا بھاری پن دور ہوجاتا ہے کچھ عرصہ استعمال لازمی کریں۔ آواز کا پھٹنا بھی بند ہوجائے گا۔ **(ڈاکٹر ظفر حمید' اٹک)**

☆ آپ رات سونے سے پہلے بادام روغن نیم گرم کرکے دو، دو قطرے دونوں کانوں میں ڈالیں۔ امید ہے آپ کو بہت زیادہ افاقہ ہوگا۔ اگر آپ کی بیماری زیادہ ہے اور آپ کو پریشانی اٹھانی پڑتی ہے تو پھر اس کیساتھ عبقری کے دفتر سے شفائے حیرت لے کر استعمال کریں۔ **(علی، لاہور)**

3۔ ثمینہ بہن آپ انار کے تازہ پھول 5 تولہ پر بسم اللہ شریف' درود ابراہیمی' اللہ شافی ایک، ایک بار' یا سلام 7 بار اور سورۂ فاتحہ اور آیت الکرسی (وھو العلی العظیم) تک ایک، ایک بار دم کرکے پاؤ بھر پانی میں رگڑ کر ذرا سا میٹھا ملا کر پئیں۔ صرف 2 بار پینا کافی ہوگا۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کے صدقے نہ صرف آئندہ حمل قائم ہوگا بلکہ اللہ پاک صالح اولاد سے بھی نوازیں گے۔ یعنی آپ کی گود میں بھی کوئی پیارا سا بچہ بفضلہٖ خدا کھیلے گا۔ مہربانی فرما کر بعد از عمل عبقری کی معرفت اپنے حالات سے مطلع ضرور کیجئے گا۔ **(غلام اکبر' کراچی)**

☆ بہن آپ عبقری کے دفتر سے بے اولادی کورس منگوا کر کچھ عرصہ پابندی سے استعمال کریں۔ **(کرن، راولپنڈی)**

دسمبر کے سوالات

1۔ میں ایک بینک میں ملازمت کرتا ہوں۔ پچھلے ایک ماہ سے میرے کانوں میں عجیب قسم کی آوازیں آنا شروع ہوگئی ہیں۔ کوئی مجھے گالیاں نکالتا میرا نام لیکر کوئی مجھے آفس جانے سے روکتا ہے۔ مجھے سخت پریشانی ہے۔ سارا دن آفس میں ان آوازوں کے متعلق سوچتا رہتا ہوں۔ مہربانی فرما کر کچھ حل بتائیں۔ **(انور سلطان' ڈسکہ)**

2۔ میری عمر 17 سال ہے دور کی نظر دن بدن کمزور ہورہی ہے۔ کالج میں بورڈ پر لکھا ہوا پڑھنا بہت دشوار ہوتا ہے۔ زیادہ دیر تک کتاب پڑھوں تو آنکھیں درد کرتی ہیں۔ کوئی آسان حل فرمائیں۔ **(کنور عزیز' اسلام آباد)**

3۔ میری عمر ابھی صرف 25 سال ہے اور میرے بال گرنا شروع ہوگئے ہیں۔ تقریباً آدھے سر سے کافی بال اتر گئے ہیں۔ سب لڑکے مذاق اڑاتے ہیں کوئی دوا بتائیں یہ بال گرنا بند ہوجائیں۔

(راشد لطیف' فیروزوالہ)

4۔ میری عمر 50 سال ہے میں چاہتا ہوں کہ لمبی عمر تک صحت مند رہوں کوئی بیماری وغیرہ نہ آئے اب بھی میں کبھی بیمار نہیں رہتا۔ کوئی ایسی ترغیب بتائیں کہ میرا مقصد پورا ہوجائے۔

(جہانداد خان' بنوں)

دل کے درد کیلئے

دل کے مقام پر کسی طرح کا درد ہو آپ باوضو ہوکر سیدھے ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے دل کے مقام پر سینے پر براہ راست کپڑوں کے اوپر سے نہیں۔ محمد ﷺ لکھیں۔ نام کے اوپر ﷺ ضرور ڈالیں۔

پھر محسوس کریں کہ محمد ﷺ کے اسم سے شعاعیں نکل کر دل میں داخل ہورہی ہیں اور تمام خون کے راستے کی رکاوٹیں دور کررہی ہیں کچھ دیر کیلئے یہ کریں انشاء اللہ جلد ہی دل کے درد سے آرام آجائے گا اور پھر نہیں ہوگا۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اسم محمد ﷺ میں تاثیر ہی ایسی رکھی ہے۔

(بلال سلیم' اسلام آباد)

مال کا حساب

عدین شمسی

میں نے جنت میں سفید موتی کا ایک گھر دیکھا جس میں یاقوت جڑے ہوئے تھے میں نے پوچھا یہ مکان کس کا ہے

حضور ﷺ نے فرمایا کہ آدمی دو چیزوں سے گھبراتا ہے اور دونوں میں اس کیلئے خیر نہیں۔ ایک موت سے گھبراتا ہے حالانکہ موت فتنوں سے بچاؤ ہے اور دوسرا مال کی کمی سے گھبراتا ہے حالانکہ جتنا مال کم ہوگا اتنا ہی حساب کم ہوگا۔

حضور ﷺ ایک مرتبہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے مجمع میں تشریف فرما تھے۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں نے آج رات جنت میں تم لوگوں کے مراتب کو دیکھا ہے۔ اس کے بعد حضرت ابوبکر صدیقؓ کی طرف متوجہ ہوئے اور فرمایا کہ میں نے ایک شخص کو دیکھا کہ وہ جنت کے جس دروازے پر بھی جاتا ہے وہاں سے ''مرحبا مرحبا'' کی آواز آتی ہے۔ حضرت سلمانؓ نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! جس شخص کا یہ مرتبہ ہے وہ تو کوئی بہت بلند مقام والا ہوگا؟ حضور ﷺ نے فرمایا کہ یہ ابوبکر صدیقؓ ہیں۔ پھر حضرت عمرؓ کی طرف متوجہ ہوئے اور فرمایا کہ میں نے جنت میں سفید موتی کا ایک گھر دیکھا جس میں یاقوت جڑے ہوئے تھے میں نے پوچھا یہ مکان کس کا ہے۔ مجھے بتایا گیا کہ یہ قریش کے ایک نوجوان کا ہے۔ اس مکان کی عمدگی اور چمک دیکھ کر مجھے لگا کہ یہ میرا ہی ہوگا۔ میں اس میں داخل ہونے لگا تو مجھے بتایا گیا کہ یہ عمرؓ کا ہے۔ پھر حضور ﷺ نے حضرت عثمان غنیؓ اور حضرت علیؓ کا بھی بتایا۔ پھر حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ کی جانب متوجہ ہوئے اور فرمایا تم میرے ساتھیوں میں سے سب سے دیر میں پہنچے۔ مجھے تو تمہارے متعلق یہ ڈر ہوگیا تھا کہ کہیں تم ہلاک تو نہیں ہوگئے اور تم پسینہ پسینہ ہورہے تھے۔ میں نے تم سے پوچھا کہ اتنی دیر کہاں لگا دی؟ تو تم نے جواب دیا کہ میں اپنے مال کی کثرت کی وجہ سے حساب میں مبتلا رہا۔ مجھ سے اس کا حساب ہوا کہ مال کہاں سے کمایا اور کہاں خرچ کیا۔ حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ اپنے متعلق یہ سن کر رونے لگے اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! رات ہی میرے پاس مصر کی تجارت سے 100 اونٹ آئے ہیں یہ مدینہ منورہ کے فقراء میں صدقہ کردیں۔ شاید اللہ جل شانہٗ اس کی وجہ سے اس دن کے حساب میں مجھ پر تخفیف فرمادیں۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

سونے کی اینٹ

میں نے دیکھا کہ ہمارے گھر کے سامنے نالی ہے، اس میں سونے کی اینٹیں پڑی ہیں، میں انہیں دیکھ کر بہت خوش ہوتی ہوں اور انہیں وہاں سے نکالنا چاہتی ہوں مگر وہاں میرے دادا آ جاتے ہیں، میں انہیں دیکھ کر وہاں کچھ فاصلے پر کھڑی ہو جاتی ہوں اور وہ دونوں اس نالی سے گندگی ہٹانے لگتے ہیں۔ میں یہ دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہوں کہ کہیں انہیں وہ سونے کی اینٹیں نظر نہ آ جائیں۔ میں دل ہی دل میں دعا مانگ رہی ہوں پھر وہ لوگ وہاں سے چلے جاتے ہیں اور میں خوش ہو کر وہاں سے وہ بڑی سی سونے کی اینٹیں نکالنے لگتی ہوں۔ **(فاطمہ.....ٹھٹھہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے، آپ اپنی زندگی دین کے مطابق ڈھالیں اور دنیا کی گندی صحبت کو دل سے دور کرنے کی کوشش کریں، آپ پنج وقتہ نمازوں کا اہتمام کیا کریں، انشاءاللہ تمام معاملات میں آسانی رہے گی۔

خوش نصیب دوست

خواب: میرے دوست نے خواب دیکھا کہ وہ مسجد الحرام میں دو رکعت نفل نماز پڑھ رہا ہے نماز سے فارغ ہو کر جب دعا مانگنے لگتا ہے تو اس کا دل چاہتا ہے کہ خانہ کعبہ کے قریب جا کر دعا مانگوں۔ خانہ کعبہ کے قریب جاتا ہے تو دیکھتا ہے کہ ایک اور شخص بھی دعا مانگ رہا ہے اس کے ذہن میں خیال آتا ہے کہ اس کے ساتھ کھڑا ہو کر میں بھی دعا مانگوں لیکن خواہش ہوتی ہے کہ خانہ کعبہ سے لپٹ کر دعا مانگوں۔ وہ اپنی پیشانی اور دونوں ہاتھ خانہ کعبہ پر رکھ کر یہ دعا مانگتا ہے اے اللہ! مجھے معاف کر دے مجھے آخرت میں کامیابی عطا فرما دے اور اس لڑکی (م) کو میری زندگی میں شامل کر دے۔ دعا مانگنے کے بعد اسے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے تین بار اس کا جسم تاریکی سے روشنی میں آ گیا ہے۔ **(این، سانگھڑ)**

تعبیر: ماشاءاللہ آپ کا دوست بہت خوش نصیب معلوم ہوتا ہے۔ اس کی دلی مراد پوری ہوگی اور اس کو نیک اعمال کی بھی توفیق ہوگی۔ اللہ کا خوب شکر ادا کریں۔

احتیاط کریں

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اپنے سکول جاتی ہوں جہاں میری دوست پہلے سے موجود ہوتی ہیں پھر میری ان سے لڑائی ہوتی ہے کیونکہ وہ کہتی ہیں کہ تم تماشائیں ہو کیونکہ وہ

ایک سال پہلے مرچکی ہے پھر جیسے میں اپنے گھر آتی ہوں (مگر وہ میرا گھر نہیں ہوتا) وہاں میری ایک بڑی بہن اور چھوٹی بہن ہمارے غیر مسلم پڑوسی لڑکے کے ساتھ بیٹھ کر پڑھ رہی ہوتی ہیں مجھے دیکھ کر میری بہنیں بھی وہی کہتی ہیں جو میری دوستوں نے کہا تھا اس لیے میں اپنی امی کا انتظار کرنا شروع کرتی ہوں پھر دوسری منزل پر جیسے مجھے کوئی زبردستی ایک مٹی کے کمرے میں ڈال دیتا ہے اور میں رو رہی ہوں اور چیخ بھی رہی ہوتی ہوں کہ میرا دم گھٹ رہا ہے مجھے نکالو تو مجھے باہر سے آواز آتی ہے کہ گھبراؤ نہیں میں دروازہ کھولتی ہوں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(نتاشا، کوئٹہ)**

تعبیر: ایسی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ آپ کسی بات کی فکر نہ کریں۔ اپنی دوستوں سے احتیاط کریں، ان کی طرف سے آپ کو کچھ پریشانی آسکتی ہے۔ ہر نماز کے بعد تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر خیر وبرکت کی دعا کریں۔

بری چیز سے حفاظت

خواب: دیکھا کہ بہت اونچے پہاڑ پر بیٹھی ہوں جسے دیکھنا بھی ناممکن ہوتا ہے اس پہاڑ سے ایک چشمہ بہتا ہے جو نیچے جا کر ایک بہت بڑا دریا بنتا ہے جس میں سفید پانی ہوتا ہے اتنے میں مجھے یاد آتا ہے کہ میں تو اپنی کتاب نیچے بھول آئی ہوں یہ سوچ کر میں نیچے آتی ہوں، اس پہاڑ پر چڑھنے کا ایک راستہ ہے جو لوگوں کو مشکل اور دشوار نظر آتا ہے اور معلوم بھی صرف مجھے ہوتا ہے میں کہتی ہوں کہ اس پر چڑھنا اور اترنا اب میرا کام ہے اور یہ راستہ صرف میں جانتی ہوں پہاڑ بے انتہا اونچا ہوتا ہے۔

تعبیر: خواب کے مطابق تو آپ کی بندش ختم ہوگی اور ہر بری چیز سے آپ کی حفاظت ہوگی۔ آپ فلاح کا ایسا کام کریں گی جس کی وجہ سے آپ کی بہت شہرت وعزت ہوگی۔

حلال مال میں اضافہ

خواب: دیکھا کہ آسمان پر انگور کی بیلیں لگی ہوئی ہیں میں زمین پر کھڑی ہوں، بڑے بڑے انگور زمین پر گر رہے ہیں ان انگوروں کے دو رنگ ہوتے ہیں، کچھ انگور میں نے اٹھا لیے ہیں کچھ انگور جھولی میں گرے تھے، درختوں کا رنگ بھی انگوروں جیسا ہوتا ہے۔ **(شہناز، ملتان)**

تعبیر: خواب بہت مبارک ہے مال حلال میں خوب اضافہ ہوگا اور خوب خوشحالی نصیب ہوگی۔

دشمن سے حفاظت

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے گاؤں میں ایک مسجد ہے جس میں کئی آدمیوں کی لاشیں پڑی ہیں جن کے جسموں سے خون نکل رہا ہے پھر میں مسجد میں جاتا ہوں اور دیکھتا ہوں کہ ایک غیر مسلم ابھی زندہ ہے جو ہمارے گاؤں کا ہے پھر میں اس کے ماتھے پر پستول سے گولی مارتا ہوں اور وہ وہیں مر جاتا ہے۔ **(عاطف، گجرات)**

تعبیر: خواب اچھا ہے، دشمن ناکام ہوگا اور آپ کی کسی آفت سے حفاظت ہوگی۔ دینی حالت درست کریں، قرآن کریم کی تلاوت اور نمازوں کا اہتمام پابندی سے کریں اور خیر وبرکت کی دعا کریں۔

الزام کا اندیشہ

خواب: میں نے خواب میں اپنی نانی کا گھر دیکھا اور وہاں ہمارے ''م'' جن سے ہماری بات چیت نہیں وہ چھت پر موجود ہیں اور بڑے ''م'' نیچے ہوتے ہیں۔ اس کے بعد چھوٹے والے ہمارے ''م'' مجھے اوپر بلاتے ہیں تو میں غصے میں نہیں جاتی ڈر سے، اس کے بعد نانی اماں کے کہنے پر اوپر جاتی ہوں تو وہ ''م'' مجھ سے میرے بال مانگتے ہیں اور زبردستی قینچی سے کاٹنے لگتے ہیں، میں وہاں سے نیچے آتی ہوں اس وقت مجھے پسینہ آ رہا ہوتا ہے لیکن نیچے میری ممانی اور خالہ میرے بال پکڑ کر کاٹ دیتی ہیں اور میری آنکھ کھل گئی، میں پسینے میں شرابور تھی۔

تعبیر: خواب اچھا نہیں ہے، الزام لگنے کا اندیشہ ہے، آپ احتیاط کریں اور ہر نماز کے بعد تین بار سورۂ کوثر پڑھ کر خیر کی دعا کریں۔

درد کی سختی

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں جب آنحضرت ﷺ بیمار ہوتے تو معوذات کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کرتے جب درد کی سختی ہوتی میں پڑھ کر دم کرتی اور ہاتھ پھیرتی بامید برکت۔ (ابوداؤد، النسائی، ابن ماجہ) یہ تمام دردوں کیلئے نافع ہے باذن اللہ۔

محمد عثمان غنی، جوہر آباد

سخت ترین بیماریاں اور صدقہ کی کرامات

اچانک پیچھے سے ایک تیز رفتار گاڑی گزری اس نے اس بچے کو بہت شدید ٹکر ماری بچہ 20 فٹ دور جا گرا۔میں قریب گیا تو یہ دیکھ کر پریشان ہوا کہ بچے کے دماغ کا بھیجہ سڑک پر پڑا ہے میں نے اس کو سر کے اندر رکھ کر زور سے کپڑا باندھ دیا اور فوراً ٹیکسی میں ڈال کر راولپنڈی روانہ ہوا

فقیہ ابولیث ثمر قندی رحمۃ اللہ علیہ کی مشہور ترین کتاب ''تنبیہ الغافلین'' مقبول ترین اور خلوص سے لبریز ہے جو شخص تھوڑی سی توجہ اور طلب سے اس کا مطالعہ کرے معرفت الٰہی اسے ضرور نصیب ہوتی ہے۔اہل اللہ کی ایک جماعت کا کہنا ہے کہ دنیا کی رغبت اور مال کی محبت دل سے نکالنے کیلئے وقتاً فوقتاً ''فضائل صدقات'' مولفہ شیخ الحدیث مولانا زکریا کاندھلویؒ کا مطالعہ مفید تر ہے۔فضائل صدقات میں جگہ جگہ تنبیہ الغافلین سے مضامین موجود ہیں۔یوں اس کتاب کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔مجھے ایک لڑکی کے متعلق معلوم ہوا کہ وہ آزاد ماحول کی رسیا ہے اور آزاد ماحول کی اسیر ہے۔میں نے اس کے بھائی کے ذریعہ تنبیہ الغافلین اس تک پہنچائی تقریباً دو ماہ کے اندر ہی اس نے اپنے غلط کاموں سے توبہ کی اور بہت جلد نکاح کرلیا۔تنبیہ الغافلین میں صدقہ کے باب میں حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے زمانہ کا ایک واقعہ درج ہے۔نہایت اختصار سے عرض کرتا ہوں۔

ایک دھوبی جو لوگوں سے ناروا سلوک رکھتا تھا۔لوگوں نے آکر حضرت عیسیٰ علیہ السلام سے عرض کیا کہ اس کے حق میں بددعا کریں تاکہ لوگ اس سے خلاصی پائیں آپ نے بددعا فرمائی۔دوسرے دن لوگوں نے آکر عرض کیا کہ وہ خدائی پکڑ میں نہیں آیا اور نہ ہی اس پر بددعا کا کوئی اثر ظاہر ہوا ہے آپ نے دوبارہ بددعا فرمائی' تیسرے دن لوگوں نے دوبارہ آکر عرض یا کہ کیا ماجرا ہے روح اللہ کی بددعا ہو اور دھوبی پر اس کا اثر نہ ہو' آپ علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا فرمائی۔بحکم خداوندی آپ لوگوں کے ہمراہ دھوبی کے ہاں گئے اس کا سامان کھلوایا سب لوگوں نے دیکھا ایک بہت بڑا اژدہا موجود ہے لیکن ایک فرشتہ لوہے کے گرز سے اسے روکے کھڑا ہے۔تب آپ علیہ السلام کو اس کی حقیقت بتلائی گئی کہ جب آپ علیہ السلام نے اس کے متعلق بددعا فرمائی تو اللہ تعالیٰ نے اپنا عذاب اس کی طرف بھیج دیا لیکن اس دوران اس نے ایک مسکین کو ایک روٹی صدقہ دی اس صدقہ کی بدولت فرشتہ آیا جو اس عذاب کو اس سے روکے کھڑا ہے۔خود دیکھیں کہ صدقہ کی بدولت ایک جلیل القدر نبی علیہ السلام کی بددعا سے بھی کس طرح اللہ نے حفاظت فرمائی۔

حضرت مولانا رسول خان ہزاروی رحمۃ اللہ علیہ کے ایک رشتہ دار جو کراچی میں خطیب ہیں وہ آئے تو میں نے ان سے سوال کیا کہ کوئی ناممکن واقعہ سنائیں جس سے ایمان میں تازگی آجائے۔انہوں نے مجھے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ میری والدہ نے اپنے رشتہ داروں کے ہاں سے ایک بچہ لاکر اس کی پرورش کی۔بچے کی عمر 13 سال کے قریب تھی کہ میں اور میری والدہ ہمراہ بچے کے مانسہرہ سے راولپنڈی جارہے تھے۔رستہ میں گاڑی کا ٹائر پنکچر ہوگیا۔تمام سواریاں گاڑی سے اتر کر سڑک پر کھڑی ہوگئیں۔اچانک پیچھے سے ایک تیز رفتار گاڑی گزری اس نے اس بچے کو بہت شدید ٹکر ماری بچہ 20 فٹ دور جا گرا۔میں قریب گیا تو یہ دیکھ کر پریشان ہوا کہ بچے کے دماغ کا بھیجہ سڑک پر پڑا ہے میں نے اس کو سر کے اندر رکھ کر زور سے کپڑا باندھ دیا اور فوراً ٹیکسی میں ڈال کر راولپنڈی روانہ ہوا دل میں میں نے ارادہ کرلیا کہ اے اللہ اگر تو اس بچے کو صحت دے تو میں ایک نہایت عمدہ صحت مند بیل تیرے رستہ میں صدقہ کروں گا' اللہ تعالیٰ کا کرنا ہوا کہ چند دنوں میں بچہ صحت یاب ہوگیا۔اب وہ حافظ قاری اور عالم دین ہے۔مولانا نے فرمایا یہ سب صدقہ کی بدولت ممکن ہوا ورنہ جس جاندار کے دماغ کا بھیجہ باہر نکل جائے اس کا بچنا کیسے ممکن ہوسکتا ہے؟......

بواسیر کا حکمی علاج

باسمتی چاول کا ٹوٹا اس میں کوئی اور چاول شامل نہ ہو ورنہ ٹوٹا نہ لیں باسمتی چاول لے لیں اور محفوظ کرلیں۔2 کلو پورے ہوں۔

ترکیب استعمال: 2 تولہ (25 گرام) چاول بغیر چھوئے ایک پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں چاول صدقہ کی نیت سے پرندوں کو ڈال دیں پانی کے دو حصے کرلیں نصف پانی صبح نہار منہ اور نصف پانی شام نہار منہ نیم گرم نمک حسب ذائقہ ڈال کر پی لیں۔

نوٹ: اس عمل سے فوراً فائدہ نہ ہوگا مگر 80 یوم میں ہر قسم کی خونی یا بادی بواسیر ختم ہوگی۔ **(راشد شمسی لاہور)**

ایک بہن

روحانی کیفیت

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

حکیم صاحب السلام علیکم! روئیوں پر اسم ''محمد'' ﷺ لکھے جانے کا سلسلہ تو عرصہ تین چار سال سے جاری ہے مگر اب کچھ دنوں سے اس اسم محمد ﷺ کے ساتھ ساتھ حروف مقطعات بھی لکھے جاتے ہیں۔کبھی محمد ﷺ 'یٰس' کبھی طٰہٰ' طٰس' ق' ن اور حٰم لکھا جاتا ہے۔دونوں اسم ساتھ ساتھ لکھے جاتے ہیں۔میرے دل میں آتا ہے کاش میں ان حروف کے معنی سمجھ سکتی۔اسی منگل کی رات سونے سے پہلے لیٹتے ہی ایسا لگا جیسے کمرے کی چھت ہٹ گئی ہو مجھے آسمان اور اس پر چمکتے ہوئے ستارے صاف نظر آنے لگے۔پہلے تو میں نے اپنا وہم سمجھا مگر پھر آنکھیں مل کر دیکھا تو پھر وہی منظر آنکھوں کے سامنے تھا۔ستارہ کوئی زیادہ روشن کوئی تھوڑا مدہم اور ستاروں کا جھرمٹ عجب نظارہ تھا۔ابھی دس بھی نہیں بجے تھے اس نظارے کو دیکھ کر دل مسرور ہوگیا۔

اس وقت مجھے اللہ تعالیٰ پر بہت پیار آیا اور آپ سے عقیدت اور بڑھ گئی کیونکہ میں یہ تو اچھی طرح سے جانتی ہوں کہ یہ سب آپ کے فیض کی وجہ سے ورنہ میں کہاں اس قابل ہوں' کبھی کبھی سوچتی ہوں اگر آپ جیسا رہبر نہ ملتا تو میں کیا کرتی۔یہ سب نظارے اور قدرت کے مشاہدے آپ کے فیض سے ہیں۔حکیم صاحب میں آپ کی شکر گزار ہوں کہ آپ نے مجھے ایمان اعمال کی زندگی کی طرف متوجہ کیا۔دنیا کی حقیقت اور اصلیت کچھ کچھ سمجھ آنے لگی ہے' امی کی وفات کے چند دن بعد بڑے زور سے بادل گرجے اور بجلی چمکی' مجھے ایسے موسم سے بہت ڈر لگتا ہے میں اپنی امی سے لپٹ جاتی تو وہ کہتیں' تو کب بڑی ہوگی؟'' اس دن اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ اے اللہ اب تو میری ماں بھی نہیں میں کیا کروں گی؟ تو تو ستر ماؤں سے زیادہ اپنے بندوں کو چاہتا ہے آپ یقین کریں کہ بادلوں کی گرج چمک بند ہوگئی بلکہ اب تک دو ماہ ہوگئے ہیں اتنی بارشیں ہوئیں مگر بجلی نہیں چمکی نہ ہی بادل گرجے۔مجھے اللہ تعالیٰ سے اتنی محبت ہوگئی ہے کہ میں سوچتی ہوں کب اللہ کا دیدار ہوگا مرنے کے بعد تو دیکھیں گے اس خالق کائنات کو کہ جو سب جہانوں کا مالک ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟!

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

شوہر کی دوسری شادی

بیگم شگفتہ رشیدہ صاحبہ کا خط آیا ہے۔ وہ بہت پریشان ہیں' ان کے شوہر دوسری شادی کر رہے ہیں۔ ذہنی طور پر انہیں بہت دھچکا لگا ہے' وہ لکھتی ہیں' "زندگی میں کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ لمحوں میں کایا پلٹ جائیگی۔ محبت کے سارے دعوے بھول کر میاں نے اپنا فیصلہ سنا دیا ہے۔ میں سخت پریشان ہوں کوئی دعا یا کوئی وظیفہ ایسا ہے جس سے میرا مسئلہ ٹھیک ہو جائے؟ کسی ڈاکٹر' حکیم بزرگ کا پتا بتائیے۔ اپنی اور شوہر کے طبی معائنے کی رپورٹیں بھیج رہی ہوں۔ خدا کے بعد اب آپ ہی کا سہارا ہے۔ خدارا میری مدد کیجئے۔ ورنہ میں تباہ ہو جاؤں گی۔

مشورہ: شگفتہ بی بی! آپ بالکل تندرست ہیں' خرابی آپ کے شوہر میں ہے' مجھے سمجھ نہیں آتی کہ ان کی اپنی رپورٹ خراب ہے' اس کے باوجود وہ دوسری شادی کی حماقت کیوں کر رہے ہیں' اولاد تو دوسری بیوی سے بھی نہیں ہوگی' طبی رپورٹ تو یہی کہتی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوئیے' زندگی میں جب بھی کوئی پریشانی آئے' تو ایک مسلمان ہونے کے ناطے ہمیں صبر اور نماز کا سہارا لینا چاہیے' آپ بھی نماز پڑھ کر خشوع وخضوع سے اپنے شوہر کیلئے دعا کیجئے۔ آپ کی دعا میں ضرور اثر ہوگا کیونکہ وہ دل کی گہرائیوں سے نکلے گی۔ اللہ بے نیاز ہے وہ جب چاہے اپنی رحمت سے جھولی بھر سکتا ہے۔ آپ بالکل پریشان نہ ہوں۔ انشاء اللہ آپ کیلئے بہتر ہوگا۔ دوائیوں میں بھی اثرات ہیں' میں نے ایسے جوڑے دیکھے ہیں کہ تیس برس بعد بھی ادویہ کھانے سے اللہ نے انہیں اولاد سے نوازا ہے۔ خودکشی کا خیال چھوڑ دیجئے۔

درد نے بے چین کر رکھا ہے

جسمانی درد نے بے چین کر رکھا ہے' تینتیس سال کی دبلی پتلی انسان ہوں' گردے کے دو آپریشن ہو چکے ہیں' ذرا سا غصہ آجائے تو درد شروع ہو جاتا ہے' کمپیوٹر کے آگے لگاتار بیٹھنے سے یہ درد شروع ہوا ہے۔ مہنگی مہنگی ادویہ کھانے سے وقتی طور پر بھی آرام نہیں آتا۔ آپ مجھے مشورہ دیجئے کہ کیا کروں اور کونسی دوا کھاؤں؟ **(مریم' رحیم یار خان)**

مشورہ: مریم بی بی! آپ نے لکھا ہے کہ گردے کے دو آپریشن ہونے کے بعد سے یہ تکلیف شروع ہوئی ہے۔ آپ کسی اچھے ڈاکٹر کو دکھائیے جو گردے کے سپیشلسٹ ہوں۔ ان سے اپنا مکمل معائنہ کرائیں پھر پتا چلے گا کہ آپ کو کیا تکلیف ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟ اس طریقے سے علاج ناممکن ہے۔

ڈپریشن کیسے دور کروں؟

میں کالج میں پڑھاتی ہوں اور پی ایچ ڈی بھی کر رہی ہوں۔ شادی کو دس سال ہو گئے۔ میاں پروفیسر ہونے کے باوجود بد دماغ اور جھگڑالو ہیں۔ کسی سے ملنے نہیں دیتے۔ ساری تنخواہ لے کر دو ہزار تھما دیتے ہیں۔ میں ہر لڑکی کی طرح سوچتی تھی کہ جنت کی مانند میرا اپنا گھر ہوگا مگر سارے خواب چکنا چور ہو گئے۔ ہر وقت کی گالم گلوچ نے مجھے ذہنی تناؤ (ٹینشن) میں مبتلا کر دیا ہے۔ پہلے میں جواب دیا کرتی تھی لیکن اب بچوں کی وجہ سے خاموشی اختیار کر لی ہے۔ **(الف۔ب)**

مشورہ: پیاری بہن! یقین ہے مجھے خط لکھ کر آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گیا ہوگا۔ ہم لوگ بچیوں کو اعلیٰ تعلیم دلاتے ہیں تاکہ وہ کسی کی محتاج نہ رہیں مگر تعلیم یافتہ' باشعور لڑکیوں کے ساتھ اکثر و بیشتر یہی المیہ نظر آتا ہے کہ انہیں شوہر ڈھنگ کا نہیں ملتا۔ شاید احساس کمتری انہیں غیر انسانی حرکتیں کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے یہ کرم کیا ہے کہ آپ خود کفیل ہیں اور علیحدہ رہ کر بھی بچوں کی پرورش کر سکتی ہیں۔ رہی والدین اور معاشرے کی بات تو کوئی بھی آپ کی مدد نہیں کر سکتا۔ آپ کو تمام فیصلے خود کرنے ہوں گے۔ ذہنی کوفت بھی ختم ہو جائے گی اس کی دوا بھی ہے اور دعا بھی! آپ بالکل پریشان نہ ہوں۔ انشاء اللہ آپ کی پریشانیاں دور ہو جائیں گی۔

نیند میں بولتی ہوں

میری عمر اٹھارہ سال ہے مجھے نیند میں بولنے کی عادت ہے۔ کہیں جاتے ہوئے گھبراتی ہوں۔ اس کا کوئی علاج ہے تو مجھے ضرور بتائیے۔ گھر والے میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ **(نوشین)**

مشورہ: انسان کا سارا دن کام کاج میں گزرتا ہے اس دوران جو باتیں کہی جائیں وہ عموماً رات کو یاد آتی ہیں۔ دماغ کمزور ہونے لگے تو انسان سوتے میں چلنے بھی لگتا ہے۔ پرانے طبیب کہتے تھے کہ دماغ کی کمزوری کا علاج کروانا کہ یہ شکایت دور ہو جائے۔ آپ گیارہ بادام رات کو پانی میں بھگوئیے' صبح چھیل کر کھائیے اور ایک پیالہ دودھ پی لیجئے۔ کم از کم تین مہینے بادام کھائیے۔ آس پاس کوئی دواخانہ ہو تو وہاں کے حکیم سے اپنے لیے خمیرہ تجویز کرائیے۔ آپ کی شکایت دور ہو جائے گی۔ عشاء کی نماز پابندی سے ادا کیجئے۔ پھر تلاوت قرآن پاک کیجئے۔ فاسد خیالات نہیں آئیں گے۔

ایلوویرا کیا ہے؟

میرے چہرے پر بہت دانے ہیں۔ انہیں ختم کرنے کیلئے ایک بار آپ نے گھیکوار کا ٹوٹکا لکھا تھا۔ مجھے یہ بتائیے کہ ایلوویرا کیا ہے؟ کئی کریموں پر ایلوویرا لکھا ہوتا ہے۔ **(ذکیہ)**

مشورہ: ایلوویرا' گھیکوار اور کنوار گندل ایک ہی شے کے نام ہیں۔ گھیکوار کا پودا آپ خود کسی نرسری سے خرید لیں۔ کریموں میں گھیکوار کی معمولی مقدار شامل کی جاتی ہے۔ اسے تازہ حالت میں لگائیں تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

دورے پڑتے ہیں

میری عمر سولہ سال ہے۔ مجھے عجیب سے دورے پڑتے ہیں۔ ان کی وجہ سے سخت پریشان ہوں۔ مشورہ دیجئے۔

(تسلیمہ' گوجرانوالہ)

مشورہ: بی بی! آپ کا مفصل خط ملا۔ پریشان نہ ہوں' دورے ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ حکیم صاحب سے رابطہ کیجئے۔ پیر تا جمعرات دوپہر 2 بجے سے شام تک ہوتے ہیں۔ وقت لے کر ایک بار مل لیجئے۔ انشاء اللہ آپ کا مسئلہ حل ہو جائیگا۔

ایک سچا واقعہ

میرے بھائی محمد شریف قریشی (مرحوم) نے نیروبی (کینیا) سے لکھا کہ بندرگاہ عباسیہ سے تین آدمی بڑی کشتی DHOW میں حج کیلئے روانہ ہوئے۔ راستہ میں ان کو زبردست طوفان نے آلیا۔ بادوباراں ایسی زور کی شروع ہوئی کہ کشتی میں کسی کے بچنے کی امید نہ رہی۔ اچانک ان ہی سے ایک آدمی نے بغیر کچھ کہے سنے سمندر میں چھلانگ لگادی اور ساتھ ہی طوفان تھم گیا اور کشتی صحیح وسالم منزل تک پہنچ گئی۔ اس واقعہ نے حضرت یونس علیہ السلام کے واقعہ کی یاد دلا دی۔ اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے آپ ہی روشنی ڈالیں۔

(محمد منیر قریشی' اعوان ٹاؤن)

ادرک...... سستی سبزی لاجواب فوائد

میتھی کا جوشاندہ ایک پیالی لیجئے اس میں ایک چچی تازہ ادرک کا رس اور ایک چچی شہد ملائیے۔ جو مرد وخواتین کالی کھانسی' دمے اور پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا ہوں وہ یہ نسخہ استعمال کریں' موثر پائیں گے۔ جن افراد کے منہ سے بدبو آتی ہے وہ ادرک کھائیں

دمہ اور نظام تنفس:۔ ادرک اور کالی ہریڑ پر چھ چھ ماشے کی تعداد میں معمولی سا کوٹ لیں۔ اس کے بعد انہیں پیالی بھر پانی میں ابال لیں۔ بعد ازاں پانی میں شہد یا چینی ملا لیں۔ جس کسی کو پرانی کھانسی یا دمہ ہو وہ یہ پانی پئے۔ افاقہ ہوگا۔ اس کے علاوہ ادرک کا رس شہد کے ساتھ چاٹا جائے تو حلق صاف ہوتا ہے اور سینے میں جمع بلغم نکل جاتا ہے۔ ایک نسخہ اور ہے' میتھی کا جوشاندہ ایک پیالی لیجئے اس میں ایک چچی تازہ ادرک کا رس اور ایک چچی شہد ملا لیجئے۔ جو مرد وخواتین کالی کھانسی' دمے اور پھیپھڑوں کی تپ دق میں مبتلا ہوں وہ یہ نسخہ استعمال کریں' موثر پائیں گے۔ جن افراد کے منہ سے بدبو آتی ہے وہ ادرک کھائیں' یہ بدبو دور کر کے منہ کا خراب ذائقہ بھی درست کرتی ہے۔ **خواتین کے امراض:** تازہ ادرک کا درمیانہ ٹکڑا لیں' اسے چھیل کر ایک پیالی پانی میں چند منٹ کیلئے ابال لیں۔ بعد میں پانی میں چینی ملا ئیے اور اسے دن میں تین بار استعمال کریں۔ ادرک بھی کھا لیں۔ یہ گھریلو ٹوٹکہ نہ صرف ایام کی بے قاعدگی دور کرتا ہے بلکہ اس سے متعلق تمام تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

ذہنی دباؤ: ہیجان' بے چینی اور ذہنی دباؤ کی کیفیت میں ادرک طبیعت کو پرسکون کرتی ہے۔ حتیٰ کہ ڈاکٹر بھی ادرک کی اس خاصیت کو تسلیم کرتے اور اسے ڈپریشن دور کرنے والی دوا سمجھتے ہیں۔ ادرک کا دو تولہ رس لیں۔ اسے گائے کے سات تولہ دودھ میں اتنا پکائیں کہ آمیزے کی مقدار نصف رہ جائے۔ اس میں حسب ذائقہ شکر ملا کر سوتے وقت پی لیں۔ یہ آمیزہ ذہنی بوجھ اور پریشانی دور کر کے انسان کو پرسکون نیند کا تحفہ عطا کرتا ہے۔ اگر کسی کو ہسٹیریا کا دورہ پڑ جائے تو ادرک اور کالی مرچ ہم وزن ملا لیں۔ کمزور دماغ والے یہ آمیزہ تین تین ماشہ صبح اور شام کھائیں۔ دماغ کو تقویت ملے گی اور بھولنے کی بیماری ختم ہو جائے گی۔

گٹھیا اور دیگر تکالیف: ادرک کا تیل گٹھیا اور بادی کے درد میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ ادرک کا آدھ پاؤ رس لیں' اس میں تل کا تیل ایک چھٹانک ملا لیں۔ آمیزے کو ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ سارا مائع اڑ جائے' صرف تیل رہ جائے۔ درد ہو تو اس تیل کی مالش کریں۔ سخت سردی کے باعث کئی لوگوں کے سر میں درد رہتا ہے۔ وہ درد سے نجات کیلئے یہ تیل ماتھے پر ملیں۔ بچوں کا سینہ گرم رکھنے کیلئے بھی اس تیل کی مالش مفید ہے' سردی کے باعث جسم میں درد ہو تو اس تیل سے اسے بھگائیں۔ مالش کرنے کے علاوہ تھوڑی سی ادرک گڑ کے ساتھ کھالی جائے تو علاج مزید موثر ہو جاتا ہے۔ دانتوں کا درد بھگانے کیلئے بھی ادرک استعمال ہوتی ہے۔ ایک بار علامہ اقبال کو رات کے وقت دانت میں شدید درد ہوا' حکیم اجمل خان نے انہیں مشورہ دیا کہ دانت کے نیچے ادرک کا ٹکڑا دبا کر رکھیں۔ چند دن میں شاعر مشرق کا دانت درد جاتا رہا۔

درد شقیقہ میں بھی ادرک مفید ہے۔ کان میں درد ہو تو ادرک کا رس چند قطرے کان میں ڈالئے۔ درد کافور ہو جائے گا۔ کمر اور جوڑوں کی تکلیف سے نجات پانے کیلئے کئی صدیوں سے ادرک بھون کر کھائی جا رہی ہے۔ ملٹھی اور ادرک چھ چھ ماشے تین چھٹانک پانی میں ڈالئے اور پانی کو جوش دیں۔ بعد ازاں چینی ملا کر پانی پی لیں۔ یہ سینے' کمر اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ اگر ادرک کو سیاہ نمک کے ساتھ پیس کر سونگھیں تو سر درد ختم ہو جاتا ہے۔ **دیگر استعمال:** مچھلی کھاتے ہوئے ادرک کا استعمال کریں تو پیاس نہیں لگتی۔ ☆ خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اتارنے میں ادرک کام آتی ہے' یہ دل کا فعل اور دوران خون درست کرتی ہے۔ ☆ جگر کی ابتدائی خرابی ادرک کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ ☆ ذیابیطس کی دونوں اقسام میں اگر شہد کے ساتھ ادرک کا رس دن میں کئی بار چاٹا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ ☆ ادرک کا مربہ کھانا اور جائفل کو منہ میں رکھنا فالج سے نجات دلاتا ہے۔ ☆ امراض چشم میں بھی ادرک مفید ہے۔ ادرک' سفید سرمہ' قلمی شورہ اور سفید پھٹکری ہم وزن ملا کر سرمہ تیار کریں' یہ اکثر امراض چشم دور کرتا ہے۔ یاد رہے کہ اشیاء خالص ہونی چاہئیں۔

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم واہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 12

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نور مجسم ﷺ نے فرمایا: ''میری امت میں صحابہ رضی اللہ عنہم کی مثال نمک کی سی ہے کیونکہ نمک کے بغیر کھانا درست نہیں ہوتا۔ (مشکوٰۃ)

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آقا ﷺ نے فرمایا: ''لوگوں پر ایک زمانہ ایسا بھی آئے گا کہ ایک جماعت جہاد کرے گی تو لوگ کہیں گے کیا تم میں رسول اللہ ﷺ کا کوئی صحابی ہے' جواب ملے گا ہاں۔ پس انہیں فتح دی جائے گی۔ پھر لوگوں پر ایک زمانہ آئے گا کہ ایک جماعت جہاد کرے گی تو لوگ کہیں گے کیا تم میں رسول اللہ ﷺ کے صحابی کا کوئی ساتھی ہے؟ جواب ملے گا ہاں۔ پھر انہیں فتح دی جائے گی۔ پھر لوگوں پر ایک زمانہ آئے گا کہ ایک جماعت جہاد کرے گی تو کہا جائے گا کیا تم میں صحابہ کے ساتھی کا کوئی ساتھی ہے؟ جواب ملے گا ہاں۔ پس انہیں فتح دی جائے گی۔ (بخاری' مسلم)

حضرت عمر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آقائے دو جہاں ﷺ نے فرمایا: ''میں نے اپنے رب سے اپنے صحابہ کے اختلاف کے متعلق سوال کیا جو میرے بعد ہوگا تو میری طرف وحی ہوئی' اے محمد مصطفیٰ ﷺ تمہارے اصحاب میرے نزدیک آسمان کے ستاروں کی طرح ہیں کہ بعض بعض سے قوی ہیں لیکن سب نورانی ہیں۔ جس نے ان میں سے کسی کے بھی موقف کو اختیار کیا وہ میرے نزدیک ہدایت پر ہے۔'' راوی کا بیان ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ''میرے صحابہ ستاروں کی طرح ہیں تم ان میں سے جس کی پیروی کرو گے ہدایت ہی پاؤ گے۔'' (مشکوٰۃ)

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے فرمایا اللہ تعالیٰ نے بندوں کے دلوں کو دیکھا تو رسول کریم ﷺ کے دل کو بندوں کے دلوں سے بہتر بنایا۔ لہٰذا ان کو برگزیدہ کیا اور رسالت کے ساتھ مبعوث فرمایا۔ حضور ﷺ کے قلب اطہر کے بعد رب تعالیٰ نے دوبارہ بندوں کے قلوب کو دیکھا تو (انبیاء کرام کے بعد) آپ ﷺ کے اصحاب کے دلوں کو سب سے بہتر پایا لہٰذا ان کو اپنے محبوب رسول ﷺ کا وزیر بنا دیا تاکہ وہ آپ کی طرف سے (کافروں کے خلاف) لڑتے رہیں۔

(ازالۃ الخفاء ج ا:40، الاستیعاب)

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

ہماری پریشانیوں اور مشکلات کا حل

ذرا سوچئے قبر کا گھپ اندھیرا ہوگا۔ ہمارا مال وہاں کام آئے گا نہ اولاد۔

1۔اس وقت ہماری چیخیں' ہماری تڑپ' ہماری فریاد کون سنے گا۔ ابھی وقت ہے سنبھل جائیں۔ یہ دنیا دارالعمل ہے۔ مرنے کے بعد دارالخیر ہوگا۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ ہم کسی چھوٹی سے چھوٹی نیکی اور چھوٹی سے چھوٹی برائی کو حقیر نہ جانیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی نیکیاں ہمارے لئے آخرت میں جنت کا اور چھوٹی چھوٹی برائیاں جہنم کا سبب بن سکتی ہیں۔ آیئے آج سے ہم اپنی زندگی کو نیکیاں کرنے اور برائیوں سے بچنے کیلئے وقف کر دیں۔ اللہ تعالیٰ اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے دیئے گئے احکامات ہمارے لئے ہر حال میں مقدم ہیں اور ان کا ادا کرنا ہم پر فرض ہے۔ ان سے انکار کفر ہے۔

2۔راستے سے پتھر ہٹا دینا نیکی ہے۔ راستے سے کانٹا ہٹا دینا نیکی ہے۔ کسی کو صحیح راستہ دکھانا نیکی ہے۔ کسی سے مسکرا کر بات کرنا نیکی ہے۔ آپ کسی سے مسکرا کر بات کریں جواب میں وہ بھی مسکرا کر بات کرے گا۔ آپ بھی خوش' دوسرا بھی خوش' اللہ اور اللہ کا حبیب بھی خوش۔

3۔آپ دوسروں کیلئے اچھا سوچیں' دوسروں کی مدد کریں جہاں تک ہو سکے فعل و عمل سے دوسروں کی تکالیف دور کرنے میں مدد دیں۔ جواب میں اللہ تعالیٰ آپ کو بھلائی عطا کرے گا اور آپ کی بھی تکالیف دور فرمائے گا۔

4۔کوشش کریں (اللہ تعالیٰ سے مدد طلب کریں) کہ آپ صبح اذان فجر سے پہلے اٹھیں اور نماز تہجد ادا کریں۔ اس وقت ماحول نہایت پرنور اور روح پرور ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا نور اور اس کی رحمتیں زمین والوں کے بالکل قریب ہوتی ہیں۔ کیوں نہ ہم اس کی رحمتوں اور انوار و برکات سے اپنے آپ کو مستفید کریں۔

5۔اس کے بعد نماز فجر ادا کریں۔ روزانہ قرآن مجید کی تلاوت ترجمے کے ساتھ کریں۔ صبح کا ناشتہ کریں اور جلدی روزی کیلئے نکل جائیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں رزق حلال کمانے اور کھانے کی توفیق فرمائے۔ آمین۔

6۔ہر ملنے جلنے والے کو السلام علیکم (سلام) کہیں۔

7۔کوشش کریں کہ ہر وقت اللہ تعالیٰ کا ذکر زبان پر رہے۔ ظاہر ہے کہ آج کل کے حالات اور نفسا نفسی کے عالم میں یہ بہت مشکل ہے۔ ایسے حالات میں جتنا بھی ہو سکے اللہ تعالیٰ کا ذکر کریں۔

ایک ضروری کام (i) دو رکعت نماز صلوٰۃ حاجت روز پڑھا کریں۔ اس کو اپنی عادت بنا لیں۔ اس نماز کے بعد اپنی اپنے اہل و عیال کی صحت' تندرستی' رزق میں ترقی' غیب سے مالی مدد اور دیگر ضرورتوں کے پورا کرنے۔ ہر قسم کی آفات و بلیات' بیماری' فتنہ و فساد' پریشانیوں' مشکلات' تکالیف سے نجات اور مستقبل میں حفاظت کی دعا کریں۔

خصوصی دعا: -اے اللہ تو مجھے اور میرے اہل و عیال کو اپنے فضل سے دیئے جانے والے حصوں میں سے افضل ترین حصہ عطا فرما: (آمین) **(غلام محمد یٰسین قادری)**

کتابیں پڑھنے کی عادت انسان کی لازمی ضرورت

ترقی کرنے اور خوش گوار زندگی گزارنے کی خواہش ہر انسان میں موجود ہے لیکن اس راستہ میں چلنے کے تقاضوں سے مجرمانہ طور پر پہلو تہی کی جاتی ہے۔ دنیا میں جو لوگ کامیاب ہیں اور خوش باش روز و شب گزار رہے ہیں اگر ان کی زندگیوں کا نزدیک سے معائنہ اور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ کتابوں سے والہانہ عشق ان کی ترقی کا راز ہے۔ پہلے ہم دنیا کی سب سے بڑی مادی ترقی کی حامل سپر پاور امریکہ کی مثال لیں گے وہاں درسی کتابوں کے علاوہ لوگ جو دوسری علمی کتابیں پڑھتے ہیں ان کی تعداد چالیس فیصد ہے۔ اس کے مقابلہ میں ہمارے ہاں یہ تعداد صرف پانچ فیصد ہے وہ بھی صرف تین سے چار کتابیں سال بھر میں پڑھتے ہیں جبکہ امریکہ میں ہر شخص غیر نصابی کتابیں سال میں تقریباً دس کی تعداد میں پڑھ لیتا ہے۔ کتابوں کی اشاعت اور فروخت میں بھی امریکہ آگے ہے۔

اب ہم پاکستان کی کتابی سرگرمیوں کو لیتے ہیں۔ نصابی کتابوں کا نوے فیصد امریکہ اور دیگر یورپین ممالک سے آتا ہے۔ المیہ یہ ہے کہ یہاں جن لوگوں کے پاس مالی ذرائع وافر تعداد میں موجود ہیں وہ اپنے روپیہ کا زیادہ حصہ کپڑوں، زیورات، تقریبات، شادی بیاہ اور دیگر دکھاوے کی اشیاء پر صرف کر دیتے ہیں۔ ہم میں شعور ہی نہیں کہ قومیں علم و حکمت سے بنتی ہیں اور اس کا ذریعہ کتابیں ہیں۔ ٹیلیویژن بھی کتابوں کا متبادل ثابت نہیں ہو سکتا۔ یہ تو ایک سایہ ہے ایک شعاع ہے جو ہاتھ نہیں آتی صرف لمحہ بھر کا نظارا ہے۔ کتاب ایک بہترین اور ہر وقت ساتھ دینے والی ساتھی اور ہمدرد ہے۔ کتاب پڑھنے کی اتنی اہمیت ہے کہ قرآن حکیم کا پہلا حکم جو نازل ہوا وہ بھی اقراء یعنی پڑھ اور یہ ساری امت کو قیامت تک ہدایت ہے کہ پڑھنا پڑھانا ہی اس کا اوڑھنا اور بچھونا ہونا چاہئے۔ قرون اولیٰ کے مسلمانوں نے اس پر عمل کر کے دکھلایا اور انہی کی کتابوں کو بنیاد بنا کر آج کی سپر پاور فخر کر رہی ہے اور وہ اس کو تسلیم بھی کر رہی ہیں کہ بو علی سینا کے علوم کی بنیاد نہ ہوتی تو ہم یہ ترقیاں نہ کر سکتے۔ اسی لئے دنیا کے سائنسدانوں نے چاند پر ایک مطقے کا نام بوعلی سینا کے نام پر رکھ دیا ہے۔ ہم مسلمان صرف پدرم سلطان بود کے نعرہ پر اکتفا کر رہے ہیں۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ چند گھنٹے روزانہ باقاعدگی سے کتابیں پڑھنے والے کی صحت اچھی رہتی ہے اور اوسط عمر بڑھ جاتی ہے۔ جسم کو خوراک ضروری ہے اور دماغ کو مطالعہ کی ضرورت ہے کیونکہ دماغ ہی جسم کو چلاتا ہے۔ آج سے آپ بھی باقاعدہ مطالعہ کو اپنے پروگرام کا حصہ بنائیں۔

کتابوں سے عشق کی حد تک لگاؤ ضروری ہے

ہم مسلمانوں کو معلوم ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے نازل ہونے والی آخری الہامی کتاب کا پہلا حکم اقراء ہے یعنی پڑھو! جب تک مسلمان اس حکم پر عامل رہے دنیا پر حکمرانی کرتے رہے جب سے اس کو چھوڑا ذلیل و خوار ہوئے۔ امت مسلمہ کے زوال پر آج بہت کچھ لکھا جا رہا ہے۔ بہت سی وجوہات پر روشنی ڈالی جا رہی ہے لیکن سب سے بڑی وجہ کتابوں کی جانب سے چشم پوشی یا کوتاہی ہے۔ دشمنان اسلام نے اس راز کو پا لیا ہے اسلامی تہذیب و تمدن کو مٹانے کے لئے اس کے کتب خانوں تہس نہس کرایا جائے چنانچہ بغداد، اسکندریہ

اور سپین میں موجود کتابوں کو جلا کر دریا برد کر دیا گیا اور یہ عمل آج بھی جاری ہے۔ حال ہی میں عراق میں حضرت امام اعظم کے روضہ پر موجود کتابوں کی الماریوں کو توڑ پھوڑ کر کتابوں کو آگ لگا دی گئی، یہ ایک بڑا المیہ ہے مسلمان قوم بے حسی کا شکار ہے اسے اپنے اس نقصان عظیم کا ذرا بھر احساس نہیں ہے چاہئے تو یہ تھا کہ مسلمان گھر گھر لائبریریاں کھول لیتے اور علم وفنون کی ریل پیل ہو جاتی اور ان موتیوں کی مالائیں پھر سے پرو لیتے۔

اگر ہم دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ ہمارے اکابر نے کتابوں کو اپنی قومی زندگی میں بہت اعلیٰ مقام دیا۔ علم کی ترویج کے لئے کتابوں کے انبار لگا دیئے۔ ان کی نظر میں بانی اسلام ﷺ کا یہ فرمان تھا کہ ایک عالم کے قلم کی سیاہی ایک شہید کے خون سے برتر ہے۔ جاہل آدمی مردہ اور عالم زندہ شمار ہوتا ہے۔ کتابوں کے ذوق وشوق کے باعث دوسری صدی ہجری ہی میں ہزاروں پبلک لائبریریاں وجود میں آچکی تھیں جن میں طب، علم کیمیا، نجوم جغرافیہ جیسے موضوعات پر مشتمل کتب کے ذخیرے موجود تھے۔ دینی علوم تفسیر قرآن وحدیث فقہ اور قانون پر بھی بہت کام ہوا۔ حکومتوں کی سرپرستی نے بھی کتابوں کی ترویج میں اہم کردار ادا کیا۔ خلیفہ ہارون الرشید اور مامون الرشید کی علمی دوستی ضرب المثل ہے۔ دوسری زبانوں سے تراجم کے ذریعے علوم کا خزانہ بڑھایا گیا یہ موضوع خاصا طویل ہے صاحب علم لائبریریوں کو دنیا میں جنت سے تعبیر کرتے تھے۔

بعض کا مقولہ تھا کہ کتابیں ہیں چمن اپنا۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ ان سے دل کی دنیا آباد ہوتی ہے۔ زمانہ وسطیٰ میں کتابوں کی اتنی بھاری تعداد پائی جاتی تھی کہ سپین کے الحکم بادشاہ کے کتب خانہ میں چار لاکھ کتابیں تھیں۔ بعض کتابوں کی فہرست تقریباً ہزار صفحات پر مشتمل ہوتی تھی۔

کتابوں سے عشق کی حد تک پیار کرنے والے مسلمانوں نے سائنسی علوم میں بھی بہت سے کارہائے نمایاں سرانجام دیئے۔ ان کی گراں قدر دریافتوں کی بنیاد پر آج کی سائنس نے محل تعمیر کئے ہیں۔ افسوس مسلمانوں کے ہاتھ سے یہ رسی چھوٹ گئی۔

آج بہت سے مضامین مسلمانوں کی زبوں حالی کی وجوہات پر تحریر کئے جا رہے ہیں جن میں بہت سے پہلوؤں پر روشنی ڈالی جا رہی ہے لیکن ان میں سب سے بڑی وجہ اور کوتاہی کتابوں ہی سے غفلت ہے۔ کتابوں کو دل میں بسانے والوں کے حالات بیان ہوں تو آپ حیران رہ جائیں۔ ایک مفکر جاحظ نام تھے چوبیس گھنٹے اپنی کتابوں ہی میں گم رہتے تھے۔ آخر کتابوں کا ایک ڈھیر ان پر گرا اور وہ جاں بحق ہو گئے۔ ہمایوں بادشاہ کو کتابوں کا بہت شوق تھا وہ اپنے کتب خانہ کی سیڑھیوں سے اترتے ہوئے پھسل گئے اور جان دیدی۔ کتابوں کے ایک رسیا بحری جہاز پر سفر کر رہے تھے کہ طوفان نے آلیا۔ ان کے بچنے کی ایک ہی تدبیر تھی یا وہ مال ودولت کے ڈھیروں کو بچا لیں یا وہ کتابوں کو۔ انہوں نے صرف کتابوں کو بچانا پسند کیا۔ شیخ الرئیس بوعلی سینا نے حاکم وقت کا علاج کیا اور وہ تندرست ہوگیا۔ شیخ کو جو انعامات دیئے گئے ان میں سب سے بڑا انعام خلیفہ کے شاندار کتب خانہ تک رسائی تھی۔ اس زمانہ میں یہ کتب خانہ اپنی نوعیت کا بے مثال ادارہ تھا۔ ابن سینا نے تقریباً ایک سو کتابیں تصنیف کیں۔ ''القانون فی الطب'' کو دوامی شہرت حاصل ہوئی۔

ہم اب زمانہ حاضر کی جانب رخ کرتے ہیں۔ فی زمانہ کو بہت سی کتابیں منظر عام پر آرہی ہیں لیکن افسوس حکم اول اقراء سے روگردانی کے مرتکب ہورہے ہیں۔

لوگوں کو اپنے گھروں میں ''منی لائبریریاں'' کھولنے کی ترغیب دی جائے اس کے لئے سستی کتابوں کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے مطالعہ کی ضرورت اور فوائد پر مضامین کثرت سے شائع کئے جائیں۔ اخبارات اور رسائل اس موضوع کو ایک مستقل فیچر بنا دیں۔ حکومت پر زور دیا جائے کہ ڈرائیونگ لائسنس اور دوسرے ڈاکومنٹ صرف پڑھے لکھے لوگوں کو جاری کئے جائیں دیگر ذرائع بھی وضع کئے جاسکتے ہیں صرف ذہنوں میں اس مشن کی اہمیت کو جگہ دینے کی ضرورت ہے۔

چائے پیجئے مگر اعتدال سے

چائے دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والے روایتی مشروبات میں ایک ہے۔ پانچ ہزار سال پہلے چائنہ میں دریافت ہونے والا یہ مشروب آج دنیا کے بیشتر ممالک میں روزمرہ کی زندگی کا اہم حصہ بن چکا ہے۔

چائے کی کیمیائی خصوصیات

ایک کپ چائے میں مندرجہ ذیل غذائی اجزا پائے جاتے ہیں

پولی فینولز: چائے کا ذائقہ اس میں موجود پولی فینولز کے باعث ہوتا ہے ان پولی فینولز میں سب سے اہم catechins ہیں جو کہ بہت سی دافع اینٹی خصوصیات کا باعث ہیں مثلاً دافع تکسید (Anti-oxidant) محلل اورام (Anti-inflamotaxy) اور Anti mutagenix وغیرہ۔ **فلوونائیڈز:** یہ اجزاء چائے کی رنگت بنانے کا باعث ہوتے ہیں اہم فلوونائیڈز میں Thearubigens, Theaflavins, Flavonois شامل ہیں جو کہ انفیکشن کے اثرات کو کم کرنے اور خون کی باریک نالیوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ **تھیانن:** یہ ایک ایسا امائینو ایسڈ ہے جو کہ ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ **وٹامن:** چائے میں کیروٹن، وٹامن بی (B6,B2,B1) نیامن، فولک ایسڈ اور پینٹوتھنک ایسڈ اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ **معدنی:** چائے میں مینگانیز اور پوٹاشیم K کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ **ژینتھین (Xanthanes):** ان میں کیفین اور تھیو فائلین شامل ہیں تھیو فائلین کا دمہ کے خلاف دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

چائے اور کیفین: تحقیق سے جہاں کیفین کے منفی اور مثبت اثرات سامنے آئے ہیں وہاں سائنسدان اس بات پر بھی متفق ہیں کہ اعتدال میں کیفین کا استعمال صحت کیلئے مضر نہیں ہے۔ امریکی میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ 300 ملی گرام کیفین کے استعمال سے صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ البتہ بچوں اور حاملہ عورتوں کو اس سے کم مقدار استعمال کرنی چاہیے۔

کیفین کے دلچسپ حقائق: چائے میں کافی کے مقابلے میں 1/10 کیفین ہوتی ہے۔ سبز چائے میں دوسری چائے کی نسبت 1/3 کیفین ہوتی ہے۔ کیفین کی مقدار چائے بنانے کے طریقہ پر منحصر ہے۔ اسی لیے تیز چائے کے بجائے ہمیشہ ہلکی چائے پینی چاہیے۔

کیفین کے دماغ پر اثرات: کیفین دماغ پر دو طرح سے اثر انداز کرتی ہے۔ 1۔ یہ دماغ میں اڈینولین کی جگہ لے لیتی ہے جس کے باعث اڈینولین کام نہیں کرسکتی۔ اڈینولین غنودگی طاری کرتے ہیں اسی لیے چائے پینے کے بعد نیند اڑ جاتی ہے۔ 2۔ یہ خون میں ڈوپامین کی مقدار کو کم کرتی ہے جس کے باعث موڈ بہتر ہوجاتا ہے۔ چائے پینے کے عادی لوگوں کی اکثریت اسی وجہ سے چائے کو پسند کرتی ہے۔

چائے اور انسانی صحت: چائے کی افادیت اور نقصانات کا جدید سائنس کی روشنی میں جائزہ: بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چائے وٹامن حاصل کرنے کا ذریعہ ہے جو کہ غلط ہے چائے میں وٹامن پائے ضرور جاتے ہیں مگر ان کی مقدار اتنی نہیں ہوتی کہ وہ جسم کی غذائی ضروریات کو پورا کرسکیں۔

☆ چائے امائینو ایسڈ کا ایک بہترین ذریعہ ہے جن میں ایک تھیانین ہے جاپانی تحقیق کے مطابق یہ جسم کے تناؤ کو ختم کرتا ہے۔

☆ چائے جسم میں آئرن کو جذب ہونے سے روکتی ہے چائے میں پائے جانے والے فلوونائیڈز جسم میں فولاد جذب ہونے سے روکتے ہیں۔ وٹامن سی کے استعمال کو بڑھا کر اس کے اثر کو کم کیا جاسکتا ہے۔ (محسن الفارابی، جھنگ صدر)

سونف خوشبو بھی شفاء بھی

حکیم راحت نسیم سوہدروی

سونف کا سر ریاح ہونے کی وجہ سے تبخیر معدہ میں بہت مفید ہے۔ طبیعت کو سکون دیتی ہے۔ تبخیر معدہ کی شکایت والے سونف کو پیس کر صبح و شام پانچ پانچ گرام بعد از غذا کھالیا کریں یا جوش دے کر پی لیا کریں

سونف کو عربی میں روزیانج' فارسی میں بادیان اور انگریزی میں Fennel کہتے ہیں جب کہ اردو اور پنجابی میں سونف ہی کہتے ہیں۔ سونف ایک پودے کے بیج ہیں۔ یہ پودا ایک گز لمبا خوبصورت باریک باریک پتیوں والا ہوتا ہے جس کے سر پر جا کر سونف کا گچھا بالکل الٹی چھتری کی طرح لگتا ہے۔ ایک گچھے میں پچاس سے سو دانے ہوتے ہیں۔ شروع میں چھوٹے چھوٹے پھول کی طرح بیج ہوتے ہیں جن سے خوشبو آتی ہے' پھر یہ سونف میں بدل جاتے ہیں۔ گچھوں کو کاٹ کر سونف کو الگ کر لیا جاتا ہے اور جز الگ کر لی جاتی ہے۔

سونف کی دو اقسام ہیں: جنگلی اور بستانی' سونف کا پودا تقریباً تمام دنیا میں پایا جاتا ہے۔ اطبانے اس کا مزاج گرم وخشک بتایا ہے۔ سونف ہمارے ہاں بہ کثرت استعمال ہوتی ہے۔ اسے منہ کو خوشبودار بنانے کے علاوہ کھانے کی مختلف اشیاء مثلاً اچار' سالن' ٹھنڈائی' سردائی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پان سپاری سے بہتر ثابت ہوتی ہے۔

طب میں بطور دوا اس کا استعمال صدیوں سے ہے۔ سونف مدر بول ہے یعنی پیشاب آور ہے۔ اس مقصد کے لیے سونف کا عرق اور شربت استعمال کرایا جاتا ہے۔ مدر حیض جوشاندوں میں بھی سونف ایک اہم جزو ہوتا ہے۔

سونف خواتین میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔ اپنے پیشاب آور اثرات کے سبب پتھری نکالنے والی ادویہ کے ہمراہ اس کا استعمال مفید ہے۔ سونف درد قولنج میں فائدہ دیتی ہے۔

دستوں کیلئے: سونف دیسی گھی میں بھون کر اس میں شکر ملا کر صبح و شام 9-9 گرام کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اگر ان میں بیل گری کا اضافہ کر لیا جائے تو یہ دست روکنے کی بہترین دوا ثابت ہوئی ہے۔

جگر کے امراض: جگر کے امراض میں بادیان (سونف) کی جڑیں مفید ہیں۔ معدے جگر اور گردوں کے امراض میں سونف کی جڑیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

قبض کیلئے: سونف چھ گرام' سنا کی چھ گرام' دونوں کو جوش دے کر چھان کر حسب ضرورت شکر ملا کر پی لیا جائے تو قبض دور ہو جاتا ہے۔

خفقان: جن لوگوں کو وحشت وخوف اور دل تیز دھڑکنے کی شکایت ہو اور وہ بادیان پانچ گرام اور گل گاؤزبان پانچ گرام کو جوش دے کر چھان کر اس میں شہد ایک چمچہ ملا کر چند روز صبح نہار منہ پی لیں تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

تیز ہیت: سونف اور ملٹھی مقشر' ہم وزن پیس کر رکھ لیں۔ صبح' دوپہر اور شام کو کھانے سے قبل دو گرام شربت بادیان ایک چمچے کے ساتھ لینے سے معدے کی جلن اور تیزابیت میں فائدہ ہوتا ہے۔

تبخیر معدہ: سونف کا سر ریاح ہونے کی وجہ سے تبخیر معدہ میں بہت مفید ہے۔ طبیعت کو سکون دیتی ہے۔ تبخیر معدہ کی شکایت والے سونف کو پیس کر صبح و شام پانچ پانچ گرام بعد از غذا کھالیا کریں یا جوش دے کر پی لیا کریں۔

سفوف تبخیر: بادیان اور دانہ الائچی کلاں ہم وزن لے کر پیس لیں۔ دوپہر اور شام کھانے کے بعد دو دو گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔

ضعف بصارت: سونف کا سفوف پانچ گرام ہمراہ گاجر کا جوس ایک گلاس چند روز تک مسلسل پینا مفید ہے۔

سفوف مقوی بصر: نئی سونف 250 گرام صاف کر کے میٹھے بادام 125 گرام' کالی مرچ 50 گرام لے لیں۔ ان تینوں کے برابر وزن شکر ملا کر سفوف بنالیں۔ روزانہ صبح دو چمچے ایک گلاس دودھ کے ساتھ کچھ عرصے تک استعمال کرنے سے بصارت کو طاقت ملے گی دماغ کو تقویت ہوگی جس سے نظر بہتر ہو جائے گی۔

ہاتھ پاؤں جلنا: جن لوگوں کو ہاتھ پاؤں جلنے کی شکایت ہو ایسے لوگ روزانہ صرف بادیان چھ گرام تازہ پانی سے کھالیا کریں۔ انہیں فائدہ ہوگا۔

بچے کی ریاح: چھوٹے شیر خوار بچے عموماً پیٹ کے امراض کا شکار ہوتے رہتے ہیں جن میں ریاح کا بھر جانا سب سے عام ہے۔ ایسے بچوں کو چھ گرام بادیان جوش دے کر چھان کر دن میں چار یا پانچ مرتبہ ایک ایک چمچہ پلانا مفید ہے۔

بھوک نہ لگنا: جن لوگوں کو بھوک کم لگنے کی شکایت ہو وہ ذیل کا جوشاندہ پندرہ روز پی لیں' بھوک اچھی طرح لگے گی

پودینہ خشک چھ گرام' سونف چھ گرام' مویز منقا 9 دانے' آلو بخارا خشک پانچ عدد' آدھے گلاس پانی میں جوش دیکر چھان کر روزانہ صبح نہار منہ پی لیا جائے۔

عرق بادیان: سونف کا عرق بھی کشید کیا جاتا ہے جو طب مشرقی میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ یہ پیشاب لانے کیلئے بہترین ہوتا ہے اور ریاح بھی خارج کرتا ہے۔

برائے بخار، پٹھوں کا اکڑاؤ

اسے گل حکمت کریں اب دو کلو اوپلے تو ڑ کر نیچے شیشی سیدھی رکھ کر آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں اعلیٰ ترین شنگرف تیار ہے

برائے کھانسی، بخار، پٹھوں کا اکڑاؤ

پھٹکڑی سرخ 5 تولہ، ورقیہ 1 تولہ۔ پہلے پھٹکڑی کا سفوف بنالیں۔ اب آدھا سفوف کجی میں ڈال دیں درمیان میں ورقیہ رکھ دیں بقیہ سفوف اوپر ڈال دیں۔ کجی کو گل حکمت کریں 5 کلو اوپلوں کی آگ دیں دوائی نکال کر ورقیہ والی محفوظ کر لیں۔ اس کا سفوف بنالیں۔ خوراک: 2 رتی ہمراہ شہد صبح وشام۔

اکسیر جگر

قلمی شورہ 5 تولہ، پھٹکڑی سفید 5 تولہ، ہیرا کسیس 5 تولہ، نوشادر 5 تولہ، سب کو باریک کر کے کجی میں بند کر کے تین کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ پھر دوائی نکال لیں اور اس میں یہ نسخہ ملائیں۔

ریوند چینی 5 تولہ، افسنتین 5 تولہ، میٹھا سوڈا 5 تولہ، مصبر 1 تولہ اس کا سفوف بنا کر پہلے والے نسخہ میں ملا دیں۔ بس دوائی تیار ہے۔ **خوراک:** 2 ماشہ صبح و شام ہمراہ پانی دیں۔ کالے یرقان کے لئے بھی بہتر ہے۔ انشاء اللہ جگر کی بیماریوں سے شفا ہوگی۔

شنگرف تیار کرنا

پارہ 10 گرام، گندھک آملہ سار 4 گرام، میٹھا سوڈا 1 گرام پارے کو اور گندھک کو کپڑے میں ڈال کر کوٹیں۔ کھرل نہ کریں۔ جب پتریاں بن جائیں تو نکال کر کیوڑے کی شیشی میں ڈال دیں اوپر میٹھا سوڈا ڈال دیں۔ بلور سے شیشی بند کر دیں۔ پھر اسے گل حکمت کریں اب دو کلو اوپلے تو ڑ کر نیچے شیشی سیدھی رکھ کر آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں اعلیٰ ترین شنگرف تیار ہے۔

برائے دمہ

آب دھتورہ 500 گرام، آب کیکر 500 گرام، چینی 4 کلو دونوں آب ملا کر چینی میں پکائیں۔ جب گڑ کی طرح گاڑھا ہو جائے اتار لیں۔ **خوراک:** چنے کے برابر گولی صبح شام۔ (صفحہ نمبر 241)

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

توبہ سے بیماری کا خاتمہ

نور حمید خان' کراچی

گھر داخل ہوا تو بیوی نے پوچھا کہ دوائی لے آئے ہو۔میں رونے لگا کہ نہ کوئی قرض دیتا ہے نہ کوئی ادھار دوائی دیتا ہے۔حکیم صاحب نے بھی انکار کردیا ہے۔بچی سے پانی مانگا' منہ سے مایوسی کی باتیں نکل رہی تھیں۔بیوی سے کہا کہ حکیم صاحب نے کہا کہ اللہ ٹھیک کردیگا

بیوی بچے بیمار تھے

یہ اس وقت کی بات ہے جب میں فلمیں بہت دیکھتا تھا۔ بیوی بیمار تھی۔سب بچے بیمار تھے۔سب کو الٹیاں لگی ہوئی تھیں۔ والدہ صاحب نے علیحدہ کردیا تھا۔ گاؤں کی آبادی 80 گھروں پر مشتمل تھی۔ میں سب کی خدمت کرتا تھا۔سب گاؤں والوں کے پاس گیا۔سب کی منت سماجت کی اور قرض کی استدعا کی مگر سب نے انکار کردیا۔ میں ان دنوں سوچ رہا تھا کہ کراچی چلا جاؤں۔مگر پیسے نہیں تھے۔ایک حکیم صاحب قریبی عزیز تھے ان سے کہا کہ دوائی دے دیں پیسے بعد میں دے دوں گا۔مگر ان حکیم صاحب نے بھی انکار کردیا اور کہا کہ اللہ سے دعا کرو اللہ ٹھیک کردے گا۔

بہت مایوسی ہوئی گھر داخل ہوا تو بیوی نے پوچھا کہ دوائی لے آئے ہو۔میں رونے لگا کہ نہ کوئی قرض دیتا ہے نہ کوئی ادھار دوائی دیتا ہے۔حکیم صاحب نے بھی انکار کردیا ہے۔بچی سے پانی مانگا' منہ سے مایوسی کی باتیں نکل رہی تھیں۔ بیوی سے کہا کہ حکیم صاحب نے کہا کہ اللہ ٹھیک کردے گا۔ بیوی کو کہا کہ تم بھی ساری رات بیٹھ کر اللہ کے ہاں رو میں بھی روتا ہوں اور میں اللہ کے ہاں ڈھاڑیں مار مار کر رویا۔بہت پریشان تھا۔اسی پریشانی کی صورت میں آنکھ لگ گئی۔ دیکھا تو صبح ہو چکی تھی۔ سب بچوں کو دیکھا سارے تندرست تھے کوئی بھی بیمار نہ تھا۔صبح گاؤں والے ایک ایک کرکے آنے لگے اور سب نے کہا کہ ہم بہت شرمندہ ہیں۔کل ہم سے غلطی ہوئی تھی اور معافی مانگ رہے تھے اور پیسے بھی زبردستی دے رہے تھے۔میں نے کہا کہ اللہ پاک نے سب کو تندرست کردیا ہے مگر پھر بھی پیسے دے کر چلے گئے بچے بھی ٹھیک ہوگئے۔ پیسے اتنے جمع ہوگئے کہ میری ٹکٹ کا مسئلہ بھی حل ہوگیا۔ کچھ رقم گھر دی' ٹکٹ خریدی اور کراچی آگیا۔ یہاں ٹیکسی چلائی شروع کردی۔اللہ پاک نے تمام قرضہ بھی اتار دیا اب بہت خوشحالی ہے۔

اللہ کہتے ہیں کہ میری طرف آکر تو دیکھ مالا مال نہ کردوں تو پھر کہنا۔دو آنسو ہمارے رکے ہوئے کام سنوار سکتے ہیں اگر ندامت کے دو آنسو جہنم کی آگ کو بجھا سکتے ہیں تو کیا دنیا کے کام رک سکتے ہیں؟ نہیں ہرگز نہیں' مگر ہمیں سمجھ نہیں ہے۔

5 روپے زبردستی لیے اور 100 دینے پڑ گئے

میں نے 13 سال ٹیکسی چلائی ہے اور مختلف سواریاں بیٹھی تھیں اور مختلف واقعات پیش آئے تھے۔

ایک واقعہ دل پر نقش ہوگیا ہے۔ایک خاتون ٹیکسی میں بیٹھی۔منزل پر پہنچ کر میں نے کرایہ 30 روپے مانگا۔ خاتون نے کہا کہ 25 روپے بنتے ہیں۔مگر میں اپنی بات پر اڑ گیا کہ کرایہ 30 روپے ہی لوں گا۔اس خاتون نے کہا کہ پانچ روپے دل سے نہیں دے رہی۔اس خاتون نے کرایہ تیس روپے دے دیئے۔مگر اس کے چہرے پر عجیب قسم کا غصہ تھا۔اس خاتون کے بعد ایک دوسری سواری بیٹھی اس کا کرایہ 25 روپے بنتا تھا۔ وہ مجھے 100 روپے دے رہی تھی۔ میں نے کہا کہ کھلے پیسے دیکھتا ہوں میں نے 75 روپے نکال کر بقایا اس سواری کو دیئے اور 100 روپے لینا بھول گیا۔جب سواری چلی گئی تو یاد آیا کہ 100 روپے تو لیے نہیں۔ مجھے فوراً یاد آیا کہ میں نے اس لڑکی سے زبردستی 5 روپے لیے تھے اور اس لڑکی نے کہا تھا کہ وہ دل سے نہیں دے رہی۔اور اسی وقت سو روپے کا نقصان ہوگیا اور میں سوچتا رہ گیا کہ اگر زبردستی پانچ روپے نہ لیتا تو سو کا نقصان نہ ہوتا۔ جتنا عرصہ ٹیکسی چلاتا رہا اس کے بعد زبردستی کسی سے بھی زائد رقم نہ لی تھی۔

یہ اللہ پاک کی رحمت ہے کہ وہ اسی وقت انسان سے بدلہ نہیں لیتا۔اگر اسی وقت اللہ پاک بدلہ لینے پر آجائیں تو انسان ایک قدم بھی نہیں چل سکتا۔

مسوڑھوں کے مرض کیلئے

مسوڑھے مرض بادی کے باعث پھول جاتے ہیں اور بے حد تکلیف دہ ہوتے ہیں ڈاڑھ کے نیچے ادرک کا ٹکڑا رکھ کر چبا لیجئے اور اسے اندرون رخسار کی جانب دبا دیجئے۔اس طرح مسوڑھوں سے بادی کا پانی خارج ہو جاتا ہے اور درد کو شفا مل جاتی ہے۔ (سعیدہ بی بی' سرائے عالمگیر)

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں ہزاروں قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 12 دسمبر بروز اتوار کو ہوگا)

پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ علم طریقت کے متعلق مزید فرماتے ہیں کہ علم طریقت مٹ چکا ہے اور سب نفسانی خواہشات میں مبتلا ہیں اور ان کے اندر خالق کی رضا پانے کا کوئی شوق اور جستجو نہیں ہے۔علم طریقت کا نام لینے والوں نے اس کی اصل حقیقت کو چھوڑ کر صرف اس کے ظاہر پر اکتفا کرلیا ہے اور وہ اس میں مطمئن ہیں۔اس لیے اے راہ سلوک میں چلنے والے اور اللہ کی رضا کے متلاشی طریقت کے باطن اور اس کی حقیقت کو جاننے کیلئے خوب محنت اور ہمت سے کام لو۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ قانون فطرت ہے کہ قیمتی چیز ہمیشہ محنت مشقت اور مجاہدے کے بعد حاصل ہوتی ہے اور کائنات میں سب سے قیمتی چیز جو دنیا اور آخرت میں کام آئے گی وہ اللہ کی رضا ہے اور اسی کو پانے کیلئے تمام انبیاء اور اولیاء سرگرداں رہے۔

علم طریقت کی تعریف مختلف صوفیاء اور مشائخ نے مختلف انداز میں کی ہے اور اس کو اپنے اپنے انداز میں بیان کیا ہے لیکن جو تعریف مجھے سب سے زیادہ اچھی لگی اور اسے کئی صوفیاء نے بھی پسند فرمایا وہ یہ کہ طریقت اصل میں طریقے سے نکلا ہے یعنی جو حضور ﷺ کا طریقہ ہے' اسوۂ حسنہ ہے' زندگی گزارنے کا انداز ہے وہی اصل میں علم طریقت ہے۔ جو جتنا حضور ﷺ کی زندگی اور سنتوں کی پیروی کرتا چلا جائے گا وہ اتنا علم طریقت میں آگے بڑھتا چلا جائیگا آج ایک اور بات سمجھاتا چلا جاؤں۔

بتایئے چھینک زبردستی لائی جاتی ہے یا خود بخود آتی ہے؟ ظاہر ہے خود آتی ہے اسی طرح وجد کو بھی زبردستی طاری نہیں کرنا پڑتا ورنہ یہ جھوٹ' فریب اور اللہ کے ساتھ مذاق بن جاتا ہے بلکہ اگر یہ بے ساختہ طاری ہو جائے جیسے قرآن کی تلاوت کرتے ہوئے حمد یا نعت سنتے ہوئے تو پڑھنے یا سننے والا اللہ کی محبت میں بے خود ہو جائے تو یہ وجد ہے۔

جھوٹ اور فریب کرنے والے کو یا تو اسی محفل میں سزا مل جاتی ہے یا دنیا میں ضرور اس پر عتاب ہوتا ہے۔

50 منٹ میں تازہ دم ہو جائیے

پچاس منٹ کے اس روٹین کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی دس منٹ کی یوگا' بیس منٹ کی ورزش اور بیس منٹ کا باڈی مساج۔ زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کرنے کیلئے یوگا' ورزش اور مساج اسی ترتیب سے کیجئے یا اگر وقت کم ہو تو ان میں سے ایک یا دو کام کر لیجئے

کبھی کبھار یوں لگتا ہے جیسے آپ کی تمام تر توانائی کسی نے نچوڑ لی ہو اور آپ صرف یہ چاہتے ہیں کہ بیڈ پر تھک کے پڑ جائیں۔ پھر آخر اس کا حل کیا ہے؟ آئیے ہم آپ کو توانائی حاصل کرنے کا پروگرام بتاتے ہیں جو یوگا' ورزش اور مساج پر مشتمل ہے جس پر عمل کرنے سے آپ کے جسم کو ٹینشن سے نجات مل جائے گی اور آپ کے جسم میں توانائی کا لیول بڑھ جائے گا۔

پچاس منٹ کی اس روٹین کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے یعنی دس منٹ کی یوگا' بیس منٹ کی ورزش اور بیس منٹ کا باڈی مساج۔ زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کرنے کیلئے یوگا' ورزش اور مساج اسی ترتیب سے کیجئے یا اگر وقت کم ہو تو ان میں سے ایک یا دو کام کر لیجئے۔

دس منٹ کا یوگا ورک آؤٹ

یوگا کا کام یہ ہے کہ وہ آپ کے جسم سے کھچاؤ دور کرتا ہے مگر اپنے آپ کو اس حد تک سٹریچ کریں جہاں تک آپ آسانی سے سانس لے سکیں اور آرام کریں۔ اگر اس میں کچھ زیادہ ہی شدت (20 سے 90 سیکنڈ) آ جائے تو کھڑے ہو کر تھوڑی دیر آرام کریں اور پھر یوگا شروع کر دیں۔

لنج Lunge

اب گھٹنوں کے بل پوزیشن سے شروع ہو کر اور ہاتھ فرش پر رکھتے ہوئے اپنی بائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف جہاں تک لے جا سکتے ہیں لے جائیے یہاں تک کہ آپ کے گھٹنے اور پیروں کی نوک فرش پر آ جائیں۔ اب اپنی ہپ کو آگے اور نیچے جانے دیں اب ذرا رکیں اور اپنی ٹانگوں کے سامنے کی طرف اور ہپ پر دباؤ محسوس کریں۔ یہی عمل اپنی دوسری ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔

3۔ مثلث بناتے ہوئے آگے مڑنا (ٹرائینگل فارورڈ بینڈ)

اسٹیپ ون کی طرح سیدھی کھڑی ہوں۔ اپنی بائیں ٹانگ سے قدم آگے بڑھائیں۔ آگے کی طرف جھکیں اور اپنے سامنے اور اپنے سامنے کے فرش کو چھوئیں اب رکیں اور اپنی ٹانگوں کے پیچھے کی طرف دباؤ محسوس کریں۔ دوسری ٹانگ سے یہی مشق دہرائیں۔

4۔ ہاف ڈوگ

اسٹیپ ون کی طرح سیدھی کھڑی ہوں اس طرح کہ ہپ کی بلندی کے برابر کرسی یا میز ایک میٹر کے فاصلے پر آپ کے آگے رکھی ہو۔ کمر سے آگے کی طرف مڑیں۔ اپنے ہاتھوں سے جو تقریباً بازو جتنے چوڑے ہوں کرسی کو پکڑیں اس طرح کہ آپ نے بازو پیچھے اور ٹانگوں کو سیدھا رکھا ہوا ہو۔ یہ تصور کیجئے کہ آپ کی گردن کھنچ رہی ہے اور کاندھے اور کان ایک دوسرے سے فاصلے پر ہیں اب ذرا ٹھہریں اپنی پیٹھ کاندھوں اور اوپر کے بازوؤں میں دباؤ محسوس کریں۔

5۔ وائیڈ فارورڈ بینڈ

اسٹیپ ون کی طرح سیدھی کھڑی ہوں۔ یوں کہ پیر ایک دوسرے سے فاصلے پر ہوں۔ آگے جھکیں اور اپنے سامنے کے فرش کو چھوئیں۔ اس طرح کہ اب آپ کو دباؤ ٹانگوں کے اندرونی حصے اور ہپز پر محسوس ہوں۔ آہستہ آہستہ سیدھی پوزیشن میں واپس آئیں۔

20 منٹ کی Aerobic ورزش

اگر آپ پابندی سے ورزش کرتے رہیں تو آپ کی یہ سرگرمی آسان ہوتی جائے گی اور آپ میں مزید توانائی آ جائے گی۔ اگر آپ یہ ورک آؤٹ یوگا کے بعد کر رہی ہیں تو آپ کو پہلے Stretch کرنے کی ضرورت نہیں ہے وگرنہ جسم کے اہم پٹھوں کو پہلے آہستہ آہستہ کھینچ لیں۔

ایک خاص رفتار سے سارے کام کرنے کیلئے یہ اطمینان کر لیں کہ آپ نے ورزش سے پہلے ورزش کے دوران اور ورزش کے بعد پانی پی لیا ہے۔

بیس منٹ کے اس سیشن کو پانچ پانچ منٹ کے چار حصوں میں بانٹا گیا ہے۔ بلاک A سے اسٹارٹ لیں پھر B اس کے ساتھ دوبارہ A اور پھر B پر اسے ختم کریں اور آخر میں اپنے تمام پٹھوں کو Stretch کر لیں۔

ورزش بلاک اے

پہلا منٹ: نیچے سٹول یا سیڑھی پر Step-Ups کریں ہر 30 سیکنڈ کے بعد اپنی اگلی ٹانگ بدلتی رہیں۔ اچھلیں بالکل نہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا تلا آپ کی Toe سے پہلے نیچے جائے اور آپ کا پورا پاؤں سیڑھی یا اسٹول پر لینڈ کرے۔ اپنے پیٹ کو ہولڈ کرتے ہوئے کاندھوں کو پیچھے رکھیں اور بازوؤں کو صحیح وقت پر ہلائیں۔

دوسرا منٹ: گھٹنا اٹھائیں' سیدھے کھڑے ہوں یوں کہ بازوؤں کو سر کے اوپر لے جائیں۔ اپنے ایک گھٹنے کو اوپر کی طرف Hip Level تک لائیں جبکہ آپ کا گھٹنا اوپر جا رہا ہو تو اپنے بازوؤں کو سائیڈز کی طرف کھینچیں۔ اپنے گھٹنے بدلتے رہیں۔

تیسرا منٹ: کمرے میں آگے پیچھے واک کریں۔ اپنے بازوؤں کو سائیڈز کی طرف تیزی سے لہراتے رہیں۔

چوتھا منٹ: اسپاٹ پر Log کریں۔ پیٹ کو ٹائٹ رکھیں اور سیدھے کھڑے ہوں۔ سانس لینا نہ بھولیں۔

ورزش بلاک B

پہلا منٹ: جمپنگ جیک کریں جسے اسٹار جمپ بھی کہتے ہیں۔

دوسرا منٹ: Step Ups کریں (ورزش بلاک A کا پہلا منٹ دیکھیں) تیزی پیدا کر کے یا چھوٹے ہینڈ ویٹ (ایک کلو سے تین کلو) اٹھا کر اسے اور سخت تر بنائیں۔

تیسرا منٹ: ہینڈ ویٹ اٹھاتے ہوئے اسپاٹ پر مارچ یا جوگنگ کریں۔

چوتھا منٹ: رسی سے سکپ کریں۔

پانچواں منٹ: ہاتھوں میں وزن اٹھائے کمرے کے گرد جوگنگ کریں۔

آب زم زم کی افادیت

سوڈیم سلفیٹ: جوڑوں کے درد ذیابیطس اور پتھری کیلئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

کیلشیم کاربونیٹ: غذا کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ جسمانی حدت کو اعتدال پر لاتا ہے۔

پوٹاشیم نائٹریٹ: اس کی بدولت رافع تھکن' نافع مرض البول ہے اور پسینہ کثرت سے آتا ہے۔

سوڈیم کلورائیڈ: خون کی اصلاح' آنتوں اور پیٹ کے درد کو دور کرنے میں نہایت مدد گار ثابت ہوتا ہے۔

ہائیڈروجن سلفائیڈ: یہ تمام جلدی امراض اور زکام کو شدت سے روکتا ہے اور حافظہ کو بڑھاتا ہے اور پانی کو جراثیم سے محفوظ رکھتا ہے۔

میگنیشیم سلفیٹ: اس میں جسمانی حرارت اور گرمی کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ **(سفیان احمد طاہر، بالوعہ)**

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 16

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے‘ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں‘ قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

بہت دیر مراقبے کے بعد اللہ کے دیئے ہوئے علم میں سے روحانی علم نے مجھے بتایا کہ وہ سرکش جن مکلی کی جیل سے نکل کر سیدھا سمندر کی طرف گیا اور سمندر کی اندھیری اور گہری تہوں میں بیٹھا ہوا ہے اب اس کو تلاش کیسے کیا جائے اس کیلئے میں نے حضرت سلیمانؑ کا وہ ورد جو انہوں نے ایک دفعہ مجھے حالت مراقبے میں بتایا تھا اور ویسے بھی اگر کوئی چیز گم ہوگئی ہو اس کو تلاش کرنے میں تیر بہدف ہے میں نے وہ اسم جو قرآن کریم میں بھی ہے یعنی فِی سَمِّ الْخِیَاطِ لیکن لاہوتی دنیا میں جا کر پڑھا ویسے عام شخص وہ اسی عالم میں پڑھے تو بھی نفع ہوگا سب کو اجازت ہے۔بس اسی کو بکثرت کھلا پڑھنا ہے۔

خیر میں نے وہ اسم لاہوتی دنیا میں بکثرت پڑھا اور خوب پڑھا کہ میرا جسم پسینہ پسینہ ہوگیا کیونکہ مجھے وہ جن مطلوب تھا اس کا جرم یہ تھا کہ وہ لوگوں کے گھروں سے چوریاں کرتا‘ رقم‘ زیور سونا چاندی ہیرے جواہرات اٹھاتا تھا وہ عورتوں کے ساتھ زنا کرتا تھا حالانکہ اس کا والد میرا بہت عرصے کا جاننے والا ہے جو کہ نہایت شریف آدمی ہے۔ کپڑے کا کام کرتا ہے۔ویسے آخری عمر میں میں نے اس کے دادا کو بھی دیکھا جو کہ ساڑھے 11 سو سال کی عمر میں فوت ہوئے تھے پہلے بھی کئی بار اس نے چوری کی لیکن طرفین کے درگزر سے ہمیشہ اس کو چھوڑ دیا اور معاف کر دیا گیا اب اس نے پھر ایک بہت بڑا گناہ اور چوری کی پھر ہمارے نگران طاقت ور جنات کے ہاتھوں پکڑا گیا اس کو بہت سخت جیل میں ڈالا۔سب حیران ہیں کہ آخر یہ چھوٹ کیسے گیا؟ بہر حال جب میں نے فِی سَمِّ الْخِیَاطِ کو لاہوتی عالم میں وجدان سے پڑھا اور خوب پڑھا تو یکا یک اس آیت کے کئی موکلات سامنے آئے نہایت خطرناک اور بہت ڈراؤنے چہرے تھے ہر موکل کا قد ڈیڑھ سو فٹ سے کم نہ تھا جسم 50 فٹ کے پھیلاؤ سے زیادہ تھا۔ایک ہاتھ کی انگلی ایک میٹر سے زیادہ تھی جسم سے سخت قسم کی خاص بو نکل رہی تھی ان کے جسم سے آگ کے شعلے نکل رہے تھے ان کی آگ اتنی سخت تھی کہ قریب کی ہر چیز جل رہی تھی چونکہ میں ہر وقت حصار سلیمانی میں رہتا ہوں اس لیے مجھ پر اس کا کوئی اثر نہ ہوا۔

وہ سب یک زبان بولے کہ ہمارے لائق کیا خدمت ہے ہم حاضر ہیں آپ نے ہمیں لاہوت سے طلب کیا ہم آپ کے غلام ہیں ہمیں آپ کی خدمت کیلئے بھیجا گیا ہے میں نے انہیں کہا کہ کڑ کیل موتھن نام کا جن جیل سے نکل گیا ہے ہمارے لاہوتی پراسراری علم کے مطابق وہ سمندر کی تاریک تہہ میں چھپا ہوا ہے اسے وہاں سے کوئی پکڑ نہیں سکتا اس لیے ہمیں آپ کو تکلیف دینی پڑی۔لہٰذا اسے آپ گرفتار کرکے اور سلیمانی زنجیر میں باندھ کر لے آئیں۔ ہمارے بول پورے ہوتے ہی وہ یکا یک غائب ہوگئے اب میں نے صحابی جن سے عرض کیا کہ آپ بتائیں وہ اس طرح غائب کیوں ہوگیا اور نکل کیسے گیا اس جیل کی تاریخ میں آج تک ایسا واقعہ ہرگز نہیں ہوا‘ آخر یہ واقعہ کیسے ہوگیا۔

صحابی بابا جن فرمانے لگے میرے علم کے مطابق اسے کسی نے کوئی ورد بتایا ہے وہ اس ورد کی وجہ سے اس جیل سے نکل پایا ہے ورنہ آج تک یہاں سے کسی کے نکلنے کی جرأت نہیں ہوئی میں نے صحابی بابا سے عرض کیا کہ آپ اپنے علم کی طاقت سے معلوم کریں کہ اس نے کونسا ورد کیا ہے جبکہ وہ غیر مسلم ہے کوئی قرآنی اور روحانی ورد کیسے کر سکتا ہے؟ صحابی بابا مراقبے میں چلے گئے میں نے سب دوسرے جنات کے چہرے دیکھے بہت پریشان‘ غمزدہ‘ ندامت سے اٹے ہوئے تھے میں نے نگران جنات سے سختی کی کہ آخر آپ کے نگران جیل کے محافظ اور لاکھوں کا عملہ کہاں گیا تھا کیا سب سو رہے تھے؟ آخر ایسا کیوں ہوا؟ سب خاموش جیسے کسی کے جسم میں جان تک نہیں۔کوئی جواب نہیں دے رہا تھا آخر کیا ہوا‘ کیسے ہوا‘ بس ہوگیا اور جو ہوا برا ہوا۔تھوڑی دیر کے بعد صحابی بابا نے سر اٹھایا اور فرمایا کہ اس نے جیل سے رہائی کیلئے قرآن کی آیت کا سہارا لیا ہے کہ جیل میں موجود ایک مسلمان جن محافظ نے اسے بتایا ہے۔وہ آیت (وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمٰنَ وَاَلْقَيْنَا عَلٰى كُرْسِيِّهٖ جَسَدًا ثُمَّ اَنَابَ) یہ آیت اس نے دن رات پڑھی ہے حتیٰ کہ اسے پڑھنا نہیں آتا تھا اس مسلمان محافظ نے کئی دن لگا کر اسے یاد کرائی ہے۔ اس کے بدلے میں اس نے اسے بہت سا مال دیا ہے اور وہ مال اس محافظ نے فلاح بوڑھے برگد کے درخت کے تنے کے اندر چھپا دیا ہے۔اور اب بھی وہ یہی آیت سمندر کی تہہ میں بیٹھا پڑھ رہا ہے کیونکہ اسے محسوس ہوگیا ہے کہ اسے کوئی طاقت ور طاقتیں پکڑنے کیلئے آرہی ہیں لیکن بچاؤ کیلئے وہ یہی پڑھ رہا ہے۔

یہ بات سنتے ہی میں حیران ہوگیا کیونکہ اس آیت کے کرشمات کا پہلے بھی بے شمار دفعہ تجربہ ہو چکا تھا اور لاتعداد بے گناہ قیدی انسان رہا ہوگئے تھے کہ خود پڑھایا اس کی طرف سے ایک یا کئی آدمیوں نے پڑھا اور خوب کھلا پڑھا اور بہت کثرت سے پڑھا تو قیدی کی غیب سے رہائی ہوگئی۔لیکن کسی غیر مسلم نے یہ آیت پڑھی ہو اور اس کی قید سے رہائی ہوگئی ہو پہلا انوکھا تجربہ ہے۔

بہر حال کچھ ہی دیر کے بعد وہ لاہوتی فِی سَمِّ الْخِیَاطِ کے موکلات اس سرکش قیدی کو پکڑ لائے کہنے لگے ہمیں اس کے پکڑنے میں دیر لگی ہے وہ اس لیے کہ یہ کوئی وظیفہ پڑھتا تھا اور ہماری نظروں سے اوجھل ہو جاتا تھا‘ ہم پریشان ہوئے ہم پھر اس کے قریب ہوئے اور پھر وظیفہ پڑھے یہ پھر ہماری نظروں سے اوجھل ہو جائے۔آخر ہم نے لاہوتی دنیا میں اپنے آقا سے رجوع کیا تو انہوں نے اس کا حل بتایا کہ آپ طاقت سے اسم ذات اللہ پڑھیں۔واقعی جب ہم نے اسم ذات پڑھنا شروع کیا تو اس کی زبان بند ہوگئی اور ہم اسے گرفتار کر کے لے آئے۔

وہ سرکش جن نہایت ذلت میں ڈوبا ہوا سخت پریشان اور اسی پریشانی میں اس کے جسم سے سمندر کی تہہ کی کیچڑ جو کہ اس کے جسم میں لگی ہوئی تھی اور اس سے سخت بدبو آرہی تھی۔(جاری ہے)

حکیم صاحب کی سکھر آمد

4-5-6 مارچ 2011 کو حضرت حکیم صاحب سکھر تشریف لا رہے ہیں۔ 3 دن مسلسل درس بعنوان **گھریلو مشکلات‘ مسائل اور پریشانیوں کا حل قرآنی اور نورانی وظائف کے** ذریعے ہوگا۔ نیز میڈیکل سائنس اور طب وصحت کے انوکھے صدری راز اور تیر بہدف نسخہ جات کا انکشاف کریں گے۔مردوں اور عورتوں کیلئے علیحدہ انتظام ہوگا۔

رابطہ کیلئے موبائل: 0323-7007438

مکڑی...... چلتی پھرتی فیکٹری

ہارون شہزاد، راولپنڈی

عام طور پر مکڑی کی اوسط عمر سال بھر سے زیادہ نہیں ہوتی' تاہم بعض ٹرنٹولا مکریاں تیس تیس برس تک زندہ رہتی ہیں اور آٹھ آٹھ دس دس سال میں بلوغت کو پہنچتی ہیں۔ اکثر مکڑیاں تنہائی کی زندگی بسر کرتی ہیں۔ ہاں کچھ اجتماعیت پسند بھی ہیں اور ایک ہی جالے میں مل جل کر رہتی ہیں

مکڑیوں کی ان گنت انواع دنیا میں پائی جاتی ہیں ان میں سے بمشکل درجن بھر خطرناک ہوں گی۔ اس کے برعکس اللہ کی یہ مخلوق مضر کیڑے مکوڑوں کے بے پناہ لشکر ختم کرتی ہے اور انہیں حد سے بڑھنے نہیں دیتی۔

عام طور پر مکڑی کی اوسط عمر سال بھر سے زیادہ نہیں ہوتی' تاہم بعض ٹرنٹولا مکریاں تیس تیس برس تک زندہ رہتی ہیں اور آٹھ آٹھ دس دس سال میں بلوغت کو پہنچتی ہیں۔ اکثر مکڑیاں تنہائی کی زندگی بسر کرتی ہیں۔ ہاں کچھ اجتماعیت پسند بھی ہیں اور ایک ہی جالے میں مل جل کر رہتی ہیں۔ بعض مکڑیاں پن کے سرے جتنی چھوٹی اور بعض ڈنر پلیٹ کے برابر ہوتی ہیں۔

مکڑیاں مختلف طریقوں سے شکار کرتی ہیں۔ بعض زمین پر نہایت دبے قدموں شکار کا تعاقب کرتی ہیں۔ ایسی صورت میں انہیں زیادہ تر اپنی طاقت پر تکیہ کرنا پڑتا ہے۔ ''بھیڑیا مکڑی'' اور جست لگانے والی مکڑی بڑی تیز رفتاری سے دوڑتی ہوئی اپنے شکار پر ٹوٹ پڑتی ہیں جو مکڑیاں فضا میں جالا بنتی ہیں' وہ عموماً الٹا لٹک کر شکار کی منتظر رہتی ہیں۔

مکڑیاں چلتی پھرتی فیکٹریاں ہیں۔ میں نے جب بھی ان کے بنے ہوئے جالے دیکھے' بے حد متاثر ہوا۔ یہ جالا مختلف قسم کے ''ریشمی دھاگے'' سے تیار ہوتا ہے۔ مکڑی کے پیٹ میں پانچ' چھ غدود ہوتے ہیں۔ مختلف اقسام کا یہ ریشم انہی غدود سے نکلتا ہے۔ جو خشک بھی ہوتا ہے اور لیسدار بھی۔ اسی سے مکڑیاں جالے کے باریک اور موٹے تار' انڈے رکھنے کے تھیلے اور شکار کی ''مشکیں کسنے کے رسے'' تیار کرتی ہیں۔

پیٹ سے جو پروٹینی مادہ نکلتا ہے مکڑی اپنی آخری پچھلی ٹانگوں سے اس کے ریشمی تار بناتی ہے تار جو لچکدار بھی ہوتے ہیں اور سخت بھی۔ بعض تو اتنے ہی باریک فولادی تار سے بھی زیادہ مضبوط پائے گئے ہیں۔

مکڑی کا جالا فی الواقع شیطان کا چرخہ ہے۔ بھونرے اور بھڑ ایسے کیڑے مکوڑے اگر غلطی سے آن پھنسیں' تو اسے توڑ تاڑ کر نکل جاتے ہیں لیکن بیچارے چھوٹے چھوٹے شکار اس لیسدار جال میں اس طرح الجھ جاتے ہیں کہ پھر نکل نہیں پاتے۔ جالے کے تار اتنے باریک ہوتے ہیں کہ مکھیوں اور بھنوروں کو نظر تک نہیں آتے۔ وہ اڑتے ہوئے آتے ہیں اور اس غیر مرئی جال میں پھنس جاتے ہیں۔ جونہی کوئی بدقسمت شکار پھنستا ہے مکڑی جو جال کے عین وسط میں بظاہر مراقبے میں گم ہوتی ہے دوڑتی ہوئی پہنچتی ہے۔ صرف ایک ڈنک مار کر اسے مفلوج کر دیتی ہے اب اس کے جسم کی فیکٹری خودبخود کام کرنے لگتی ہے۔ تھوڑی سی دیر میں مظلوم شکار لیسدار ریشم میں لپٹ کر رہ جاتا ہے۔ اگر مکڑی بھوکی ہے تو اسی وقت چٹ کر جاتی اور گوشت کا پھوک اور ریزے وغیرہ نیچے گرا دیتی ہے لیکن پیٹ بھرا ہو' تو ریشم میں لپٹی ہوئی ممی کو اگلے دن کے ناشتے کیلئے رکھ چھوڑتی ہے۔

جالا بننے کا سارا کام مکڑی اپنی جبلت کے سہارے کرتی ہے وہ ہمیشہ ایک سا جالا بنے گی۔ جالے کی زندگی بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ کھلی جگہ تو ایک دن سے زیادہ نہیں ٹھہر پاتا۔ ہوا کے تیز تھپیڑوں' کسی بڑے کیڑے کے ٹکرانے یا خود مکڑی کے اپنے ہاتھوں سے ٹوٹ جاتا ہے۔ جونہی یہ حادثہ پیش آتا ہے مکڑی فوراً اپنے کام میں لگ جاتی ہے اور آدھ پون گھنٹے میں پہلے جیسا شاندار جالا تیار ہو جاتا ہے کہتے ہیں مکڑی اس لیے جالا بنتی ہے کہ اس میں شکار پھانسے اور پیٹ کی آگ بجھائے۔

مکڑی ہمیشہ یکساں جالا بنتی ہے اور اتنا جچا تلا اور درست جیسے کوئی ریاضی دان اقلیدس کی شکلیں بنا رہا ہو' لیکن یہ صحت صرف اس وقت تک رہتی ہے جب تک مکڑی کا ذہنی اور اعصابی نظام ٹھیک رہتا ہے۔ اس میں ذرا گڑبڑ ہوئی اور جالا ٹوٹا پھوٹا بنا۔

چہرے کے داغ دھبوں سے پریشان نہ ہوں!

جو لوگ چہرے کے داغ دھبوں یا دانوں کی وجہ سے پریشان ہوں یا تنگ آچکے ہوں ان کیلئے 2 رکعت سنت مؤکدہ میں پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ انشرح اور دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۃ الفیل پڑھا کریں۔ شفاء کے یقین کیساتھ پڑھیں۔ اس پر میں نے خود عمل کیا اور فائدہ ہوا یہ عمل عبقری میں پہلے بھی آچکا ہے۔ 2 رکعت سنت مؤکدہ فجر' ظہر' مغرب اور عشاء میں ہوتی ہے۔ (مہوش اسلم' لاہور)

تعمیر اخلاق کی ضرورت

محمد فائز' کراچی

مسلمان تو اخلاق کے نیر منیر تھے جن کے اخلاق حسنہ دیکھ کر غیر مسلم اسلام قبول کرنے پر مجبور ہو جاتے تھے

اس پرآشوب دور میں ہمارے معاشرے میں جو اخلاقی انارکی پھیلتی جا رہی ہے۔ یقیناً یہ انسانوں کیلئے سب سے بڑا خطرہ ہے اگر تمام دنیا پر بنظر ترحم نگاہ دوڑائی جائے تو آج کے انسان کے اخلاق کی جڑیں کھوکھلی ہوتی چلی جا رہی ہیں ایسی ایسی خرابیاں' برائیاں اور اخلاق سوز واقعات جنم لے رہے ہیں کہ جن سے حضرت انسان کی قبا چاک ہو کر رہ گئی ہے شب و روز انسان پستی کی اتاہ گہرائیوں میں گرتا جا رہا ہے جب کہ یہ انسان تو وہ ہے' جس کی عظمت کو کسی نے یوں بیان کیا ہے کہ:

انسان کی عظمت کو ترازو میں نہ تولو
یہ تو ہر دور میں انمول رہا ہے

آج اخلاقی زبوں حالی کی وجہ سے انسان کی عظمت گرتی جا رہی ہے۔ مسلمان تو اخلاق کے نیر منیر تھے جن کے اخلاق کی بدولت انسانیت کی گم گشتہ دولت واپس آئی تھی جن کے اخلاق حسنہ دیکھ کر غیر مسلم اسلام قبول کرنے پر مجبور ہو جاتے تھے جنہوں نے اخلاق کی ایسی ایسی لاجواب مثالیں رقم کیں جن کی مثالیں آج کے مسلمان تو مسلمان غیر مسلم بھی دیتے ہیں غرض حسن خلق تو مسلمانوں کی پہچان اور ان کا زیور تھا آج وہی مسلمان اپنے اسلاف کی تاریخ کو بھلا کر اور اپنی اعلیٰ اخلاقی قدریں کھو کر حب جاہ اور حب مال کی دوڑ میں بہت آگے نکل چکا ہے۔

مغربی تہذیب آج ہمارے معاشرے میں اس قدر رچ بس گئی ہے کہ ان کی طرف سے اخلاق سوز جس قسم کا فیشن نظر آتا ہے بڑی چاہت اور خوشی سے قبول کر لیا جاتا ہے۔ یقیناً یہ ہماری قوم کی انتہائی بدنصیبی ہے اپنے گھر کی روشنی چھوڑ کر اغیار سے روشنی مانگی جا رہی ہے جبکہ آنکھیں کھول کر دیکھا جائے تو معلوم ہو کہ وہ ہم سے زیادہ اس روشنی کی تلاش میں ہیں جب سے مسلمانوں نے اسلامی اخلاق کو چھوڑا اور اغیار کے رسم و رواج کو اپنایا اسی وقت سے یہ اپنی عظمت کھو چکے ہیں۔ چنانچہ ان حالات میں تعمیر اخلاق کی کتنی ضرورت ہے اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ جب تک ہمارے اخلاق درست نہیں ہوں گے ہم ترقی اور فوز و فلاح حاصل نہیں کر سکتے۔

وہ کہیں خودکشی نہ کر لے؟

تقریبات میں لوگ اسے پسند کرتے ہیں لیکن رشتہ نہیں ہو پاتا یہ بہت معصوم لڑکی ہے کبھی کسی کا دل نہیں دکھایا ہر وقت پریشان رہتی ہے اب تو رشتے والوں کے سامنے جا جا کر تھک چکی ہے دیکھنے میں بھی ابھی خوبصورت ہے بظاہر شادی نہ ہونے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی

عرض یہ ہے کہ میری بیٹی کا ہزار کوشش کے باوجود رشتہ نہیں ہو پا رہا ہے دن بہ دن اس کی عمر ڈھلتی جا رہی ہے۔ خوبصورت ہے پڑھی لکھی ہے گھریلو کام کاج میں ماہر ہے' گزشتہ 10 سال سے اس کے رشتے تو بہت آئے مگر کسی نے بھی ہاں کا جواب نہیں دیا جس کی وجہ سے میں اور سارے گھر والے بہت پریشان ہیں اس کے ساتھ کی ساری لڑکیوں کی شادیاں ہوگئیں ہیں وہ ماں تک بن چکی ہیں' رشتے لانے والے رشتے لا لا کر تنگ آچکے ہیں اس کی عمر 30 سال ہو چکی ہے اس کی نفسیات پر دباؤ بڑھتا جا رہا ہے اللہ کی ذات سے امید ہے آپ ہمیں مایوس نہیں کرینگے۔ ہماری حالت پر رحم کھائیں گے ہمارے خط کا جواب ضرور دینگے کئی وظائف کیے اس کی شادی کیلئے مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا کوئی کہتا ہے بندش ہے کوئی کہتا ہے اللہ کی طرف سے دیر ہے پورے گھر والے مایوسی کا شکار ہوگئے ہیں۔ لوگ کہتے ہیں آپ کی لڑکی اتنی عمر بڑھ چکی ہے اس کی شادی کر دیں' کیسے اس کی شادی کر دوں جب تک رشتے والے ہاں میں جواب نہیں دے کر جائیں گے۔ لوگ حیرت کرتے ہیں کہ آخر اس کی شادی کیوں نہیں ہو پا رہی ہے؟ کس کو کیا جواب دوں۔

روحانی علاج بھی بہت کروائے کوئی کہتا ہے کہ آپ کے گھر میں اثرات ہیں جو بچی کا رشتہ ہونے نہیں دیتے یا لڑکی پر کوئی اثرات ہیں ہر کوئی دعا کرتا ہے پتہ نہیں کیوں دعا میں اثر نہیں ہے جو دعائیں قبول نہیں ہوتیں۔ میری بیٹی بالکل مایوس ہو چکی ہے وہ کہتی ہے میں ہی سب کے دکھوں کی وجہ بن چکی ہوں تو مجھے ہی مر جانا چاہیے میرے مرنے کے بعد سب کی پریشانی ختم ہو جائے گی کسی تقریب میں اپنی شادی شدہ ہم عمر لڑکیوں سے ملتی ہے تو چھپ جاتی ہے کہ کہیں لوگ اس کی شادی نہ ہونے کی وجہ نہ پوچھ لیں یہاں تک کہ اس کی چھوٹی بھانجیوں اور بھتیجیوں کی شادیاں ہو چکی ہیں ان کے سامنے جانے سے شرمندگی محسوس کرتی ہے اور کہتی ہے میرا کیا قصور ہے؟ مجھے کس جرم کی سزا مل رہی ہے؟ میرے اندر ضرور کوئی کمی ہے جو لوگ مجھے پسند نہیں کرتے ہیں وہ اپنی زندگی سے بیزار ہو چکی ہے۔ ہر وقت موت کی تمنا کرتی ہے میں اسے بہت سمجھاتی ہوں مگر میں خود بھی محسوس کرتی ہوں اسے کیا کہہ کر تسلی دوں اس کی سہیلیاں اپنی زندگی میں مکمل طور پر سیٹ ہو چکی ہیں بال بچے دار ہوگئی ہیں۔ تقریبات میں لوگ اسے پسند کرتے ہیں لیکن رشتہ نہیں ہو پاتا یہ بہت معصوم لڑکی ہے کبھی کسی کا دل نہیں دکھایا ہر وقت پریشان رہتی ہے اب تو رشتے والوں کے سامنے جا جا کر تھک چکی ہے دیکھنے میں بھی خوبصورت ہے بظاہر شادی نہ ہونے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی۔ اپنے آپ سے بیزار ہو چکی ہے مجھے یہ ڈر لگنے لگا ہے کہ حالات سے دلبرداشتہ ہو کر اپنی جان کو نقصان نہ پہنچا لے۔ براہ مہربانی اس سلسلے میں ہماری مدد فرمائیں اور میری بیٹی کی زندگی کو بچا لیں۔ میری مدد کریں آپ جیسا کہیں گے ہم ویسا ہی کریں گے ہم دونوں ماں باپ اس کی وجہ سے بہت اذیت کا شکار ہیں۔ دعاؤں میں یاد رکھیں میں نے یہ خط اللہ کے بھروسے سے آپ کو لکھا ہے شاید اللہ نے آپ کو ہمارے لیے وسیلہ رحمت بنایا ہو' ہم ساری زندگی آپ کے شکر گزار ہوں گے۔ خدارا آپ ہمارے خط کا جواب ضرور دیں۔

(فقط ایک دکھی ماں)

کون ہے جو ہم سے اتنی نفرت کرتا ہے؟

السلام علیکم! سب سے پہلے تو میں ملاقات نہ کرنے کی معافی چاہتا ہوں کیونکہ میرا خیال تھا کہ میں کہیں نہ کہیں سے پیسے لے کے چلا جاؤں گا۔ مگر مجھے کہیں سے پیسے نہ ملے۔ اس مہینے تو عجیب صورتحال رہی ہے کہ بجلی اور گیس کے بل تقریباً 13000 کے آگئے اور عالم اب یہ ہے کہ کھانا بھی اب ادھار کے پیسوں سے کھا رہے ہیں اور اب تو کہیں سے ادھار بھی نہیں مل رہا ہے۔

مکان بھی فروخت کرنے کی کوشش کی مگر گاہک دیکھ کر جاتے ہیں تو واپس کوئی نہیں آتا اب تو ایسے لگ رہا ہے کہ فاقے کی نوبت آنے والی ہے۔ ایسے حالات میں نہ تو کوئی اچھی امید آتی ہے نہ کوئی اچھی سوچ آتی ہے۔ ایک اور بھی صورتحال کا سامنا ہے وہ یہ کہ ہم نے کسی کے اڑھائی لاکھ دینا ہے اور وہ اب تھانے وغیرہ کی دھمکیاں دے رہا ہے اس کا ماموں ایف آئی اے میں ڈی ایس پی ہے وہ اس کا حوالہ دے کر اغوا کرانے کی دھمکی دے رہا ہے اور وہ ایسا کر بھی سکتا ہے اسی ہفتے میں وہ کوئی کارروائی کرنے والا ہے۔ مجھے سمجھ یہ نہیں آتی کہ وہ کون ہے جو ہم سے اتنی نفرت کرتا ہے اور اتنے خلوص سے اس نے ہم پر جادو کرایا کہ اللہ تعالیٰ نے اس کے خلوص کی لاج رکھی جو کچھ بھی ہے اللہ کی طرف سے ہے ہم کم ظرف ہیں اور پریشانی بھی ہوتی ہے ایسے حالات میں آپ نے برطانیہ یا امریکہ جانے کی اجازت دی پر جب میں نے اس متعلق سوچا تو یہ بھی ناممکن لگتا ہے کیونکہ نہ تو ہمارا کوئی ایسا جاننے والا ہے جو سپورٹ کر کے ویزا لگوانے میں مدد کرے اور نہ ہی یہاں اتنے تعلقات ہیں جو سفارش کریں اور ویزا لگ جائے۔ آپ پلیز ہماری مدد کریں' اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم دیگا کیونکہ اس مایوسی اور چاروں جانب سے مشکلات میں مجھے صرف آپ پر اعتماد ہے اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ باوجود قابل نفرت ہونے کے آپ ہم سے نفرت نہیں کرتے ہیں بعض اوقات میرا دل چاہتا ہے کہ میں دیواروں میں ٹکریں ماروں اور یہ محاورہ نہیں حقیقت ہے کہ واقعی میرا دل چاہتا ہے کہ میں ٹکریں ماروں۔

مجھے اب سمجھ آئی ہے کہ پیسے کی کیا اہمیت ہے کیونکہ اس کے نہ ہونے پر جن حالات میں ہوں اگر یہ کہوں کہ میں اپنی ذات سے مایوس ہوگیا ہوں۔ مسلسل پریشانیوں اور ناکامیوں کی وجہ سے مجھے اپنی شخصیت پر اعتماد نہیں رہا ہے۔ اندر باہر عجیب سی ویرانی ہے نہ تو اب زندگی سے دلچسپی ہے اور نہ ہی موت کا انتظار ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے میں کیا کروں مجھے کچھ سمجھ نہیں آتا ہے۔ سکول اور ٹیوشنز میں پڑھاتا ہوں جن کی کل آمدن صرف چار ہزار روپے آتے ہیں جو سیدھے ہی قرضے کی مد میں چلے جاتے ہیں۔ اگر فاقے کی نوبت آئی ہے تو میں تو کر لوں گا مگر امی ابو' بہن بھائی ان سے کیسے ہوگا؟ یہ بھی پریشانی الگ ہے۔ بس شاید میں ہی ناکارہ ہوں اگر کچھ صلاحیتیں ہوتیں تو کچھ نہ کچھ کر چکا ہوتا۔ میں اللہ تعالیٰ سے اپنے والدین سے اپنے بھائی بہنوں سے اور خود سے شرمندہ ہوں۔ اب تو آئینہ بھی شرمندگی سے نہیں دیکھتا۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

محمد بشیر، قصور

ذہنی صلاحیتوں کی بڑھوتری اور آپکی نیند

6 گھنٹے کی نیند لوگوں میں دن بھر سستی اور کاہلی کا باعث بنتی ہے۔اس سے لوگوں کی خاص طور پر دفاتر میں کام کرنے والے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔انسان کے جسم میں ایسے عناصر پیدا ہوجاتے ہیں جو اسے کام سے دور یا کام چوری پر مجبور کرتے ہیں

انڈوں کی گرد سے دمہ

انڈوں سے بنی بعض سینکڑوں سال پرانی اشیاء شائقین کو دمے میں مبتلا کرسکتی ہیں۔نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کے مطابق ایک ایسی خاتون جس کا دمہ مکمل طور پر قابو میں تھا‘ اسپین میں ایک قدیم گرجے کی صفائی کے دوران اٹھنے والی گرد سے دمے کے حملے کا شکار ہوگئی۔اس عمارت کی تیاری میں سینکڑوں سال پہلے انڈے استعمال ہوئے تھے۔اس حفاظتی رنگ کی گرد کی وجہ سے اس پر دمے کا دورہ پڑا اور ہسپتال میں داخل کرنا پڑا۔معالجین نے کھوج لگایا کہ اسے انڈوں سے اس حد تک الرجی تھی کہ عمارت کی صفائی کے دوران اڑنے والی گرد میں شامل انڈوں سے وہ بیمار پڑ گئی۔دمے کے مریض کے علاوہ دیگر افراد پر اس گرد سے مرض کا حملہ نہیں ہوا۔

انگور کا رس بلڈ پریشر میں کمی کا باعث

امریکی سائنسدانوں نے 12 ہفتوں کی مسلسل تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ انگور کا جوس بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس نئی تحقیق کے مطابق جو بارہ ہفتوں پر مشتمل تھی کے دوران 80 آدمیوں پر تجربات کیئے گئے۔رپوٹ کے مطابق ان 80 افراد میں 45 سے لے کر 70 برس کی عمر تک کے تمام افراد شامل تھے۔انگور کے جوس نے نہ صرف ان کے ہائی بلڈ پریشر کو کم کیا بلکہ فشار خون ضعیف یعنی لو بلڈ پریشر پر بھی مثبت اثرات مرتب کیئے۔

اچھی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا ازحد ضروری

اچھی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا ازحد ضروری ہے۔6 گھنٹے کی نیند لوگوں میں دن بھر سستی اور کاہلی کا باعث بنتی ہے۔اس سے لوگوں کی خاص طور پر دفاتر میں کام کرنے والے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔انسان کے جسم میں ایسے عناصر پیدا ہوجاتے ہیں جو اسے کام سے دور یا کام چوری پر مجبور کرتے ہیں۔ان خیالات کا اظہار انسانی صحت کے حوالے سے تجربات کرنے والے دو ماہرین الیگزینڈر روس اور ویگوناز نے کیا ہے جو پن سٹیٹ کالج آف میڈیسن میں پروفیسر ہیں۔ان ماہرین کا کہنا ہے کہ 6 گھنٹے کی نیند انسانی جسم میں سوزش اور شریانوں کے نظام کو متاثر کرتی ہے۔بہترین انسانی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا بے حد فائدہ مند ہے۔انہوں نے یہ بات تجربے سے بھی ثابت کی اور 12 افراد کو تجربہ کی غرض سے لیبارٹری میں بھی رکھا جہاں انہیں پرسکون ماحول میں 8 گھنٹے تک سونے کا موقع فراہم کیا گیا۔جب یہ لوگ دن کو اٹھے تو بہت زیادہ چست اور کام میں بھی دلچسپی لیتے ہوئے پائے گئے۔چند دنوں بعد ان کو چھ گھنٹے سونے کا موقع دیا گیا جس پر یہ سارا دن جمائیاں‘ غنودگی اور کام چوری میں مبتلا رہے۔ماہرین نے تجربے سے یہ بات ثابت کی کہ چھ گھنٹے کی نیند انسانوں میں قدرے سستی کا باعث بنتی ہے تاہم اچھی کارکردگی کیلئے 8 گھنٹے سونا بے حد ضروری ہے۔

نفسیاتی دباؤ اور پریشانی تتلاہٹ کا باعث بنتی ہے

ماہرین کے مطابق زبان کا توتلا پن (لکنت) نفسیاتی دباؤ اور پریشانی کے باعث ہوتا ہے۔امریکی بچے اس مرض کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔جب وہ کسی لفظ کو ادا کرنا چاہتے ہیں تو اس کو عجیب وغریب انداز میں بولتے ہیں۔ایسے بچے جو تتلاہٹ کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں عام طور پر بہت زیادہ لوگوں کی موجودگی میں اکٹھے مل کر بولنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ماہرین کا کہنا ہے کہ زبان میں تتلاہٹ 3 سے 5 سال کی عمر تک کے بچوں میں ہوا کرتی ہے اور جب وہ 8 سال تک پہنچتے ہیں تو ان کی اس تتلاہٹ میں 4 فیصد تک کمی واقع ہوجاتی ہے۔ایک محتاط اندازے کے مطابق چند ورزشوں کے ذریعے اسے دور کیا جاسکتا ہے جیسا کہ آہستہ آہستہ وہ لفظ ادا کیئے جائیں۔بچوں کو لفظ سکھانے کے عمل سے ان کی تتلاہٹ کو دور کیا جاسکتا ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد مَاشَاءَ اللّٰہُ کَانَ وَمَالَمْ یَشَأْ لَمْ یَکُنْ وَلَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّابِاللّٰہِ اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ”آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں“ یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میں نے جب سے مراقبے والا عمل شروع کیا ہے تب سے میرے ساتھ بہت سے واقعات رونما ہوئے جن میں سے ایک تحریر کررہی ہوں۔ایک رات عشاء کی نماز کے بعد مراقبے کیلئے بیٹھی تھی۔اچانک مجھے محسوس ہوا کہ میرے دائیں جانب کوئی بیٹھا ہوا ہے ابھی میں غور ہی کررہی تھی کہ ایک دم سفید رنگ کی پرندہ نما کوئی شے پرندے کی طرح اڑتی ہوئی آہستہ آہستہ چھت میں جاکر غائب ہوگئی۔اور وہ چمک بھی رہی تھی گویا ننھے ننھے ستارے اس میں موجود تھے وہ شے جھلملا بھی رہی تھی۔اس کو اڑتے ہوئے جب دیکھ رہی تھی تو بہت ہی عجب قسم کا روحانی سکون محسوس ہوا۔بے اختیار ایسی ایسی پیاری دعائیں جو کبھی نماز میں بھی نہ مانگ سکی تھی زبان سے جاری ہوگئیں۔ (مصباح اسلم)

قیافہ شناسی سے شخصیت کی پہچان

ڈاکٹر فرحان' کراچی

وہ نیک اس لیے ہے کہ نیکی پر یقین رکھتا ہے یا صرف اس لیے کہ اس میں برے کام کرنے کی ہمت نہیں ہے؟ یہ سارے بھید ایک قیافہ شناس آسانی سے کھول کر رکھ دے گا۔ قیافہ شناسی پر حال ہی میں مس گریس اے ریس کی ایک کتاب ''سیرت کا مطالعہ چہرے سے'' شائع ہوئی ہے

قیافہ شناسی کے متعلق یہ دعویٰ تو نہیں کیا جا سکتا کہ وہ ایک سائنس ہے اور جو نتیجے اس کی مدد سے نکالے جاتے ہیں وہ بالکل صحیح ہوتے ہیں لیکن اس میں بھی شبہ نہیں کہ قیافہ شناسی ایک نہایت اہم اور نہایت مفید علم ہے اور اس کی مدد سے کسی شخص کے متعلق جو رائے قائم کی جاتی ہے اس پر بڑی حد تک بھروسہ کیا جا سکتا ہے۔ اس علم کے ذریعے سے جو معلومات فراہم کی جاتی ہیں اس کی صحت میں بعض اوقات چند غیر معمولی رکاوٹوں کی وجہ سے خامی رہ جانے کا امکان ضرور ہے۔ مثلاً ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص بیمار ہو یا اسے کوئی مرض پرانی ہو اور وہ خط و خال پر اس طرح اثر انداز ہو کہ چہرے کی بناوٹ کے جو نتیجے نکالے گئے ہیں وہ زیادہ بھروسہ کے قابل نہ رہیں یا کسی نے محنت کے ساتھ اپنے ذہن کی تربیت کر لی ہو جس سے قدرتی رجحانات اور میلانات کی تردید ہونے لگی ہو مثلاً ممکن ہے کہ چھوٹی اور پتلی ٹھوڑی والے انسان کی قوت ارادی کمزور نہ ہو کو بچپن میں وہ یقیناً پختہ ارادے کی دولت سے محروم رہا ہوگا۔

قیافہ شناسی زندگی کے مختلف شعبوں میں نہایت مفید اور کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔ والدین' استاد اور کارخانوں کے مالک سب اس علم سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں قیافہ شناسی ہمیں اسکی وجہ بتاتی ہے کہ بعض چہرے کیوں ہماری نظر کو بے تحاشا اپنی طرف کھینچتے ہیں اور بعض چہروں پر نظر پڑتے ہی ہم کیوں منہ پھیر لیتے ہیں؟ بعض شکلیں ہمیں کیوں اچھی لگتی ہیں انہیں کیوں دیکھتے رہنے کو جی چاہتا ہے اور کیوں ان پر اعتماد اور بھروسہ کرتے ہوئے جھجکتے نہیں اور بعض صورتیں ہمیں کیوں پسند نہیں آتیں اور ہم کیوں ان پر اعتماد نہیں کرتے۔

قیافہ شناسی ایسے لوگوں کیلئے تو ناگزیر ہے جنہیں فوری فیصلے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً نوکری دلانے کے دفتروں کے مشیر حکیم اور تاجر وغیرہ قیافہ شناس بشرطیکہ وہ اس فن کا ماہر ہو ایک نظر میں جو رائے قائم کر لیتا ہے وہ ذہانت کے تمام امتحانوں سے زیادہ صحیح ہوتی ہے۔

قیافہ شناسی کے ماہر نہایت صحیح طور پر آپ کی زندگی کے چھوٹے سے چھوٹے واقعات تک بتا سکتے ہیں اور اس بات کے متعلق صحیح پیشین گوئی کر سکتے ہیں کہ آپ کا طرز عمل کسی خاص قسم کے حالات میں کیا ہوگا۔ مثلاً اس قسم کے سوالوں کا صحیح جواب دینا ایک قیافہ شناس کیلئے مشکل نہیں ہے کہ کوئی خاص شخص ایماندار ہے یا نہیں؟ اپنے ماں باپ کا اکلوتا لڑکا ہے یا نہیں؟ اس نے کسی سے محبت کی ہے یا نہیں؟

وہ نیک ہے اس لیے ہے کہ نیکی پر یقین رکھتا ہے یا صرف اس لیے کہ اس میں برے کام کرنے کی ہمت نہیں ہے؟ یہ سارے بھید ایک قیافہ شناس آسانی سے کھول کر رکھ دے گا۔ قیافہ شناسی پر حال ہی میں مس گریس اے ریس کی ایک کتاب ''سیرت کا مطالعہ چہرے سے'' شائع ہوئی ہے مس موصوفہ چالیس سال سے قیافہ شناسی کا مطالعہ اور مشق کر رہی ہیں۔ انہوں نے ان تمام اصولوں کا گہرائی کے ساتھ مطالعہ کیا ہے جو اس علم کے بانیوں نے قائم کیے ہیں اور اس کے بعد انہوں نے خود اپنے ذاتی مشاہدات اور تجربات سے اس فن میں کمال حاصل کیا ہے۔ انہوں نے ہزاروں انسانوں کے چہروں سے ان کی سیرت کا مطالعہ کیا اور یہ بات ثابت کر دی کہ قیافہ شناسی کے علم سے نہایت درست اور کامیابی کے ساتھ کام لیا جا سکتا ہے۔

مزاجوں کی تقسیم

سب سے پہلے مزاجوں کی تقسیم پر عبور حاصل کرنا ضروری ہے۔ مزاجوں کی درجہ بندی اور تقسیم سیرت کے مطالعہ میں بڑی مدد دیتی ہے۔ یوں سمجھئے کہ مزاج وہ زمین ہے جہاں انسان پیدا ہوا ہے ''مٹی' میراث اور ''سیرت'' ڈھانچہ یا قلب ہے۔

ہر سائنس کی طرح قیافہ شناسی کی بھی چند اصطلاحات ہیں سب سے پہلے ان کو ذہن نشین کر لیجئے۔ مزاج کی تین خاص قسمیں ہیں۔ قیافہ شناس ان کو (1) حرکی (2) حیاتی (3) ذہنی کہتے ہیں۔ ہر اصطلاح سے جسم کی بناوٹ' نمایاں خصوصیات' ترکیبی اجزا' ہڈیاں' پٹھے گوشت' ذہن اور اعصاب کی وضاحت ہوتی ہے۔

حرکی مزاج: حرکی مزاج والے شخص کی ہڈیاں پٹھے اور رگیں کافی نمایاں ہوتی ہیں اور اس کے ڈھانچے اور شکل صورت سے صاف ظاہر ہوتی ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس کی پیشانی' ناک' رخسار اور جبڑے کی ہڈیاں نمایاں ہیں۔ بلوغت کو پہنچ کر ہڈیوں میں کوئی خاص تبدیلی واضح نہیں ہوئی۔ گو اعصاب اور پیچیں بدلتی رہتی ہیں۔ اس مزاج کی خصوصیت جسم' چہرہ' ہاتھ اور پاؤں کی لمبائی ہے۔ چہرہ بناوٹ میں کتابی ہوتا ہے۔ ایسا شخص قوی' سرگرم' مستعد اور صاحب عمل ہوتا ہے۔ اس کے جذبات میں شدت اور حرکات میں آزادی ہوتی ہے اور فراست اور عقلمندی بھی اس میں کافی ہوتی ہے۔

پیش پیش چلنے والے کھوج لگانے والے' تحقیق و تفتیش کرنے والے' فوجی لیڈر' یہ سب حرکی مزاج کے لوگ ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں ایک خاص قوت عمل ہوتی ہے جو انہیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتی۔ یہ مزاج خاص طور پر عمل' فوری فیصلوں اور جس طرح بھی ہو سکے منزل تک پہنچنے والوں کا مزاج ہے۔ حرکی مزاج کا ایک آدمی خاص مقصد اور منصوبے کے تحت عمل پیرا ہوتا ہے۔

حیاتی مزاج: اگر جسم گداز اور موٹا تازہ ہو اور ہڈیاں نہیں بلکہ گوشت نمایاں ہو تو ایسے شخص کا مزاج حیاتی ہے اور جسم گول مٹول ہے اور اس طرح چہرہ' گردن اور ٹھوڑی بھی گول ہیں تو یہ موٹا پن قوت حیات' لچک اور چونچال پن اور مستقل مزاجی کی نشانی ہے' ایسے لوگ خوش طبعی اور زندہ دلی اور اچھی طرح زندگی بسر کرنے کے دلدادہ ہوتے ہیں اور ان میں قبول کرنے کا مادہ اور مطابقت پذیر کی صلاحیت بہت ہوتی ہے۔ جشن' دوستی' یا رباشی اور زندہ دلی اس مزاج کی اہم ترین خصوصیت ہے۔ اس سیرت کے لوگوں میں آسانی سے تغیر قبول کرنے کی صلاحیت بھی اتنی ہی ہوتی ہے جتنی استواری اور ثابت قدمی ہوتی ہے۔ بعض اوقات جوش و خروش زیادہ اور گہرائی کم ہوتی ہے۔ دلچسپیوں میں وقت گزارنے کی خواہش' کام سے گھبراہٹ بھی اس کے اوصاف ہیں۔ اس طبیعت کے آدمی کو آسانی سے خوش کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اتنی ہی آسانی سے اسے آزردہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ وہ آن کی آن میں مشتعل اور برانگیختہ ہو جاتا ہے مگر اتنی ہی جلد اس کا غصہ اتر بھی جاتا ہے۔ اس مزاج کے آدمی میں اگر ضبط نفس کی علامات نہ ہوں تو خوش خوری اس پر غلبہ پا لے گی۔

ڈاکٹر سید امجد علی جعفری

سی لی آیک' ایک خوفناک موروثی مرض

جو لوگ اس مرض میں مبتلا پائے گئے انہیں ڈبوں میں بند پھل یا ڈبہ بند دوسری غذائیں یا فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت تھی۔ اس بنیاد پر یہ اخذ کیا جارہا ہے کہ شاید ایسی غذاؤں کا زیادہ استعمال جن میں مصنوعی اشیاء یعنی کیمیکل کا اضافہ کیا گیا ہو کسی طور اس مرض کا باعث بنتی ہیں

سی لی آیک پتلی لمبی آنتوں کی ایک ایسی بیماری ہے جس میں آنت کے کچھ حصوں میں نقص پیدا ہوجاتا ہے جس سے غذا کے انجذاب کے عمل میں خلل پڑتا ہے ایسے افراد وہ پروٹین جس میں ظاہرہ گوند کی خاصیت یعنی گلیوٹن موجود ہو۔ مثلاً گندم جو یا اس کی دوسری اقسام یا ان کے ملاپ سے بنائے گئے اناج وغیرہ' لفافے جوڑنے والی گوند' ادویہ کے کیپسول یا ایسی ادویہ جن کا جز گلیوٹن بھی ہو' چکھ لیں تو اس سے انہیں اسہال اور قے آنے کی اتنی شدید تکلیف ہوتی ہے کہ ہسپتال میں داخلے کی نوبت آجاتی ہے۔ ایسا مریض منع شدہ غذاؤں یا دواؤں میں سے کوئی ایک بھی استعمال کرلے تو آنتوں کی جھلی کے اندر جو خردبینی یا محسوس کیے جانے والے لمبے ابھار ہوتے ہیں وہ قوت مدافعت میں پیدا ہونے والے خلل کے متحرک ہونے سے تباہ و برباد ہوجاتے ہیں۔ ان ابھارہ کو villi کہا جاتا ہے۔ ان کا بنیادی غذا کے انجذاب میں مدد دے کر اسے خون کا حصہ بنانا ہے تاکہ گردش خون سے توانائی پہنچانے والی غذا تمام بدن میں پہنچ سکے۔ اس مرض میں مبتلا افراد کسی نہ کسی مرض کا شکار رہتے ہیں اور ہمیشہ ہی کمزور دکھائی دیتے ہیں۔

سی لی آیک ایسی بیماری ہے جس میں مریض کا اپنا ہی قوت مدافعت کا نظام اس کا دشمن بن جاتا ہے۔ غذاؤں سے حاصل ہونے والے وہ اجزا جو کہ بدن کو توانائی فراہم کرتے ہیں یہ ان کے کام میں خلل ڈال کر انہیں جزو بدن نہیں بننے دیتا۔ اس بیماری میں بدن کی ضرورت کے مطابق غذا کے اہم اجزا خون میں داخل نہیں ہو پاتے۔

یہ مرض موروثی بیماریوں میں سے ایک ہے جو کہ نسل در نسل ہے۔ کئی بار تو کسی خاندان میں یہ پہلی ہی مرتبہ چند وجوہ کی بنا پر ہوتی ہے۔ مثلاً شدید ذہنی دباؤ کے زیر اثر' کسی بھی شدید وائرس کے حملے کے نتیجے میں' حمل کے دوران' وضع حمل کے دوران یا کسی بھی آپریشن کے بعد۔ اگر بچوں کو ڈھائی سال کے بعد بھی ماں کا دودھ پلایا جائے یا اگر کچھ بیماریوں کا علاج لاپرواہی سے کیا جائے تو ان میں مبتلا افراد میں بھی یہ مرض پیدا ہوجاتا ہے۔ ذیابیطس' ٹائیفائیڈ' میعادی بخار' جگر کے امراض' سفید ریشوں سے متعلق امراض' گٹھیا اور چہرے کی جلد میں دق کے اثرات وغیرہ۔

سی لی آیک بیماری میں جلد پر چھالے بن جاتے ہیں جن میں شدید خارش ہوتی ہے۔ عموماً یہ کولہوں اور گھٹنوں پر ہوتے ہیں۔ اس تکلیف کو ڈی ایچ کہا جاتا ہے۔ نیز جو لوگ اس مرض میں مبتلا پائے گئے انہیں تازہ قدرتی غذا کھانے کی بجائے ڈبوں میں بند پھل یا ڈبہ بند دوسری غذائیں یا فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت تھی۔ اس بنیاد پر یہ نتیجہ اخذ کیا جارہا ہے کہ شاید ایسی غذاؤں کا زیادہ استعمال جن میں مصنوعی اشیاء یعنی کیمیکل کا اضافہ کیا گیا ہو کسی طور اس مرض کا باعث بنتی ہیں۔ کسی حادثے یا لڑائی جھگڑے میں یا اتفاقیہ طور پر چوٹ لگنے سے بھی یہ مرض لاحق ہوسکتا ہے۔

اس مرض کی علامات کبھی ایک سی نہیں ہوتیں بعض میں براہ راست لمبی آنت کے لمبے بالوں یا انگلیوں جیسے ابھار میں تباہی کے باعث بدہضمی کی شکایت ہوجاتی ہے۔ بعض میں اسہال اور ناقابل برداشت پیٹ درد ہوتا ہے۔ چند کو اسہال اور قے کا عارضہ ایک ساتھ لاحق ہوجاتا ہے۔ کچھ میں چڑچڑاپن اور یاسیت ایک ساتھ نمایاں ہوتی ہے۔ اس بیماری میں بچوں میں چڑچڑاپن بہت بڑھ جاتا ہے۔ نیز پیٹ کا پھولنا' بار بار پیٹ کا درد اور مزمن اسہال' مستقل قبض' بستی' چربیلے شدید بو کے پاخانے بغیر وجہ وزن کم ہوتے جانا یا بغیر وجہ وزن کا بڑھ جانا' بلا وجہ تھکاوٹ' سرخ خلیوں کا کم ہونا' جس کی وجہ سے کمزوری محسوس ہو' ہڈیوں میں درد رہنا' معاشرتی رویوں میں تبدیلی' اعصاب کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے ٹانگوں میں جھنجھناہٹ' بدن میں تشنج' دورے پڑنا' خواتین میں وزن کم ہونے کے ساتھ حیض آنے میں بے قاعدگی' بار بار اسقاط حمل یا بانجھ پن' بچوں' بچیوں میں نشوونما کے اوقات کی مناسبت سے ظاہری اور اندرونی تبدیلیوں میں تاخیر' منہ کے اندر پیلے چھالے' دانتوں کا رنگ تبدیل ہونا' جلد پر خارش والے دھبوں کا ابھرنا وغیرہ بھی اس مرض کی علامات ہیں۔

اس کے علاوہ کئی دوسری علامات بھی پائی جاتی ہیں جن میں وٹامن بی کی کمی سے آنتوں کے فعل میں خلل کی بیماری' آنتوں میں خصونت یا ایک دوسرے میں ان کا کچھ حصہ پھنس جانا' پانچ سے دس فیصد منگول شکل کے ذہنی طور پر معذور بچوں کو بھی اس مرض میں مبتلا پایا گیا ہے۔

خون کی تشخیص سے علم ہوتا ہے کہ آٹھ اینٹی باڈیز معمول سے بڑھی ہوئی تو نہیں۔ پروٹین سے بنی ان اینٹی باڈیز کا کام بدن میں داخل ہونے والے نقصان دہ محرکات کو ختم کرنا ہے۔ ایک بات یاد رکھنے کی یہ ہے کہ مریض کو ٹیسٹ کروانے سے پہلے کچھ عرصے تک خالص گندم اور خالص جو کی روٹی کھلانا ضروری ہوتا ہے۔ شاذونادر ہی یہ ٹیسٹ منفی آتا ہے۔ اس کام کیلئے ماہر ڈاکٹر انڈواسکوپ نامی ایک اوزار کی مدد سے پتلی سے ٹیوب کو منہ کے ذریعہ پتلی لمبی آنت کے نقصان دہ حصے تک لے جاتا ہے اور بائی آپسی کے طریقے سے کاغذ میں لگائے جانے والے پن کے سرے سے ذرا بڑا ٹکڑا کاٹ کر خوردبینی امتحان کیلئے نکالتا ہے۔

طب جدید میں تو اس مرض کا علاج ادویہ سے ہو ہی نہیں سکتا کہ ابھی تک اس کی حتمی دوا ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ ایک ماہر اغذیہ ہر مریض کو انفرادی علامات اور ٹیسٹوں کی روشنی میں اس کیلئے ایسی غذائیں تجویز کرتا ہے جن میں لوچ' لیس' گوند نما ہیت نہ ہو۔ ایسی غذا کے دو سال تک استعمال سے بالغ مریض اس قابل ہوجاتے ہیں کہ انہیں جو غذا منع کی گئی تھی وہ اسے بھی استعمال کرسکیں۔ البتہ بچے چھ ماہ بھی مشکل سے ایسی غذائیں کھا پاتے ہیں۔ بڑوں یا بچوں میں دانت کا رنگ تبدیل ہوجاتا ہے وہ دوبارہ سفید نہیں ہو پاتے۔

مریض کو جو غذائیں کھانے کی اجازت ہے اس میں تازہ گوشت' مچھلی' چاول' پھل اور سبزیاں (اروی کے علاوہ) شامل ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بعض حالتوں میں پکے ہوئے جو نقصان نہیں دیتے۔ مغربی ماہر صحت اس بیماری میں مبتلا افراد پر تحقیقات کررہے ہیں کہ جو میں گلیوٹن تو ہوتی ہے مگر انہیں کیوں نقصان نہیں ہوتا۔ شاید پکنے سے اس میں کوئی تبدیلی آجاتی ہے۔

سب سے بری چیز بخل

شیخ شہاب الدین سہروردی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں میں نے قناعت کے اندر دنیا و آخرت کی بھلائی دیکھی اور طمع کے اندر تمام جہان کی برائی دیکھی۔ میں نے سب سے زیادہ نقصان والا اس شخص کو دیکھا جو اپنے اوقات کو لیت ولعل میں گزارتا ہے میں نے سب سے اچھی زینت تواضع کو پایا اور سب سے بری چیز بخل کو پایا۔ (حافظ عبدالرحمٰن' لاہور)

ع م، چوہدری

درود شریف سے مصائب کا یقینی خاتمہ

اب فرشتے مجھے عذاب دینے کیلئے بڑھے۔ اتنے میں ایک بزرگ جو حسن و جمال کے پیکر تھے میرے اور فرشتگانِ عذاب کے درمیان حائل ہو گئے۔ انہوں نے نکیرین کے سوالات کے جواب دینے میں میری مدد کی اور میں عذاب سے بچ گیا

مصیبت سے نجات:۔ ایک شخص نے رات کے وقت ایک خوفناک بلا دیکھی۔ اس سے پوچھا تو کون بلا ہے بلا نے کہا میں تیرے برے عمل ہوں' پوچھا تجھ سے چھٹکارا پانے کی کیا صورت ہے کہا "کثرتِ درود"۔ (القول البدیع ص ۷۳)

اعلانِ مغفرت:۔ ایک گنا ہگار شخص کو مرنے کے بعد اس کے ایک پڑوسی نے خواب میں جنت کے اندر دیکھ کر پوچھا' تجھے یہ مقام کیسے حاصل ہوا؟ اس نے بتایا کہ میں ایک اجتماع میں شریک ہوا۔ وہاں ایک محدث نے دورانِ تقریر ارشاد فرمایا کہ (جو شخص نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر بلند آواز سے درود شریف پڑھے اس کیلئے جنت واجب ہے"۔ میں نے بلند آواز میں درود شریف پڑھا مجھے دیکھ کر حاضرین نے بھی بلند آواز سے درود وسلام پڑھا۔ اس عمل کے سبب اللہ تعالیٰ نے مجھ سمیت تمام شرکائے اجتماع کی مغفرت فرما دی)۔ (نزھۃ المجالس ص ۱۷۳)

رضاءِ الٰہی:۔ ایک صاحب لکھتے ہیں میں ایک دن دوپہر کے وقت ناظم آباد کراچی کے قبرستان میں فاتحہ پڑھنے کیلئے حاضر ہوا تو میں نے محسوس کیا کہ کہیں بہت ہی بھینی بھینی خوشبو آرہی ہے۔ ایسی خوشبو میں نے کبھی نہیں سونگھی تھی۔ غور کیا تو پتہ چلا کہ اس خوشبو کا منبع ایک قبر ہے جس پر ٹھیک دوپہر کے وقت بھی سایہ تھا۔ وہاں کوئی قریب درخت تھا نہ سائباں۔ میں دوسرے دن اپنے عزیزوں کو لے کر دوپہر کے وقت قبرستان آیا۔ سب نے خوشبو اور سایہ موجود پایا۔ میں نے گورکن سے صاحب قبر کا پتہ حاصل کیا اور ان کے گھر پہنچ گیا اور ان کی زوجہ محترمہ سے ان کا کوئی عمل دریافت کیا۔ وہ ان کے کردار سے کوئی زیادہ خوش نہ تھی۔ تاہم اس نے اپنے ذہن پر زور دیتے ہوئے کہا کہ وہ وقتاً فوقتاً بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَ صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ پڑھا کرتے تھے اور اللہ تعالیٰ کو اس کا یہ عمل بہت پسند آ گیا۔ سبحان اللہ

بیڑا پار ہو گیا:۔ حضرت شیخ ابو بکر شبلی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے ایک پڑوسی کو انتقال کے بعد خواب میں دیکھ کر پوچھا مَا فَعَلَ اللّٰہُ بِکَ (یعنی اللہ تعالیٰ نے تیرے ساتھ کیا معاملہ فرمایا) کہنے لگا بہت مشکل وقت تھا۔ منکر نکیر کے سوالات کے جوابات کے وقت میں گھبرا گیا اور مجھے یہ فکر لاحق ہوئی کہ میرا خاتمہ ایمان پر نہیں ہوا۔ اتنے میں ایک آواز گونجی دنیا میں زبان کا صحیح استعمال نہ کرنے کے سبب تجھ پر یہ مصیبت نازل ہو رہی ہے"۔ اب فرشتے مجھے عذاب دینے کیلئے بڑھے۔ اتنے میں ایک بزرگ جو حسن و جمال کے پیکر تھے میرے اور فرشتگانِ عذاب کے درمیان حائل ہو گئے۔ انہوں نے نکیرین کے سوالات کے جواب دینے میں میری مدد کی اور میں عذاب سے بچ گیا۔ میں نے اپنے محسن کا شکریہ ادا کرتے ہوئے عرض کیا اللہ تعالیٰ آپ پر رحمت فرمائے۔ آپ کون ہیں؟ فرمایا! میں تیری کثرتِ درود کی برکت سے پیدا ہوا ہوں اور مجھے قبر و حشر کے ہر مشکل مقام پر تیری مدد کرنے پر مامور کیا گیا ہے۔

(جذب القلوب ص ۲۱۸)

یوں بھی کرم ہوتا ہے:۔ حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کے دورِ خلافت میں ایک مالدار تھا جس کا کردار اچھا نہ تھا' مگر اسے درود شریف پڑھنے کا بہت شوق تھا۔ اٹھتے بیٹھتے درود شریف پڑھتا رہتا تھا۔ جب اس کی موت کا وقت قریب آیا تو اس کا چہرہ سیاہ پڑ گیا اور مسخ ہو کر بھیانک ہو گیا جو دیکھتا خوفزدہ ہو جاتا۔ اس کسمپرسی کے عالم میں اس نے فریاد کی یا حبیب اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں آپؐ سے محبت رکھتا ہوں اور آپؐ پر کثرت سے درود وسلام پڑھتا ہوں۔ ابھی اس نے اتنا ہی عرض کیا تھا کہ اچانک آسمان سے ایک سفید پرندہ اترا اور اس نے اپنا پر اس شخص کے چہرے پر پھیر دیا اور دیکھتے ہی دیکھتے اس کا چہرہ چمک اٹھا اور فضا مشکبار ہو گئی۔ اس کی زبان پر کلمہ جاری ہو گیا اور اس کی روح قفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔ جب اسے قبر میں اتارا جا رہا تھا تو غیب سے آواز آئی کہ ہم نے اس بندے کو قبر میں رکھنے سے پہلے ہی اس کی کفایت کر دی اور ہمارے محبوب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر پڑھے ہوئے درود نے اسے قبر سے اٹھا کر جنت میں پہنچا دیا۔

رات کو کسی نے خواب میں یہ منظر دیکھا کہ مرحوم فضا میں چل رہا ہے اور اس کی زبان پر یہ آیت کریمہ جاری ہے۔ اِنَّ اللّٰہَ وَ مَلٰٓئِکَتَہٗ یُصَلُّوْنَ عَلَی النَّبِیِّ ؕ یٰٓاَیُّھَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَیْہِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِیْمًا ؕ (احزاب'56)

(درود وسلام بر خیر الانام ص ۱۳۲۔ درۃ الناصحین ص ۲۷۲)

جانور بھی گواہی دیتے ہیں:۔ ایک شخص نے حضورِ اکرمؐ کے دربار میں ایک اور شخص کیخلاف دعویٰ کیا کہ اس نے میرا اونٹ چوری کر لیا ہے۔ اس پر اس نے دو جھوٹے گواہ بھی پیش کر دیئے۔ مدعی علیہ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ جھوٹے ہیں اور میرے خلاف متفق ہو چکے ہیں۔ آپؐ اس اونٹ کو منگوائیں اور دریافت فرمائیں کہ اسے کس نے چوری کیا ہے۔ امید ہے کہ اونٹ میرے حق میں سچ بتا دے گا۔

حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اونٹ منگوایا اور اس سے پوچھا "میں کون ہوں؟ اس نے عرض کی آپؐ اللہ کے سچے رسولؐ ہیں۔ حضورِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس شخص سے پوچھا کہ تیرے کس عمل کی بناء پر اونٹ نے تیری سچائی کی گواہی دی اس نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں ہمیشہ اٹھتے بیٹھتے آپؐ پر درود شریف بھیجتا رہتا ہوں۔ (الحدائق از ابن ملقنؒ۔ درود وسلام بر خیر الانامؐ از مولانا منظور احمد شاہ ص ۵۹)

فرشتوں کی معافی:۔ حضرت جبرئیل علیہ السلام نے حضورِ انور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے عرض کیا یا رسول اللہؐ! میں نے ایک فرشتے کو شکستہ پروں کے ساتھ کوہ قاف میں روتے دیکھا ہے۔ میں نے پوچھا تجھ پر اس صورتِ حال کے وارد ہونے کا سبب کیا ہے۔ اس نے جواب دیا کہ معراج شریف کی شب جب حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سواری مبارک گزر رہی تھی تو مجھ سے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے شایانِ شان استقبال سے کوتاہی ہو گئی تو اللہ تعالیٰ نے مجھے اس صورتِ حال سے دوچار کر دیا۔

حضرت جبرائیل علیہ السلام فرماتے ہیں کہ میں نے اللہ تعالیٰ کے حضور رو کر درخواست کی کہ اس کی کوتاہی سے درگزر فرمایا جائے تو جواب ملا کہ اسے کہو' میرے محبوب کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود شریف کی کثرت کیا کرے۔ چنانچہ اس فرشتے نے اس پر عمل کیا تو اس کی خطا معاف ہو گئی۔

(مکاشفۃ القلوب' از حجۃ الاسلام امام غزالیؒ ص ۱۵۲)

(بقیہ: لذیز چٹنی کے چالیس فوائد)

صاحب مرحوم نے بچی کو یہی نسخہ استعمال کرایا چند ماہ میں بچی بالکل دائمی تندرست ہوگئی۔ اسی دن سے طب میں میرا یقین پختہ ہوگیا۔

اسی طرح فیصل آباد کے فیملی ہسپتال کے ڈاکٹر نے بھی بتایا کہ وہ یہ چٹنی دل کی مریضوں یا ایسے مریض جن کا بلڈ پریشر لو ہو یا ہائی ہو یہ حیرت انگیز طور پر دونوں قسم کے مریضوں کو نفع دیتا ہے حتیٰ کہ چٹنی کے ساتھ ادویات استعمال ہوتی ہیں لیکن آخر کار ادویات کا استعمال ختم ہو جاتا ہے اس کیلئے جوڑوں کے دردوں کے مریض۔ ایک ٹانگ کی درد یا ایسے مریض جن کی ایڑیوں میں سخت درد ہوتا ہے اور چلنا دشوار ہو جاتا ہے بلکہ ایڑیاں اٹھا اٹھا کر چلتے ہیں انہیں بڑا فائدہ ہوا جب انہوں نے کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کیا۔

حیدر آباد کے ایک مریض کا خط موصول ہوا کہ آپ کی کتاب سے اس چٹنی کے نسخہ کو پڑھا اور استعمال کرنا شروع کیا جوں جوں استعمال کرتا گیا یہ چٹنی پر تاثیر ہوتی گئی حتیٰ کہ صرف ڈھائی ماہ کے استعمال سے میرے دل کے تین بند والو کھل گئے اور اب میں بالکل تندرست ہوں اس مریض نے خط میں لکھا کہ میں اس سے قبل معدے کی پرانی تبخیر' گیس' بدہضمی اور دائمی ڈیپریشن سٹریس کا شکار تھا لیکن دل کے مرض کے ساتھ یہ امراض بھی ختم ہوگئے پھر میں نے یہ چٹنی بے شمار معدے' گیس' تبخیر کے مریضوں پر آزمائی بہت لاجواب ثابت ہوئی دل کے مریضوں کو دی نہایت فائدہ ہوا۔

مسلسل تجربات نے یہ بات ثابت کی ہے کہ جب بھی بیماری کے بعد کی کمزوری اور نقاہت کے مریضوں نے یا ایسے لوگ جو مسلسل ذہنی تناؤ کی وجہ سے اعصابی کمزور ہو گئے انہوں نے اس مرکب کی بہت تعریف کی۔ ایسے لوگ جن کو بھوک نہیں لگتی یا پھر خاص طور پر شوگر کے مریض جنہیں بے چینی' ٹانگوں میں درد' جسم میں درد' کمزوری اور بدحالی ہو ان کیلئے نہایت آزمودہ ہے۔

مزید یہ فارمولہ موٹاپے خاص طور پر ایسی خواتین جو ایام کی خرابی ہارمونز کی بے ترتیبی اور جس کی وجہ سے ان کی کمر کا درد' پٹھوں کا درد اور کھچاؤ' چڑچڑاپن ہو ان کیلئے یہ چٹنی بار بار کے تجربات میں آئی۔

یوریا' کریٹینن اور گردے فیل ہونے میں جب بھی میں نے اس چٹنی کو آزمایا کسی ایک نے بھی شکوہ نہیں کیا حتیٰ کہ ایسے لوگ بھی ملے جو ڈائیلاسز کرا رہے تھے چٹنی کے استعمال سے مدت بڑھتی گئی چند ایسے بھی ملے جنہوں نے مستقل استعمال کیا اور بالکل تندرست ہو گئے اور ڈائیلاسز ختم ہو گئے۔ ایک خاتون نے خط لکھا کہ میں نے پڑھ کر یہ چٹنی بنائی مفید پائی میرے گھر درس ہوتا ہے میں نے مزید خواتین کو بتایا ان کے اور تجربات یہ ہیں کان بجنے کیلئے' ایام کی بندش یا تکلیف کیلئے' لیکوریا کیلئے' ایڑیوں کے درد اور بدن و جوڑوں کے درد کیلئے' بادی بواسیر کیلئے تو بہت مفید پایا۔ معدے کے امراض جگر اور تلی کے امراض کیلئے یقینی فائدہ مند ہے۔

چٹنی کے اجزاء: سبز پودینہ' ادرک یا سونٹھ' سبز انار دانہ ہموزن ملا کر سل وٹے یا گرائنڈر میں خوب رگڑیں جتنا زیادہ رگڑیں گے اتنا زیادہ مفید و موثر ہوگا بعض لوگ اس میں ہموزن دیسی لہسن بھی ملا دیتے ہیں لیکن میں عموماً یہی 3 اجزاء استعمال کراتا ہوں اس میں مزید کوئی نمک مرچ نہ ڈالیں اکٹھی بھی بنا کر فریج میں رکھ سکتے ہیں روزانہ ڈیڑھ چمچ سے ایک چھوٹا چمچ دن میں تین سے پانچ بار کھانے کے علاوہ یا کھانے کے ہمراہ جیسے دل چاہے استعمال کریں۔

پرانی بیماریوں میں مستقل استعمال کریں اور اگر مزید کوئی اور دوا استعمال کر رہے ہیں تو اسے فوراً نہ چھوڑیں۔ اگر اجزاء تازہ نہ ملیں تو مجبوراً خشک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں' رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتیٰ الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کرکے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

نوآموز لکھنے والے

عبدالقدوس لکی مروت' سید محمد ظہیر الحسن' نیاز احمد' نازیہ بانو گجرات' ایک مخلص پشاور' امجد حسین لاہور' راؤ جمشید علی رزاقی' حکیم مجاہد' محمد اسلم جہانیاں' حاجی عبدالعزیز چکوال' محمد حنیف سلیم چکوال' محمد ادریس ایبٹ آباد' محمد اشتیاق احمد اعوان' پوشیدہ واہ کینٹ۔ پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ۔ رابعہ قمر' لاہور۔ ڈاکٹر محمد نوید گل' لاہور۔ صہیب احمد ہاشمی' گوجرانوالہ۔ ذوالفقار علی' لاہور۔ محمد شعیب فانی' غلام محمد زہبی' پشاور۔ عبدالغفور نقشبندی' بنوں۔ صائمہ طارق' شرقپور شریف۔

چہرے کے کیل مہاسوں کا نسخہ

لیموں کا رس تین مرتبہ کپڑے سے چھنا ہوا دو تولہ عرق گلاب سہ آتشہ دو تولہ گلیسرین اعلیٰ والی دو تولہ تینوں چیزوں کو ایک شیشی میں ڈال کر یکجا کرلیں دن میں کم از کم تین مرتبہ استعمال کرنا چہرے کے کیل مہاسوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ (سدرۃ المنتہیٰ' چکوال)

ادویات اور کتابیں منگوانے والے

ایک خط لکھیں یا فون کریں' کتاب / دوائی VP بذریعہ ڈاک آپ کے پاس ہوگی رقم دے کر کتاب / دوائی ڈاکیہ سے حاصل کریں۔

نوٹ: بعض احباب جلدی کرتے ہیں مستعد سٹاف ناانصافی یا کسی کو نظر انداز نہیں کرتا' باری آنے پر پارسل جلد کیا جاتا ہے۔

(بقیہ: چھپکلی سے غیبی مدد کا سچا واقعہ)

چور ہوگیا تھا مگر ہمت نہ ہاری اور سڑک پر پہنچ گئی۔ ایک بس آئی اس پر بیٹھ گئی پتہ چلا کہ بس ملتان پہنچ گئی ہے۔ وہاں سے دوبارہ بس میں بیٹھ کر گھر پہنچ گئی۔ گھر ایک ہفتہ بعد پہنچی تھی۔ سب گھر والے عجیب نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ اس عورت نے کہا کہ سب سے پہلے کالو خان کو لے کر آؤ اور یہ نہ بتانا کہ میں گھر آگئی ہوں اور خاص تاکید کی کہ کسی صورت بھی میری موجودگی کا علم کالو خان کو نہ ہو۔ کالو خان کو بلوایا گیا کالو خان جب گھر آیا تو وہ عورت یکدم کالو خان کے سامنے آئی۔ جیسے ہی کالو خان نے اس عورت کو دیکھا اس کا رنگ اڑ گیا۔ اس عورت نے سارا واقعہ بتلایا کہ کس طرح اس نے مجھے فروخت کیا اور میرے بیٹے کے دو ٹکڑے کیے اور کہا کہ اس کو پکڑ لو۔ سب لوگوں نے کالو خان کو پکڑ لیا۔ عورت نے کہا کہ چلو میں وہ جگہ دکھاتی ہوں جہاں میرے بیٹے کے دو ٹکڑے کیے اور دفن کیا۔ اس دوران پولیس کو اطلاع دی گئی۔ پولیس کی موجودگی میں اس جگہ کو کھودا گیا ننھی ننھی ہڈیاں پڑی ہوئی تھیں۔ پولیس نے کالو خان کو گرفتار کر لیا۔ مقدمہ عدالت میں چلا' کالو خان کو سزا ہو چکی ہے۔ عورت کہتی ہے کہ میرے بچنے کے آثار نہیں تھے۔ مگر اللہ تعالیٰ نے چھپکلیاں بھیج کر میری امداد فرمائی۔ اگر چھپکلیاں چارے میں نہ گرتیں تو میں شاید ان کے چنگل سے آزاد نہ ہو سکتی تھی۔

(بقیہ: بیر سے ذائقہ بھی فائدہ بھی)

دونوں ہاتھوں سے رگڑ کر پانی نتھار لیں اور تھوڑی شکر ملا کر یہ پانی چمچے کی مدد سے ایک ایک گھونٹ پلائیں۔ اس سے دست اور قے کی شکایت ختم ہو جائے گی۔

خواتین کیلئے: بیر کی پتیوں کو پانی میں جوش دے کر سر دھونے سے بال گرنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے اور بال لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں بیری کے درخت کی پتیوں کو خشک کر کے سفوف بنا کر بطور ابٹن استعمال کیا جاتا ہے جس کے استعمال سے رنگ گورا ہو جاتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

سے آئی بس کے ڈرائیور نے ہماری بس کے ڈرائیور کو کچھ کہا پھر ڈرائیور وہیں تمام لائٹس بند کر کے کھڑا رہا اور آدھے پونے گھنٹے بعد جب سامنے سے ٹریفک بحال ہوئی تو پھر ہماری بس دوبارہ روانہ ہوئی اور ہم بخیریت صبح دس بجے واپس اپنے شہر ڈیرہ غازیخان پہنچ گئے۔ یہ سب اس وظیفہ کی وجہ سے ہوا اور اللہ پاک نے بغیر کسی نقصان کے ہمیں اپنی منزل پر پہنچا دیا۔ (نائلہ شاہد' ڈیرہ غازیخان)

شہد سے نزلہ وزکام کا یقینی علاج

دو چمچ شہد میں نصف لیموں کا رس شامل کریں اور دن میں تین چار بار پی لیں۔ ☆ گرم پانی گلاس بھر کر اس میں ایک بڑا چمچہ شہد اور ایک چمچہ ادرک کا رس شامل کریں اور دن میں تین چار بار پی لیں۔ نزلہ وزکام دور ہو جائیگا۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

ایک کلو -/600 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی ''شہد کی کرامات'' کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔